

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
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
(19 ноября 2025 г.)**

Краснодар
2025

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
кандидат педагогических наук, доцент О.Г. Лызарь
кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Пархоменко
доктор экономических наук, профессор З.М. Хашева

А43 Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] // Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием (19 ноября 2025 г.): материалы конференции/ ред. коллегия: Н.И. Дворкина, И.Н. Калинина, В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, О.Г. Лызарь, Е.А. Пархоменко, З.М. Хашева. – Электронные данные. – Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2025. – электронный оптический диск.

Электронное научное издание

Минимальные системные требования:

- компьютер типа IBM с процессором Intel Pentium I и выше;
- операционная система Windows 2000/XP;
- процессор с частотой не ниже 500 MHz;
- оперативная память с 8 Mb и более;
- жесткий диск с объемом свободного места не менее 40 Mb;
- видеокарта с 8 Mb памяти;
- SVGA монитор с поддержкой разрешения 1024x768;
- CD привод 4x или лучше (рекомендуется 16x).

ISBN 978-5-94215-753-1

© КГУФКСТ, 2025

© Коллектив авторов, 2025

© Экоинвест, оформление, 2025

Надвыпускные данные:

Электронное научное издание создано в приложениях Microsoft Office – Microsoft Word, PowerPoint.

Программа работает на любых IBM-совместимых компьютерах под управлением Windows 2000/XP, 7, 8, 8.1, 10, 11, на которых установлены средства для работы с мультимедийными приложениями. Программа не требует установки и работает как с жесткого, так и непосредственно с лазерного диска. Запуск программы не должен вызывать затруднение у обучающихся.

Ответственный редактор

Технический редактор

Корректор

Оригинал-макет подготовил

О.Н. Костюкова

А.Г. Касьянов

А.В. Буренина

А.Г. Касьянов

Выпускные данные:

Подписано к использованию 26.11.2025.

Заказ № 2995.

Объем издания 6,134 Мб.

Электронный оптический диск (CD-R).

Тираж 10 экз.

Редакционно-издательский отдел Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

E-mail: avtor-rio-kgufkst@mail.ru

Издательство «Экоинвест»

350072, г. Краснодр, ул. Зиповская, 9

E-mail: ecoinvest@mail.ru

РАЗДЕЛ 1
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ КВАЛИФИКАЦИЙ.
ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ СФЕРЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.01

**ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

А.С. Аверьянова

Российский государственный университет правосудия им. В.М. Лебедева,
Приволжский филиал, г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация. Актуальность темы обусловлена широким процессом цифровизации во всех сферах жизни. Данная статья затрагивает вопросы цифровизации физической культуры и спорта, которая значительно возросла за последнее десятилетие. Рассматриваются и вопросы применения цифровых технологий как для спортсменов, так и студентов, учеников и простых любителей спорта. Цифровые технологии во многом помогают людям, но не стоит забывать о трудностях их повсеместного внедрения, а также о иных негативных последствиях, рассмотренных в данной статье.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; цифровые технологии; искусственный интеллект; спортивные соревнования.

Процесс внедрения цифровых технологий затронул многие сферы жизни людей. К таковым можно отнести следующие направления: экономика, государственное управление, здравоохранение, культура и иные. Цифровизация не обошла стороной и физическую культуру и спорт в Российской Федерации.

Физическая культура и спорт выступают важной составляющей жизни любого человека. Только постоянный и высокий уровень физической активности помогает людям укреплять свой уровень физического и психологического здоровья, формировать характер, улучшать свои умственные способности. Именно поэтому физическая культура и спорт выступают одним из элементов культуры нашей страны.

Процесс цифровизации в сфере физической культуры и спорта регулируется Распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2024 года «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации физической культуры и спорта до 2030 года».

Изучение данного Распоряжения показало, что оно не содержит в себе определения понятий «цифровые технологии» или же «цифровизация».

Внедрение цифровых технологий упрощает ряд процессов, в том числе мероприятия по проведению спортивных соревнований. Так, например, одним из самых знаменитых примеров использования цифровых технологий, а именно искусственного интеллекта проявляется в рамках проведения Чемпионата мира по футболу в 2018 году. Примером подобной системы является VAR (Video Assistant Referee). К сожалению, несмотря на интенсивное развитие технологий, данная система не является идеальной: периодически во время матчей могут происходить сбои этой системы; может влиять на неоднозначную трактовку правил. Важно отметить, что VAR нельзя считать арбитром, он может лишь составить ряд обобщенных фактов, для которых используются предоставленные ему данные. Возможно, в будущем искусственный интеллект можно будет использовать для анализа проблемных точек проведения различных соревнований. Полученные данные смогут с высокой долей вероятности гарантировать соблюдение прав всех участников соревнований.

Цифровые технологии помогают не только профессиональным спортсменам, но и обычным болельщикам. Примером может выступать введение технологии Fan ID, которая начала свое действие с 1 июня 2022 года. Fan ID выступает спортивным паспортом болельщика, который дает ему право на посещение спортивных соревнований. Введение данной технологии позволило обеспечить больший уровень безопасности и порядка на стадионах в связи с тем, что для лиц, ранее замеченных в нарушениях правопорядка, доступ на стадионы был ограничен. Несмотря на преимущества данной системы, она имеет и ряд недостатков. К такому недостатку, например, относится дороговизна необходимого оборудования, которым требуется обеспечить стадионы для работы указанной системы.

В рамках цифровизации стоит затронуть трансляции спортивных соревнований как с использованием телевидения, так и с использованием различных онлайн-платформ. Данная цифровая технология повышает вовлеченность населения в сферу физической культуры и спорта. Такие трансляции помогают большому количеству людей следить за отдельными спортсменами и спортивными командами вне зависимости от страны и часового пояса. Освещение разнообразных спортивных мероприятий способно мотивировать людей на занятия спортом.

Самим спортсменам использование цифровых технологий и искусственного интеллекта идет на пользу. Искусственный интеллект анализирует результаты выступления конкретного спортсмена или же целой команды, а полученные данные помогают профессиональным тренерам составлять максимально эффективные планы тренировок, что положительно влияет на дальнейшие результаты игроков. Данная технология способна определить в какой момент была допущена ошибка, совершена неверная подача и что самое главное, система способна предложить варианты того, как в последующих аналогичных ситуациях эту ошибку можно будет избежать. Тренеры могут использовать собранную и проанализированную искусственным

интеллектом информацию для улучшения, например, программы питания спортсменов, которая является неотъемлемой частью успешной подготовки к спортивным соревнованиям.

Спортсмены могут использовать возможности такой цифровой технологии, как виртуальная реальность. Данная технология помогает отрабатывать навыки в виртуальной реальности, а также моделировать различные ситуации, которые помогут улучшить спортсмену скорости и точности реакции. Виртуальная реальность позволяет тренироваться в любое время вне зависимости от времени года и погодных условий, так как эта технология способна симитировать, например, катание на лыжах.

Можно предположить, что в ближайшем будущем широкое распространение в сфере цифровизации физической культуры и спорта получат различные чат-боты на основе искусственного интеллекта, которые смогут отвечать на разнообразные вопросы болельщиков о проходящих спортивных соревнованиях.

Основным препятствием последующего развития цифровых технологий и искусственного интеллекта является значительная стоимость необходимого оборудования. Безусловно, крупные города и стадионы имеют достаточный уровень финансирования, но не стоит забывать и о необходимости внедрения цифровых технологий и в общеобразовательных школах, университетах, футбольных клубах, школах единоборств, центров художественной гимнастики и иных спортивных секций. Например, возможно создание и постоянное использование видеоматериалов и видеоуроков, направленных на правильное выполнение физических упражнений. Положительное влияние оказал бы бессрочный доступ у студентов или школьников к данным материалам, так как это может оказать влияние на физическое здоровье, повысить интерес к занятию спортом вне стен своего учебного заведения.

Одной из самых доступных и популярных цифровых технологий в сфере физической культуры и спорта является использование фитнес-трекеров, умных часов. Эти устройства помогают отслеживать свою физическую активность в течение дня, а также во время тренировок. Такие устройства следят за такими важными показателями как пульс, уровень кислорода в крови, качество сна. Все эти необходимые для человека показатели автоматически анализируются системой, впоследствии установленное приложение способно выдавать рекомендации по поддержанию или улучшению уровня физической активности и отдыха, что благоприятно скажется на состоянии здоровья человека.

Не стоит забывать и о популяризации использования онлайн-платформ для занятия различными видами спорта. Подобные платформы помогают людям с небольшим количеством свободного времени поддерживать свою физическую активность дома. Пользователи могут самостоятельно выбирать необходимую тренировку в зависимости от своих целей, уровня своих физических возможностей и предпочтений. Популярность данной технологии увеличилась в период пандемии COVID-19, так как большая часть людей

работала и училась, не выходя из своего дома. Сейчас спрос на онлайн-фитнес только продолжает увеличиваться.

Для дальнейшего развития цифровых технологий в области физической культуры и спорта необходимо задуматься и о возможных рисках. Могут возникнуть проблемы, связанные с необходимостью повышения уровня цифровой безопасности не только спортсменов, но и обычных граждан. Это поможет избежать кражи личных данных, которые могут быть связаны с состоянием здоровья или иной личной информацией, которая может применяться в сфере физической культуры и спорта. Важно обеспечить конфиденциальность всех персональных данных и уменьшить риски их утечки.

Таким образом, цифровые технологии и искусственный интеллект оказывает положительное влияние на физическую культуру и спорт. Именно они улучшают уровень и качество проведения спортивных соревнований, помогают спортсменам и тренерам, а также болельщикам и любителям занятия спортом. Важно использовать цифровые технологии с умом и пользой для своего здоровья, избегая информационного перегрузки. Цифровые технологии и искусственный интеллект никогда не смогут стать заменой живого человека, но смогу служить отличным средством помощи в работе таких людей.

Список литературы

1. Ляшенко А. А. Информационные технологии в спорте // Интернаука. 2022. № 1-1 (224). С. 36-38.
2. Катренко М.В., Куликова Т.А., Поддубная Н.А., Журавлева Ю.И. Цифровые технологии в образовательном процессе по физической культуре. Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2023;(2):222-232. – URL: <https://doi.org/10.37493/2307-907X.2023.2.26> (дата обращения: 05.11.2025).
3. Решетов Д. В., Коровин И. М. Инновационные цифровые технологии в системе физической культуры и спорта // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под научной редакцией Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимоновой. М., 2022. С. 236-240.
4. Лисаченко О. В. Актуальные проблемы физической культуры в современных условиях // Молодой ученый. – 2024. – № 21 (520). – С. 699-701.
5. Глинина К. С. Современные технологии, используемые в физической культуре и спорте, их влияние на организм человека // Молодой ученый. – 2023. – № 12 (459). – С. 193-194.
6. Иванова, Г. П. Использование искусственного интеллекта в спортивной аналитике / Г. П. Иванова, С. В. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 5. – С. 45–49.
7. Козлов, Д. В. Влияние VR-тренировок на когнитивные и физические показатели спортсменов / Д. В. Козлов // Спортивная наука. – 2022. – № 3. – С. 12–18.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ МЕТОДОВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Е.В. Алешин, В.И. Сидоров

Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького,
г. Донецк, Россия

Аннотация. Современные образовательные тенденции обуславливают необходимость создания и реализации цифровой информационно-образовательной среды (ЦИОС) в профессиональных образовательных учреждениях. Ограничение двигательной активности связано с вынужденным дистанционным обучением студентов в зоне локального военного конфликта, снижает физиологические возможности организма, следовательно, и умственную работоспособность.

Ключевые слова: информационно-образовательная среда (ИОС), критерии оценки эффективности, физическая культура, качество системы образования.

Актуальность. Для того, чтобы физическое воспитание в вузе выполняло свои функции, то есть стало действенным средством укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, основополагающими принципами должны быть его регулярность, достаточность и гибкая вариативность, которая учитывает специфику учебной работы и быта студентов.

Неорганизованные и несистематические занятия не покрывают потребность растущего организма студента двигаться. Длительное нахождение на дистанционном обучении резко увеличивает количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Внедрение самостоятельных занятий физическими упражнениями в быт студентов дает возможность объективно проводить работу по: сохранению и укреплению здоровья студентов; гармоничному развитию всех сторон психофункциональных и двигательной подготовки; формированию потребности к повышению уровня личной физической культуры, как составной части общей культуры.

Результаты исследования. Информационно-образовательная среда - организованный комплекс информационных и образовательных ресурсов, информационных, телекоммуникационных технологий, программного и организационно-методического обеспечения, ориентированная на удовлетворение потребностей студентов в информационных услугах и ресурсах образовательного характера, также по предмету «Физическая культура [1].

В теоретическом исследовании проблемы эффективного использования электронной информационной-образовательной среды (ЭИОС) в процессе подготовки студентов по «физической культуре» и «прикладной физической

культуре» в «Донецком государственном медицинском университете» использовался системный подход.

Для получения объективных и полных данных использовались общетеоретические методы изучения, обобщения, сравнения, сопоставления, анализ педагогической научно-методической литературы и передового педагогического опыта.

Методом анкетирования на этапе констатирующего эксперимента позволил установить уровень мотивации студентов. Полученные данные в ходе исследования, которые проводилось со студентами 1-3 курсов «Донецкого государственного медицинского университета им. М. Горького.», показали особенности организации дистанционного обучения, соблюдение принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) в условиях последствий стрессиндуцированных состояний, локдауна при очном и дистанционном обучении.

Опрос по дистанционному обучению и дневники самоконтроля самостоятельных занятий, позволили выявить: считают ли обучающиеся важным повышение профессиональной компетентности в области цифровых и образовательных технологий; знание системы норм и правил. Результатом исследования стало уточнение и дополнение концепта; определены цели, задачи, структура, содержание, критерии оценки эффективности и пути развития цифровой образовательной среды по предмету «Физическая культура».

В настоящее время имеют теоретическое научное обоснование, прошли экспериментально-исследовательскую, практическую апробацию и доказали эффективность «такие педагогические цифровые технологии, как технология совместных экспериментальных исследований педагога и обучающегося; технология «Виртуальная реальность»; технология «Панорамных изображений»; технология «3D-моделирование»; технология «Образовательная робототехника»; технология использования малых средств информатизации; технология использования мультимедийного учебного контента, а также интерактивного электронного контента» [2].

В немногочисленных исследованиях ученые отмечают, что на эффективность ЦОС в образовании в сфере физкультуры и спорта влияет качество и доступность электронных сервисов через браузер, использование инструментов нескольких платформ, обеспечение гибкости настройки, мобильность и комфортность работы для всех субъектов образовательного процесса [3].

Задания и проверочные задания на занятиях даны по типу вебинаров и контрольных тестов. Чем больше информации видят студенты, тем больше они проявляют интерес к предмету, важным фактором является возможность использовать цифровое образовательное взаимодействие для обеспечения интерактивных способов обучения и получения оперативной связи с обучающимися, а также для своевременного реагирования на запросы обучающихся, на их физическое, моральное, соматическое и психическое состояние. Возможности цифровых технологий позволят более эффективно и

качественно использовать мотивирующую поддержку, положительный настрой.

На вебинарах и в информационно-образовательной платформе студенты закрепляют пройденную теоретическую информацию и могут выявить свои пробелы в знаниях. В результате контент-анализа были выделены категории осознанного отношения к здоровью. Наиболее значимыми явились «Улучшение физического состояния» и «Улучшение настроения, эмоций». Обсуждение: фактически все категории контент-анализа отражают положительный эффект пройденного курса (укрепление, повышение, улучшение, и т.д.), отрицательный только одна категория «плохое самочувствие», набравшая наименьшее количество баллов.

Онлайн-тесты помогают оперативно и качественно оценить занимающихся. Также результатом исследования стало уточнение и дополнение концепта; определены цели, задачи, структура, содержание, критерии оценки эффективности и пути развития цифровой образовательной среды в физкультурном воспитании.

Тестирование знаний, умений и навыков путем проведения контрольных мероприятий (онлайн-тестов) являются важным и необходимым элементом учебного процесса, однако в системе управления качеством результаты тестирования играют лишь вспомогательную роль. Кроме того, контрольный срок нормативов выявляет итоговый уровень полученных умений и, если он недостаточен, то для соответствующий индивидов этот уровень физической подготовленности оказывается окончательным. Однако, наибольший интерес представляет модель управления качеством образования на основе контроля умений и уровня физической подготовленности обучаемых, но и процессов обучения и тренированности, их организации и применяемых средств [4].

Основными компонентами системы оценки образовательного управления качеством является:

- фактор, влияющий на качество образования, от студента является качество предварительной подготовки.

- контроль качество средств доставки сводится к контролю количественных и качественных характеристик материально-технического обеспечения учебного процесса.

- элемент «контроль» определяет эффективность контроля умений студента и обратной связи «студент-преподаватель». При этом качество обучения во многом зависит от качества учебных и методических материалов, находящихся в методических пособиях. Согласно электронной информационной образовательной среды (ЭИОС) качество образования характеризуется следующими группами показателей:

- 1) показатели качества содержания образования;
- 2) показатели качества технологий обучения;
- 3) показатели качества результатов образования.

Этому делению показателей на группы соответствует и предлагаемое группирование показателей качества по следующим аспектам и свойствам обеспечения и проведения учебного процесса:

- 1) учебные планы и программы;
- 2) база учебных материалов;
- 3) материально-техническое обеспечение;
- 4) методики и технологии проведения учебных занятий, включая тестирование обучаемых (процедуры рубежного итогового контроля);
- 5) возможность производственной подсистемы;
- 6) кадровое обеспечение;
- 7) организационное обеспечение.

Выбор групп показателей и конкретных показателей качества должен быть подчинен следующим требованиям: нужно учитывать основные показатели, которые, во-первых, существенно влияют на качество процесса обучения, во-вторых, могут оперативно оценены для практического использования в системе управления качеством.

В группу «База учебных материалов» входят следующие элементы качества методических пособий по физическому воспитанию:

- Соответствие содержания пособия утвержденной учебной программе;
- Соответствие объема материала установленным нормам;
- Соответствие содержания пособия и ее формы;
- Полнота состава (комплектации) пособия;
- Принятый в пособии способ самотестирования обучаемых.
- Степень доступности преподавателей;
- Удобство формы общения преподаватель-студент и студент-студент;
- Объективность и полнота экспертизы подготовки обучаемых при проведении контрольных мероприятий;
- Обеспеченность цикла физического воспитания.

Основными направлениями совершенствования качества образовательных программ, кафедры физического воспитания и спорта в образовательной организации являются:

- повышения уровня организации и управления учебно-воспитательным процессом;
- повышения уровня научно-исследовательской и учебно-методической работы профессорско-преподавательского состава кафедры;
- разработка инновационной методологии преподавания физической культуры;
- формирование физической культуры личности с акцентом на профессиональную психофизическую подготовку;
- разработка профессиональных программ и направлений профессиональной деятельности, определения наиболее значимых профессионально важных качеств и на их основе создание моделей выпускника вузов;
- разработка методик и тренажерных комплексов для развития профессионально важных качеств;
- создание и реализация индивидуальных программ психофизической подготовки средствами физической культуры и спорта;
- улучшение материально-технической базы.

Цифровая информационно-образовательная среда по предмету «Физическая культура» ФГБОУ ВО "Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького" Минздрава России, обеспечивает:

- 1) доступ к электронным информационным и образовательным ресурсам;
- 2) фиксацию хода образовательного процесса, результатов освоения программы;
- 3) формирование электронного портфолио студента;
- 4) проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- 5) взаимодействие между участниками образовательного процесса.

Выводы. Развитие информационной образовательной среды способствуют усилению осознанного отношения у студентов к своему физическому и ментальному здоровью и требует дальнейшего распространения. Использование личностно развивающей информационной - образовательной среды необходимо включать и в систему образования для осознанного отношению к своему здоровью.

Список литературы

1. Алешин О.Е. Информационные технологии по физической культуре при удаленном обучении как средство профессиональной подготовки специалистов / О. Е. Алешин, Т. В. Коваль, Е. В. Алешин, В. И. Сидоров // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы IX международной научно-практической конференции, Донецк, 17–18 апреля 2024 года. – Донецк: ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, 2024. – С. 124-126. – EDN URZXGF.

2. Антонова Д. А. Цифровая трансформация системы образования. Проектирование ресурсов для современной цифровой учебной среды как одно из ее основных направлений / Д. А. Антонова, Е. В. Оспенникова, Е. В. Спирин // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия: Информационные компьютерные технологии в образовании. 2018. № 14. С. 37

3. Сидоров, В. И. Необходимость коррекции образовательно-методической направленности учебного процесса по физическому воспитанию для формирования у студенток мотивации к систематическим занятиям / В. И. Сидоров // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 18–19 апреля 2024 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия, 2024. – С. 286-289. – EDN WBXIDU.

4. Сидоров В. И. Цифровая информационно-образовательная среда по физическому воспитанию при дистанционном обучении / В. И. Сидоров, Е. В. Алешин, Л. А. Годз // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 856-862. – EDN ZXUUPK.

РОЛЬ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ

О.Б. Анисимова, Е.В. Сивакова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению роли искусственного интеллекта (нейросетей и чат-ботов) в современном образовании. Приводятся примеры роста и интеграции искусственного интеллекта в учебный процесс. Рассматриваются значимые (положительные) и спорные (отрицательные) аспекты влияния искусственного интеллекта на успехи обучающихся в отечественных школах и высших учебных заведениях.

Ключевые слова: искусственный интеллект (ИИ), нейросеть, чат-бот, онлайн-образовательный проект, онлайн платформа.

В настоящее время мы наблюдаем стремительный рост и распространение искусственного интеллекта (ИИ) во всех сферах нашей жизни.

Цель данной статьи – рассмотреть роль ИИ в школьном и вузовском отечественном образовании и изучить способы интеграции нейросетей и чат-ботов в учебный процесс.

Нейросети – это вычислительные модели, имитирующие работу биологических нейронов. Основным механизмом их работы является машинное обучение, позволяющее настраивать параметры сети для решения конкретных задач с помощью больших данных. В образовании нейросети применяются главным образом для адаптивного обучения, автоматической оценки знаний, создания интерактивных материалов и поддержки коммуникации [3, с.20].

Чат-бот – это программа, которая имитирует разговор с человеком через текстовые сообщения. Она может быть написана на любом языке программирования и использоваться для различных целей, в том числе и для обучения иностранному языку в вузе.

В рамках данного вопроса можно выделить несколько аспектов, актуализирующих значимость и пользу искусственного интеллекта в современном образовательном процессе. Рассмотрим их подробнее.

1. Наблюдается значительный рост онлайн-образовательных проектов, начиная от онлайн-курсов по подготовке к школьным государственным экзаменам (ОГЭ, ЕГЭ) и заканчивая курсами повышения квалификации и переподготовки для уже сертифицированных специалистов (онлайн курсы для бухгалтеров, дизайнеров, психологов, переводчиков, юристов, экономистов). Несомненными плюсами таких онлайн проектов является то, что они имеют сравнительно небольшую стоимость и позволяют экономить время. Не нужно никуда ехать, все происходит в онлайн режиме с использованием удобных образовательных платформ (Zoom, ISpring Learn, Skillspase и т.д.).

2. Благодаря высокой скорости обработки информации и анализа учебного материала нейросети являются активным помощником преподавателей. Педагоги школ и высших учебных заведений активно используют автоматические оценки знаний (тесты, опросники), автоматическую проверку домашнего задания, интерактивные доски, генеративные модели для создания презентаций и текстов. Так, например, GigaChat может сгенерировать план урока на любую тему, выделить основные аспекты данной темы, предложить изображения, иллюстрирующие изучаемый учебный материал. Еще одним современным помощником педагогов является доска Miro. Она позволяет разрабатывать обучающие курсы и проводить уроки в онлайн- и офлайн-формате с использованием аудио- и видеоматериалов, что делает учебный процесс творческим, креативным и динамичным. Разнообразить учебный процесс можно и при помощи презентаций, созданных с использованием нейросетей (Gamma, Presentations AI, SlidePoint). Данные нейросети создают слайды, подбирают дизайн на заданную тему, хорошо пишут текст, работают с диаграммами и таблицами.

3. Нейросети являются важным помощником и для обучающихся. Все больше и больше школьников и студентов обращаются к таким инструментам ИИ, как чат-боты и интерактивные ассистенты (Chat GPT, Алиса и др.) и в режиме обратной связи получают ответ на интересующий вопрос. Большой популярностью пользуются переводы текстов, стихов, песен при помощи Chat GPT, Google translator, благодаря которым переводы осуществляются быстро и с высокой точностью. Однако полученные машинные переводы имеют недостатки (с профессиональной лингвистической точки зрения): допускаются лексические и грамматические ошибки, не учитывается жанр текста, не передаются коннотативные оттенки значения переводимых слов и словосочетаний, слабо выражена эмоциональность текста и его профессиональная направленность. Поэтому обучающимся не следует полностью полагаться на ИИ-переводчиков, достаточно прибегнуть к их помощи при переводе некоторых слов и словосочетаний.

4. Большой популярностью у студентов, изучающих иностранный язык, пользуются Duolingo, Memorise, Babbel, Linguist, позволяющие самостоятельно изучать лексику и грамматику иностранного языка. С помощью таких ИИ-ассистентов студенты могут значительно расширить словарный запас, практиковать грамматические конструкции, развивать навыки восприятия иностранной речи на слух (аудирование), тренировать разговорную речь на иностранном языке. Они предлагают тексты и упражнения, дают обратную связь на ошибки и неточности.

5. Благодаря интернет-сайтам и образовательным порталам (сайт ФИПИ, решу ЕГЭ) школьники могут самостоятельно готовиться к школьным государственным экзаменам (ОГЭ, ЕГЭ) по разным предметам. Они предлагают базу данных, включающую демонстрационные варианты с образцами правильных ответов. Это помогает понять структуру экзамена и типы заданий. Многие образовательные порталы предлагают тренировочные варианты с возможностью проверить правильность своих ответов в онлайн

режиме. База заданий максимально приближена к реальным экзаменам и постоянно обновляется, это дает возможность школьникам регулярно практиковать свои навыки и распределять время эффективно при самостоятельной подготовке к экзамену.

6. Существуют нейросети для создания визуального и аудио контента. Творческим ученикам, интересующимся искусством или дизайном, такие ИИ-ассистенты, как Chat GPT и Prompt позволяют работать с фото- и видеоматериалами, создавая уникальные изображения, картины, рисунки, находящиеся за гранью реальности и переносящие зрителей в другое время, измерение, эпоху, миры, галактики. Если правильно сформулировать запрос, указать тему изображения и целевую аудиторию, то нейросети помогут быстро визуализировать идею: предложат логотип для бренда, дизайн-проект для жилого помещения, обложку для видео или компьютерную обработку фотографии.

7. С помощью популярных сервисов для видеосвязи, таких, как Yandex telemost, Kontur talk, удобно проводить онлайн видео конференции, встречи, семинары, вебинары и другие мероприятия. Большинство площадок для видеоконференций являются бесплатными и простыми в пользовании, позволяют участникам беседы присоединяться к встрече из любой точки мира.

8. В связи с ростом плагиата в научной среде в последние годы, появились бесплатные компьютерные сервисы-проверки на антиплагиат нейросетью. PlagiatAl, text.ru, antiplagiat.help, advego.com активно используются в современном образовании как педагогами, так и обучающимися и предоставляют качественную проверку на антиплагиат текстов различной направленности: научные статьи, презентации, доклады, курсовые и дипломные работы, кандидатские и докторские диссертации. В считанные секунды такая проверка показывает общий процент оригинальности текста, указывает источники совпадений, позволяет корректировать текст и повышать его оригинальность.

Резюмируя вышесказанное, отметим, что роль ИИ в современном образовании велика и значима. Использование нейросетей и чат-ботов помогает учащимся быстрее и качественнее выполнять домашние задания, расширяет возможности для творчества и поискового обучения, позволяет самостоятельно готовиться к тестам и экзаменам, осваивать иностранные языки и участвовать в онлайн проектах. Педагогам ИИ облегчает учебный процесс, помогает в планировании уроков, создании лекций и презентаций, контроле работы обучающихся, организации онлайн видеоконференций. Однако существует очевидный риск снижения самостоятельности и критического мышления, если ученики начинают полагаться исключительно на ИИ. Использование нейросетей и чат-ботов оказывает двойственное влияние: с одной стороны, они повышают качество и скорость обучения, помогают персонализировать образовательный процесс и упрощают работу педагогов; с другой – порождают вызовы, связанные с потерей самостоятельности учащихся, этическими вопросами и необходимостью разработки новых методических подходов [2, с. 98].

С одной стороны, ИИ ассистенты способствуют развитию навыков анализа, критики и глубокого понимания, помогая структурировать знания и выполнять сложные задачи. С другой – наблюдается тенденция поверхностного усвоения материала, что требует внедрения новых правил и норм использования нейросетей в учебной деятельности [1, с.103]. Современные исследования показывают, что при разумном использовании нейросетей повышается успеваемость и активность учащихся, а преподаватели получают поддержку в обработке большого объема информации. Риски связаны с необходимостью развития цифровой компетентности и этического регулирования, а также обучением педагогов новым методикам ведения учебного процесса с ИИ.

Роль ИИ сегодня заключается не только в автоматизации рутинных задач, но и в создании условий для более глубокого и индивидуального обучения. Основные вызовы – сохранение баланса между поддержкой ИИ и развитием самостоятельности учеников, а также адаптация педагогических моделей.

В заключении отметим, что ИИ стал важным и востребованным ресурсом в современном образовании, как школьном, так и вузовском. Использование ИИ-ассистентов существенно повышает качество, доступность и эффективность обучения, но требует осознанного внедрения и контроля. Рекомендации включают расширение подготовки педагогов и разработку этических норм.

Список литературы

1. Козлова М.А. Влияние искусственного интеллекта на учебный процесс учащихся. Екатеринбург, 2024. 150 с.
2. Петрова А.С. Современные методы адаптивного обучения с использованием ИИ. СПб.: Педагогика, 2023. 280 с.
3. Сидоров В.Н. Цифровая трансформация образования и вызовы XXI века. // Вестник образования. 2025. № 3. С. 15–28.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДДЕРЖАНИЯ «ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИНТЕРЕСА» ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КУРСОВ БАКАЛАВРИАТА ТУРИСТСКО-ГОСТИНИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ

М.В. Арифиллин

Государственный университет управления, г. Москва, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые основные педагогические технологии, которые могут быть успешно применены для формирования и поддержания «профессионального» интереса у обучающихся по направлениям подготовки (специальностям) туристско-гостиничного профиля. Потеря подобного интереса у студентов, обучающихся на старших курсах, это объективная реальность для многих вузов и колледжей. Подготовка бакалавров и специалистов СПО Для сферы туризма и гостеприимства в настоящее время активно проводятся и во многих спортивных вузах Российской Федерации.

Ключевые слова: «профессиональный» интерес, программы бакалавриата и СПО, туристско-гостиничная отрасль, туристско-гостиничное образование, программы дополнительного профессионального образования (ДПО), многоуровневая система высшего образования.

За последние 20–25 лет в Российской Федерации сформирована достаточно стройная и понятная система подготовки кадров для индустрии туризма и гостеприимства, включающая:

- многоуровневую систему высшего образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура), включая спортивные вузы
- подготовку работников среднего звена в системе СПО (самостоятельные колледжи и факультеты (отделения) СПО некоторых вузов, включая и спортивные вузы),
- различные программы дополнительного профессионального образования (ДПО), включая дистанционные.

Работа в туристско-гостиничной отрасли, как и в других направлениях сфера услуг, для многих должностей не всегда требовала наличия базового профильного образования. В турагентствах и туроператорских компаниях, гостиничных предприятиях и предприятиях общественного питания на линейных и руководящих должностях успешно трудились и трудятся специалисты, изначально получавшие образование иного профиля [1, 2]. При необходимости, у таких работников всегда имеется возможность получить дополнительное образование, повысить свою квалификацию уже в период работы на должности в предприятии индустрии ТиГ. Подобные программы различной продолжительности, в том числе и бесплатные, с выдачей документов о прохождении ДПО на сегодняшний день достаточно востребованы.

У лиц, получающих высшее, или среднее специальное образование туристско-гостиничного, или сервисного профиля, готовящих себе к дальнейшей работе в отрасли, часто отсутствует, или со временем пропадает интерес к продолжению образования по данным выбранным изначально направлениям подготовки. Подобное обычно происходит на старших курсах (3 или 4 курс), после прохождения производственной практики в гостиницах, или турфирмах. Обучающиеся теряют интерес к теоретической подготовке, перестают посещать аудиторные занятия, полагая эти знания избыточными для выполнения профессиональных обязанностей в гостинице, или турфирме. Подобная негативная особенность наблюдается, как среди студентов колледжей, так и у обучающихся по программам бакалавриата. Нередко на старших курсах молодые люди пытаются совмещать учебу по очной форме с работой в гостинице, ресторане, или тур. фирме. Учитывая сменный график работы в гостиницах, на предприятиях общественного питания такое совмещение, в принципе, возможно. Оставляя в стороне этические и правовые аспекты такой работы параллельно с учебой, можно даже говорить, что иногда такое занятие оплачиваемой трудовой деятельностью в отрасли может дать студенту некоторые полезные практические навыки, возможность построить успешную карьеру.

Чаще возникает обратный процесс: молодой человек теряет интерес к учебе, желание продолжить работу в гостинице или турфирме. Такой интерес к учебе и работе специалисты называют «профессиональным» интересом. Этот интерес определяет и поддерживает стремление получать новые полезные знания, саморазвиваться. Подобный интерес является серьезным мотивом для хорошей учебы, в туристско-гостиничной сфере, например, к изучению одного, или нескольких иностранных языков, получению иных дополнительных востребованных компетенции.

Не вина учебного заведения в том-что учебные программы часто несколько оторваны от реальной современной жизни, теоретическое наполнение дисциплин превалирует над практической составляющей. Не нужно относиться к туристско-гостиничной деятельности как к «ремеслу», необходимо объяснять студенту более глубокую, тонкую, интеллигентную сторону этой работы. Специфика труда в отрасли предполагает взаимодействие с потребителями туристско- гостиничной услуги–представителями разных культур, знания прогрессивной форм и методов обслуживания, владение информационными технологиями (надо признать, не очень сложными).

Специалисты выделяют несколько видов профессионального интереса: мотивационно-познавательный, деятельностно-практический, эмоционально-ситуативный, учет которых одинаково важен для успешной подготовки работников туристско-гостиничной отрасли и сфера услуг.

Говоря о поддержании «профессионального» интереса, мы прежде всего имеем в виду обучающихся по очной форме. В последние годы, в силу разных причин, обучение по очно-заочной форме по рассматриваемым в этой статье направлениям подготовки практически сошло на нет. А для студентов заочной формы обучения, которая теперь, как правило, проводится в дистанционном

формате, вопросы потери «профессионального» интереса и выгорания не являются очень актуальными. Здесь, как правило, обучаются люди уже некоторое время работающий в отрасли, определившиеся с выбором профессии. Для них основным мотивом является получение диплома [3].

К заявленным в названии статьи педагогическим технологиям поддержание «профессионального» интереса у обучающихся на старших курсах можно отнести: подготовка и участие в отраслевых конкурсах профессионального мастерства, более требовательный и тщательный административный контроль - учет посещаемости и работы во время аудиторных занятий, организация вне учебных и досуговых мероприятий.

Обучающийся должен понимать, что работа в гостиничной сфере предприятиях общественного питания имеет некоторые неприятные особенности: не очень большие возможности для большого карьерного роста, ввиду большого количества линейных должностей и малого количества руководителей. Второй важной неприятной особенностью работы в гостиницах и ресторанах является не очень высокий уровень оплаты труда, помноженный на не всегда удобный сменный график работы, переработки. Отсюда большая доля работников – из числа студентов среди официантов, портье, других работников контактной зоны. Многие должности линейного персонала в розничной торговле, общественном питании, сфере обслуживания и ЖКХ замещаются людьми, приехавшими на заработки из бывших союзных республик.

Работа в общественном питании и гостиничном хозяйстве на линейных должностях обычно не предполагают обслуживающего персонала «возрастного» контингента. При отсутствии карьерного роста по достижении определенного возраста специалисты гостиничного хозяйства и общественного питания стараются подыскать другое место работы. Здесь уместно говорить о повторной потере «профессионального» интереса, которая может наступить через 5-10 лет после начала работы в отрасли. В этом случае более успешными становятся более эрудированные и грамотные сотрудники, обладающие теми необходимыми знаниями, которые закладывались как раз в период обучения в ВУЗе, а затем дополнялись через самообразование, либо через регулярное прохождение программ дополнительного профессионального образования.

Подводя итоги сказанному, потеря «профессионального» интереса среди обучающихся старших курсов туристско-гостиничных направлений подготовки стала объективной реальностью. Процесс потери интереса студентов старших курсов необходимо учитывать при разработке учебных программ, исключая повторы учебного материала, которые часто случаются в рабочих программах изучаемых специальных дисциплин. В процессе преподавания специальных дисциплин, не забывая о практической направленности получаемых студентами знаний, необходимо помнить и о важности изучения теории, о научной стране сервисной деятельности.

Работая параллельно в нескольких учебных заведениях туристского, спортивного и экономического профилей, могу предположить, что проблема потери «профессионального» интереса у студентов старших курсов

бакалавриата и специалитета есть и на других специальностях (направлениях подготовки).

Педагогические технологии, упомянутые в этой статье и позволяющие изменить существующую ситуацию, вероятно, могут применяться не только в ВУЗах туристско-гостиничного профиля.

Список литературы

1. Арифиллин М.В. Подготовка персонала для сетевых отелей, работающих на российском гостиничном рынке//Современные сервисные технологии. Научные исследования аспирантов и молодых ученых: Материалы Всероссийской научно-технической конференции (27-28.11. 2007). - Самара: Изд-во СамБук, 2007. - с. 118-121.

2. Арифиллин М.В. Достоинства и недостатки образовательных программ российских и зарубежных гостиничных вузов//XI-Международная научно-практическая конференция «Туризм и сервис: подготовка кадров, проблемы и перспективы»: сборник научных трудов.- М.: Изд-во ФГОУ ВПО «РГУТИС», 2009. - с. 6-10.

3. Федюлин А.А. Туристское образование: новые горизонты развития// Современные проблемы сервисы туризма №1, 2008. – с. 72-76.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТИВНЫХ ВРАЧЕЙ И РОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ

С.С. Афанасьева, М.А. Картошин

Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные тенденции развития профессиональной подготовки спортивных врачей, обусловленные процессами цифровизации и стремительным инновационным обновлением современной медицины. Особо подчеркивается фундаментальная важность дополнительного профессионального образования (ДПО) как ключевого инструмента поддержания и развития необходимых компетенций, что обеспечивает высочайшее качество медицинского сопровождения спортсменов. Раскрываются основные направления дальнейшего совершенствования образовательных программ ДПО, а также определяющая роль научно-образовательных центров в формировании прогрессивной, отвечающей вызовам времени, модели спортивного врача.

Ключевые слова: спортивная медицина; квалификация; дополнительное профессиональное образование; цифровизация; компетенции; здоровье спортсменов; инновации.

Введение. Современная система спортивной медицины находится на этапе интенсивного развития, связанного с ростом требований к качеству медицинского сопровождения спортсменов и внедрением инновационных технологий. Переход к цифровой модели здравоохранения и использование доказательной медицины определяют новые ориентиры в профессиональной деятельности спортивного врача. В этих условиях возрастает значение квалификации специалиста, его способности к междисциплинарному взаимодействию и готовности к непрерывному обучению.

Теоретические основы профессиональной подготовки спортивных врачей. Профессия спортивного врача отличается высокой степенью ответственности, требуя сочетания знаний из областей медицины, физиологии, психологии и педагогики. Важным компонентом профессиональной подготовки является формирование клинического мышления и навыков анализа функциональных состояний спортсменов в динамике тренировочного процесса. Современные требования включают знание современных методов диагностики, реабилитации, фармакологического обеспечения и профилактики травматизма.

Цифровизация спортивной медицины. Активное внедрение цифровых технологий в спортивную медицину способствует повышению эффективности контроля за состоянием здоровья спортсменов. Используются системы биомониторинга, телемедицина, электронные медицинские карты и базы

данных, позволяющие оперативно анализировать физиологические параметры. Эти технологии требуют от врача владения цифровыми компетенциями, знания принципов защиты персональных данных и умения работать с медицинскими информационными системами.

Цифровая трансформация изменила и образовательную среду. Сегодня курсы повышения квалификации включают дистанционные форматы, симуляционные тренажеры, онлайн-практикумы и интерактивные модули. Это позволяет врачам совмещать профессиональную деятельность с обучением, формируя индивидуальные траектории развития.

Роль дополнительного профессионального образования. Система ДПО является ключевым элементом непрерывного образования медицинских специалистов. Согласно приказам Минздрава РФ, повышение квалификации должно осуществляться не реже одного раза в пять лет. Однако в спортивной медицине эта потребность значительно выше – постоянное обновление знаний необходимо из-за быстрого появления новых методов диагностики и терапии.

Программы ДПО в области спортивной медицины направлены на развитие практических компетенций: проведение функциональных проб, оценку уровня физической работоспособности, профилактику переутомления, коррекцию тренировочных нагрузок. Важное место занимают модули по нутрициологии, психофизиологии и фармакологическому контролю.

Современные требования к квалификации спортивного врача включают владение технологиями анализа данных, знание принципов адаптации организма к нагрузкам, умение планировать реабилитационные мероприятия и применять инновационные методы восстановления. Кроме того, врач должен быть способен взаимодействовать с тренерами, психологами и физиотерапевтами в рамках единой команды сопровождения.

Перспективы развития. Формирование современной модели спортивного врача невозможно без тесного взаимодействия образовательных организаций, спортивных федераций и научных центров. Важным направлением является создание единых стандартов подготовки и сертификации специалистов в области спортивной медицины. Следует развивать международное сотрудничество, обмен опытом и участие в сетевых образовательных программах.

Заключение. Таким образом, современный спортивный врач – это высококвалифицированный специалист, владеющий как клиническими, так и цифровыми компетенциями. Система дополнительного профессионального образования выступает фундаментом его профессионального роста, обеспечивая постоянное обновление знаний и формирование инновационного мышления. Повышение качества ДПО в спортивной медицине является стратегическим направлением развития отрасли и важным условием повышения конкурентоспособности российского спорта.

Список литературы

1. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2021 г. № 1122н «Об утверждении номенклатуры специальностей специалистов с высшим медицинским и фармацевтическим образованием».

2. Акимова О.А., Кузнецова Н.В. Современные подходы к организации дополнительного профессионального образования врачей // Медицинское образование и профессиональное развитие. 2022. № 2. С. 15–21.
3. Мельникова С.В. Цифровизация медицинского сопровождения спортсменов: перспективы и риски // Вестник спортивной науки. 2023. № 4. С. 58–63.
4. Смирнов А.Г., Кравченко И.И. Компетентностный подход в подготовке специалистов спортивной медицины // Наука и спорт: современные тенденции. 2022. № 1. С. 34–40.
5. Лазарев В.П., Орлова Т.В. Инновационные технологии в системе дополнительного профессионального образования медицинских кадров. М.: Академия, 2021. 256 с.
6. Дьячкова Н.М., Тихонова Е.П. Актуальные проблемы профессиональной подготовки врачей спортивной медицины // Вестник РГМУ. 2020. № 3. С. 12–17.
7. Ковалев И.В., Гребенюк С.А. Международные подходы к повышению квалификации спортивных врачей // Спортивная медицина: наука и практика. 2023. № 2. С. 22–28.

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ В РОССИИ КАК НОВАЯ ВЕТВЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В.И. Бесхмельницына, А.В. Яни

Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. На сегодняшний день физическая культура имеет множество различных направлений, одним из которых является фиджитал-спорт. В статье рассмотрены понятие данного направления, его текущее положение в системе образования физической культуры в России, а также проанализирован его потенциал в интеграции в образовательный процесс и повседневную жизнь учащихся. Было рассмотрено влияние развития информационных технологий на фиджитал-спорт и произведено следование теоретических и практических источников, в ходе которого были выявлены положительные и отрицательные аспекты фиджитал-спорта. Предлагаются различные способы и методики по его внедрению в занятия и повседневную жизнь учащихся школ и университетов. Отмечены так же перспективным варианты развития фиджитал-спорта при помощи наработок в сфере цифровых технологий.

Ключевые слова: фиджитал-спорт; технологии; методики; спорт; физическая культура; высшее образование.

С развитием цифровых и информационных технологий многие сферы деятельности человека претерпели изменения за последние десятилетия, и спорт не является исключением. Фиджитал-спорт – это новое и уникальное направление, которое объединяет классический спорт и киберспорт. По мнению президента Российской Федерации Владимира Владимировича Путина: «современный человек, человек будущего – это человек гармоничный, развитые и физически, интеллектуально». Фиджитал направление подтверждает, что объединение классических цифровых видов спорта позволяет наиболее разносторонне раскрыть потенциал человека, что особенно актуально среди молодого поколения. Положительным оказался и опыт полученным после игр будущего в Казани. Объединение реального виртуального мира оказывает позитивное влияние на развитие физических и интеллектуальных способностей спортсмена, что позволяет улучшить его результат, а также быстро усвоить новый набор навыков. Максимальная точность виртуальным мире на сегодняшний день достигается при помощи специальных устройств в виртуальной реальности, VR очков, датчиком движения, инновационных программ для тренировок с использованием искусственного интеллекта, а также высокого уровня 3D-графики. Новое направление в спорте порождает и инновационная идеология развития компьютерного спорта, которая мотивирует человека развиваться сразу в нескольких направлениях.

Как же обстоит ситуация с фиджитал-спортом в других странах мира? На сегодняшний день в данном инновационном направлении страны Европы и США начали развиваться относительно недавно. Среди молодежи проводятся локальные соревнования. В США, Франции, Испании есть действующие активные команды по фиджитал-баскетболу. Однако, стоит отметить, весьма давно существует направление «киберспорт», которое является основой для фиджитал-спорта. Как показывает мировая статистика (см. табл. 1), ежегодно интерес к киберспорту только возрастает, причем возрастает не только количество фанатов, но число случайных зрителей, которые прежде не просматривали контент по киберспорту. Также анализируя статистические данные, удалось выяснить, что наибольшее количество заинтересованных в киберспорте людей находится в странах Азии (см. рис. 1).

Таблица 1 – Статистика аудитории киберспорта по всему миру за последние пять лет

Год	Фанаты и заинтересованные зрители (млн)	Случайные зрители (млн)
2020	215,2	220,5
2021	240	249,5
2022	261,2	270,9
2025*	318,1	322,7

Источник: www.statista.com

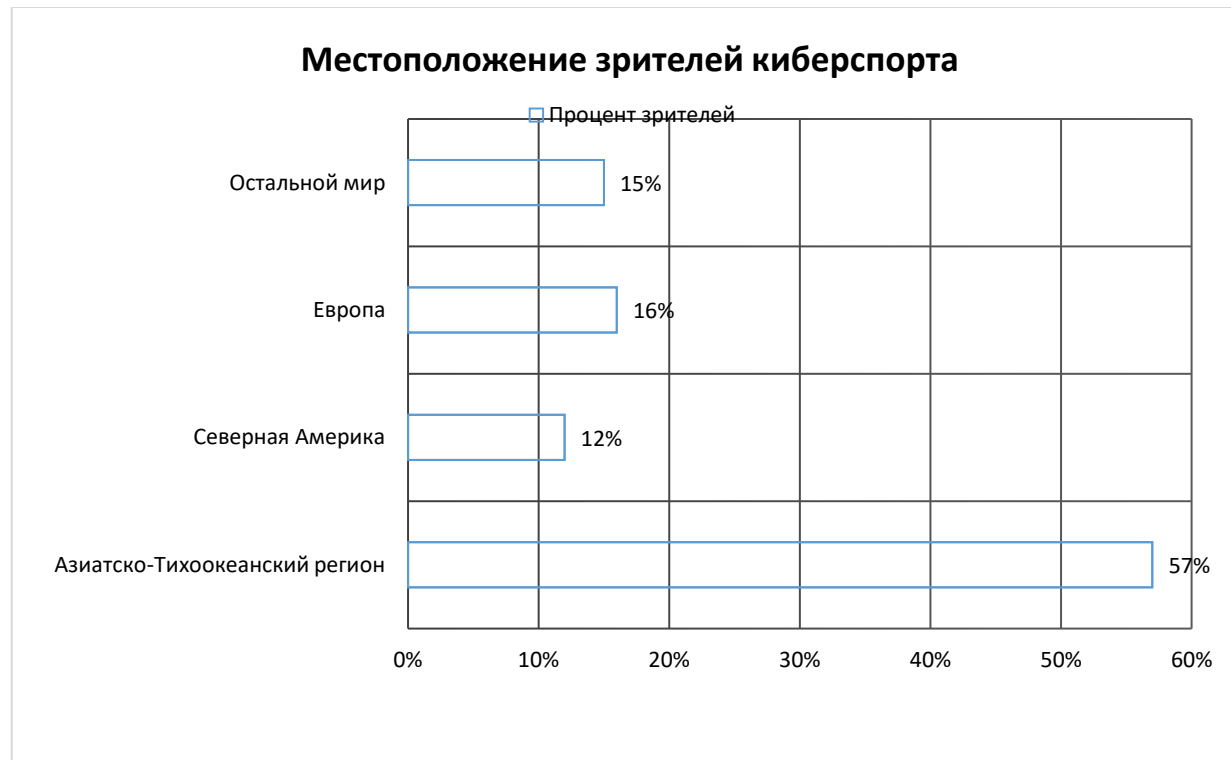


Рисунок 1 – Местоположение зрителей киберспорта

Источник: www.statista.com

Таким образом, можно сделать вывод, что наиболее удачным местом для развития направления «фиджитал спорт» могут стать такие страны, как Китай, Южная Корея и Япония. Они обладают не только заинтересованной аудиторией, но и огромным количеством наработок в сфере продвинутых технологий и робототехники.

Китай – это страна, которая за последние годы активно наращивает свой технологический потенциал, а также склонна к спонсированию научной деятельности в сфере ИТ. Одной из новых веток технологического развития вполне могут стать проекты в фиджитал-спорте. К тому же на базе китайский школ-интернатов возможна реализация внедрения фиджитал-спорта в учебный процесс в качестве эксперимента. Китайские школьники очень склонны к стратегическому мышлению из-за структуры их обучения, а это важно для фиджитал-спортсмена. Более того Китай последние годы ориентирован на развитие искусственного интеллекта и нейросетей, которые активно применяются в процесс создания 3D виртуальной реальности.

В Японии фиджитал-спорт может стать успешным дополнением к студенческой программе в университете. Можно попробовать объединить традиционные японские виды спорта с виртуальной реальностью. Допустим, создать систему оценки техники в кендо с датчиками, виртуальный спарринг в сумо или виртуальное обучение айкидо. В стране существует хорошая база из японских видеоигр и Pokemon или Final Fantasy, которые можно задействовать в качестве основы для фиджитал-игр и дополнять их элементами физической активности. Также на базе многих японских университетов возможно использование спортивных залов для тренировок и соревнований по фиджитал-спорту. Большой толчок для развития фиджитал-спорта может стать сотрудничество с японскими технологическими компаниями для обеспечения доступа к передовому оборудованию и программному обеспечению. Огромную роль в обществе играет японская философия. При реализации программа должна делать акцент на точности и технике выполнения движений, ведь японцы всегда к совершенству.

В развитии фиджитал-спорта РФ активную роль играет Республика Татарстан, где регулярно проводились подготовительные «Фиджитал Игры». Эта серия тестовых международных соревнований по гибридным дисциплинам: фиджитал баскетбол, фиджитал футбол, фиджитал тактический бой, фиджитал хоккей, фиджитал МОВА. А уже в период с 21 февраля по 3 марта 2024г. В Казани прошли первые высокотехнологичные состязания международного уровня – «Игры Будущего». Они включали в себя 21 инновационную дисциплину. Опыт проведения таких игр оказался чрезвычайно положительным, соревнования развили интерес к спорту у молодого поколения, что является на сегодняшний день одной из важнейших задач при воспитании молодежи. Однако бурный рост популярности фиджитал-спорта, создал новые проблемы по внедрению данного направления в повседневную жизнь школьников и студентов высших учебных заведений. Задействование инновационных технологий, а также ознакомление студентов с виртуальной реальностью, может позволить преподавателям физической культуры улучшить

занятия по «Элективным курсам по физической культуре и спорту», которые прежде всего нацелены на гармоничное развитие обучающегося. Но активное время внедрение фиджитал программ в образовательный процесс является крайне сложной задачей для высших учебных заведений по двум основным причинам: необходимость переквалификации и обучения персонала для работы с инновационными программами и методиками, недостаток оборудования и необходимость наличия должного программного обеспечения на базе высшего учебного заведения. В качестве начального этапа ознакомления студента или школьника с основами фиджитал-спорта, необходимо провести тренинги и групповые мастер-классы, задействуя опыт, приобретенный на «Играх Будущего». Это поможет развить интерес к физической культуре и даст возможность студенту реализовать себя на площадке виртуальной реальности.

Не стоит забывать что активное внедрение в спортивную жизнь компьютерных технологий может иметь и крайне негативный эффект. Зачастую молодые люди не всегда осознают грань между интенсивными занятиями и злоупотребление компьютерными играми. Если же классический спорт направлен на оздоровление и развития мускулатуры, то кибер спорт может негативно влиять на организм, а именно на опорно-двигательный аппарат и органы зрения. Более того, многие студенты (особенно гуманитарных направлений) могут не обладать должным уровнем технической осведомленности, так как их учебная программа не предусматривает интеграции в технологический процесс, что значительно усложняет их адаптацию к фиджитал-спорту.

Более того, стоит отметить, что интеграция классического спорта и киберспорта встречает ряд препятствий: негативное отношение представителей классического спортивного сообщества, непринятие старшим поколением фиджитал-спорта как спортивного направления, а также постоянная потребность в высококачественных и динамично развивающихся технологиях. Остановившись на последнем пункте, можно выделить несколько основных технических направлений, которые активно применяются в фиджитал-спорте. Наиболее значимым является виртуальная реальность. Технологии данного направления позволяют и киберспортсменам, и болельщикам, погрузиться в игровой мир в режиме реального времени. Благодаря данным технологиям спортсмены могут участвовать в соревнованиях и даже присутствовать на тренировках из любой точки мира. Для болельщиков использование данных технологий является крайне занимательным аспектом, который превращает соревнования в полноценное шоу. Смежными с ними являются технологии для передачи происходящего в режиме реального времени. Для спортсменов же крайне важным является присутствие в фиджитал-спорте трекера движений. Это устройства, которые позволяют произвести анализ движений спортсмена на классической площадке и зафиксировать их. Трекеры могут не только отслеживать движения, но и использоваться для контроля состояния спортсмена во избежание возможных травм. Для этого их часто интегрируют с искусственным интеллектом. Именно искусственный интеллект способен в режиме реального времени адаптироваться к игре, а также улучшить процесс

тренировки и соревнований. Искусственный интеллект также позволяет тренерскому штабу проанализировать предыдущие игры противника: понять его сильные и слабые стороны, выстроить новую стратегию. Аналитический разбор игры также весьма полезен после окончания турнира: с помощью анализа тренер способен выявить ошибки каждого игрока. Искусственный интеллект использует такие методы, как регрессионный анализ, корреляционный анализ и факторный анализ. Они являются статическими и наиболее распространенными для машинного мышления. Именно поэтому кооперация инноватики и классического спорта крайне необходимо для динамичного развития фиджитал-спорта [6].

В заключение, фиджитал-спорт является очень перспективным направлением физической культуры, которая имеет огромное количество возможностей для развития. Фиджитал спорт может объединять в себе и классические методики спортивного воспитания, и инновационные подходы. Использование искусственного интеллекта также плодотворно влияет на улучшение и развитие данного вида спортивной деятельности. А при должном уровне преподавания, а также высокой заинтересованности студента, интеграция фиджитал-спорта будет приносить максимальную пользу для учебного процесса. Фиджитал-спорт – это направление будущего, которое способно воспитать гармонично развитую личность.

Список литературы

1. Агареева, Н.И. «Роль внебюджетной деятельности в процессе обучения студентов» // Международный научно-практический журнал «Инновательные аспекты науки». – 2019.
2. Ворошин И. Н., Дмитриев И. В., Зайко Д. С. Система спортивной тренировки легкоатлетов-паралимпийцев с поражением ОДА// ТиПФК. 2020. №11.
3. Галицын С.В., Зиганшин О.З., Попов П.Д., Волошин Г.Р. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №8 (222).
4. Игры Будущего | 21 февраля - 3 марта | Казань, Россия / [Электронный ресурс] // ИГРЫ БУДУЩЕГО : [сайт]. – URL: <https://kazan2024.gofuture.games/> (дата обращения: 26.03.2025)
5. Карвунис Ю. А., Карвунис Н. А., Калинин Ю. Г., Капилевич Л. В. Психофизиологические характеристики у киберспортсменов при напряженной игровой деятельности // ТиПФК. 2023.
6. Ковзалов, Н. С. Перспективы применения фиджитал-спорта в системе высшего образования как интеграции физической культуры и информационных технологий / Н. С. Ковзалов, Г. Г. Алексанян. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2024. – № 20 (519). – С. 184-187. – URL: <https://moluch.ru/archive/519/114130/> (дата обращения: 26.03.2025).
7. Лубышева Л. И. Фиджитал-спорт – инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов // типфк. 2023.

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ЦЕНТР ФОРМИРОВАНИЯ КЛИЕНТСКОГО КАПИТАЛА ВУЗА В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ»

М.С. Борисов

Казанский национальный исследовательский технологический университет,
г. Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается трансформация роли кафедры физической культуры в современном высшем учебном заведении. В условиях реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» и усиления конкуренции на рынке образовательных услуг кафедра перестает быть вспомогательным структурным подразделением, становясь стратегическим центром формирования клиентского капитала вуза. Клиентский капитал понимается как совокупность устойчивых связей с ключевыми стейкхолдерами: абитуриентами, студентами, выпускниками, работодателями и местным сообществом. На основе анализа научной литературы и современных тенденций доказываем, что через развитие спортивной инфраструктуры, организацию массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, реализацию программ дополнительного профессионального образования и популяризацию ценностей здорового образа жизни кафедра физической культуры вносит значительный вклад в повышение привлекательности и конкурентоспособности университета. Особое внимание уделяется вопросам кадрового обеспечения и командной работы сотрудников кафедры как ключевого условия эффективной реализации ее нового потенциала.

Ключевые слова: клиентский капитал; кафедра физической культуры; высшее учебное заведение; федеральный проект «Спорт – норма жизни»; дополнительное профессиональное образование; студенческий спорт; воспитательная работа; конкурентоспособность вуза.

Актуальность исследования обусловлена кардинальными изменениями в системе высшего образования, где на первый план выходит борьба за абитуриента и формирование устойчивых отношений со всеми категориями потребителей. В этом контексте концепция клиентского капитала, под которым понимается стоимость отношений организации с клиентами, становится ключевым элементом управления вузом [4]. Данный вид капитала представляет собой сложный комплексный актив, включающий в себя не только лояльность текущих студентов, но и репутацию среди абитуриентов, связи с выпускниками и партнерами из бизнес-среды. Федеральный проект «Спорт – норма жизни», являясь частью национального проекта «Демография», создает дополнительные институциональные условия для переосмысления функций структурных подразделений университета, в частности, кафедры физической культуры [1]. Масштабная государственная поддержка развития спортивной инфраструктуры

и популяризации физической активности открывает перед вузами новые возможности для стратегического позиционирования.

Традиционно воспринимаемая как обеспечивающее подразделение, кафедра физической культуры обладает значительным, но не всегда реализуемым потенциалом для укрепления клиентского капитала всего университета. Как справедливо отмечает Г.Н. Пономарев, назрела необходимость изменения образовательной деятельности кафедры, ее интеграции в общую стратегию развития вуза [7]. Это требует перехода от узкопрофильной дисциплинарной работы к многогранной социально-ориентированной деятельности. Такой трансформационный процесс предполагает не только пересмотр учебных программ, но и изменение управленческой парадигмы, где кафедра начинает рассматриваться как полноценный субъект маркетинговой и воспитательной политики университета. Эффективность этой трансформации напрямую зависит от способности коллектива кафедры адаптироваться к новым вызовам и консолидировать усилия для достижения общих стратегических целей.

Реализация стратегического потенциала кафедры возможна через несколько взаимосвязанных направлений. Во-первых, кафедра выступает как центр притяжения для абитуриентов и студентов, для которых наличие современной спортивной инфраструктуры и насыщенной спортивной жизни становится значимым фактором выбора учебного заведения и формирования лояльности. Вовлеченность студентов в физкультурно-спортивную деятельность напрямую коррелирует с их общей удовлетворенностью образовательным процессом и укрепляет эмоциональную связь с альма-матер. Исследования показывают, что вовлеченность населения в занятия физической культурой является основой для формирования устойчивых поведенческих моделей [2]. Создание на базе кафедры современных спортивных клубов, секций по различным видам спорта, проведение внутривузовских соревнований и спартакиад способствует формированию чувства общности и корпоративной идентичности. Это особенно важно в свете воспитательной функции вуза, где физическая культура становится инструментом социализации и адаптации студентов к университетской среде.

Во-вторых, в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» кафедра может стать платформой для развития дополнительного профессионального образования, готовя инструкторов, тренеров и других специалистов для спортивной индустрии. Это не только решает кадровые проблемы отрасли, но и привлекает в вуз новую аудиторию – внешних слушателей, укрепляя связи с работодателями и местным сообществом, что является важной составляющей клиентского капитала [1]. Разработка и реализация программ повышения квалификации и профессиональной переподготовки для действующих специалистов сферы физической культуры и спорта позволяет университету напрямую влиять на качество человеческого капитала в регионе. Такая деятельность позиционирует вуз как экспертную организацию, компетенции которой востребованы не только в образовательном, но и в профессиональном сообществе. Это создает

устойчивые сетевые связи, которые в долгосрочной перспективе способствуют притоку абитуриентов и укреплению деловой репутации университета.

В-третьих, массовые спортивные события, такие как спартакиады, дни здоровья, фестивали, организуемые кафедрой, являются мощным инструментом формирования корпоративной культуры и публичного позитивного имиджа университета. Они демонстрируют социальную ответственность вуза и его вклад в оздоровление нации, что соответствует целям федерального проекта. Привлечение к этим мероприятиям не только студентов и сотрудников, но и выпускников, школьников, жителей города создает открытое образовательно-спортивное пространство. Это пространство становится площадкой для нетворкинга, укрепления связей между различными поколениями и группами стейкхолдеров. Подобная практика напрямую работает на усиление клиентского капитала, так как формирует позитивные ассоциации с вузом за его пределами, способствуя росту его узнаваемости и привлекательности.

Эффективность работы кафедры как центра формирования клиентского капитала напрямую зависит от слаженности действий ее коллектива. Командообразование и внутренняя кооперация являются критически важными факторами для реализации столь многогранных задач [3]. Сплоченный коллектив, разделяющий общие стратегические цели университета, способен генерировать инновационные проекты и эффективно взаимодействовать с другими подразделениями. Кроме того, воспитательная и наставническая функция преподавателей физкультуры, их роль в адаптации студентов и формировании у них ценностных ориентаций, подчеркивается в работах, посвященных воспитательной системе вуза [5, 6]. Преподаватель кафедры физической культуры зачастую становится для студента значимым взрослым, чье влияние выходит за рамки учебного процесса. Через личный пример и неформальное общение он транслирует ценности здорового образа жизни, трудолюбия, командного духа и уважения к сопернику, что вносит неоценимый вклад в формирование личности будущего специалиста и его лояльности к альма-матер.

Таким образом, кафедра физической культуры, активизируя свою деятельность в контексте федерального проекта «Спорт – норма жизни», трансформируется из периферийного в стратегическое подразделение, непосредственно влияющее на накопление и прирост клиентского капитала высшего учебного заведения. Ее потенциал реализуется через создание привлекательной спортивной среды, развитие программ дополнительного образования, организацию массовых мероприятий и эффективную воспитательную работу. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку системы критериев оценки вклада кафедры в стоимость клиентского капитала университета, а также на изучение региональных особенностей данной трансформации в условиях разнообразия образовательных ландшафтов Российской Федерации. Не менее перспективным представляется анализ лучших практик взаимодействия кафедр физической культуры с внешними

стейкхолдерами для максимизации их вклада в укрепление позиций вуза на рынке образовательных услуг.

Список литературы

1. Андросова Г.А., Михайлова Е.Я. Роль федерального проекта «Спорт – норма жизни» в решении кадровых проблем сферы физической культуры и спорта // Вестник Института экономики и социальных технологий. – 2023. – № 1. – С. 4-13.
2. Василенко А.А. Вовлеченность населения в занятия физической культурой и спортом в рамках федерального проекта «спорт-норма жизни» // Социология в современном мире: наука, образование, творчество. – 2023. – № 15. – С. 60-64.
3. Командообразование в коллективе кафедры физической культуры: к идее экспериментального исследования / А.Н. Мелентьев, В.И. Дубатовкин, Е.М. Беликов, Н.Ф. Сторчевой // Высшее образование сегодня. – 2020. – № 7. – С. 66-71.
4. Ломоносов А.В. Оценка стоимости клиентского капитала высшего учебного заведения : диссертация на соискание ученой степени кандидата экономических наук. – Новосибирск, 2022. – 200 с.
5. Ломоносов А.В. Портрет профильного проректора по воспитанию в высшей школе // Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – № 2(106). – С. 28-32.
6. Ломоносов А.В. Роль наставника в воспитательной системе регионального высшего учебного заведения // Инновационная деятельность педагога: традиции и современность. – Владикавказ: Северо-Осетинский государственный университет имени К.Л. Хетагурова, 2023. – С. 742-745.
7. Пономарев Г.Н. Физическая культура в вузе: изменение образовательной деятельности кафедры физической культуры // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 3(63). – С. 55-58.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В УНИВЕРСИТЕТЕ

А.В. Быков, С.Н. Долгобородова

Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова,
г. Архангельск, Россия

Аннотация. В статье анализируется роль психологической подготовки как фактора повышения эффективности спортивной деятельности студентов-спортсменов в условиях университетской образовательной среды. Рассматриваются теоретические основы психологической подготовки, специфика ее организации для студентов, совмещающих учебную и спортивную деятельность. Особое внимание уделяется методам ментальной тренировки, развитию психологических навыков и их влиянию на спортивные результаты. Обосновывается необходимость интеграции психологической подготовки в систему подготовки студентов-спортсменов как условия достижения высоких спортивных результатов и сохранения психического здоровья.

Ключевые слова: психологическая подготовка; студенты-спортсмены; ментальная тренировка; психологические навыки; спортивная эффективность; университетский спорт; психическое здоровье.

Введение. В современных условиях развития студенческого спорта проблема комплексной подготовки спортсменов, обучающихся в высших учебных заведениях, приобретает особую актуальность. Безусловно, студенты-спортсмены сталкиваются с двойной нагрузкой, обусловленной необходимостью одновременного достижения высоких академических результатов и спортивных достижений. В этой связи психологическая подготовка выступает ключевым фактором, определяющим не только эффективность спортивной деятельности, но и способность к адаптации в условиях повышенных физических и психоэмоциональных нагрузок.

Более того, современный спорт предъявляет исключительно высокие требования к психологической устойчивости спортсменов, их способности к саморегуляции и управлению стрессовыми состояниями. Следовательно, изучение роли психологической подготовки в структуре подготовки студентов-спортсменов представляет собой важную научно-практическую задачу, решение которой способствует оптимизации тренировочного процесса и повышению результативности спортивной деятельности.

Теоретические основы психологической подготовки студентов-спортсменов

Сущность и структура психологической подготовки в спорте

Прежде всего, следует отметить, что психологическая подготовка представляет собой систематический процесс формирования и

совершенствования психических качеств и состояний спортсмена, необходимых для эффективной соревновательной и тренировочной деятельности. В контексте университетского спорта психологическая подготовка приобретает особую специфику, обусловленную необходимостью интеграции спортивной деятельности в образовательный процесс.

Согласно современным исследованиям, психологическая подготовка включает в себя несколько взаимосвязанных компонентов: развитие ментальных навыков, формирование психологической устойчивости, совершенствование навыков саморегуляции и управления стрессом [3]. Вместе с тем, для студентов-спортсменов особое значение приобретает формирование навыков тайм-менеджмента и управления множественными ролевыми требованиями.

Специфика психологической подготовки в условиях университета

Наряду с общими принципами спортивной психологической подготовки, работа со студентами-спортсменами требует учета специфических факторов образовательной среды. Исследования свидетельствуют о том, что студенты-спортсмены испытывают значительное психологическое давление, связанное с необходимостью совмещения академических обязательств и спортивных тренировок [2]. В частности, период подготовки к экзаменам нередко совпадает с важными спортивными соревнованиями, что создает дополнительные стрессовые факторы.

Кроме того, необходимо учитывать, что психологическая и физическая готовность к преодолению экстремальных ситуаций является важнейшей составляющей общей готовности студентов к профессиональной деятельности [1]. Следовательно, психологическая подготовка в студенческом спорте выполняет двойную функцию: обеспечение спортивной результативности и формирование психологических компетенций, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Методы и технологии психологической подготовки студентов-спортсменов

Программы развития ментальных навыков

В современной практике спортивной психологии активно используются специализированные программы развития ментальных навыков (Mental Skills Training), направленные на совершенствование психологических компетенций спортсменов. Результаты эмпирических исследований демонстрируют, что студенты-спортсмены, прошедшие систематическую подготовку по программам развития ментальных навыков, показывают значительно более высокие результаты как в спортивной деятельности, так и в поддержании психического здоровья [5].

Примечательно, что элитные студенты-спортсмены, участвующие в специализированных курсах по ментальной тренировке, отмечают существенное улучшение качества ментальной подготовки к соревнованиям [6]. Более того, такие программы способствуют развитию навыков визуализации, целеполагания, управления вниманием и эмоциональной регуляции, что положительно влияет на спортивные результаты.

Осознанность и психологические навыки: современные подходы

Особого внимания заслуживает подход, основанный на развитии осознанности (mindfulness) в спортивной деятельности. Рандомизированные контролируемые исследования свидетельствуют о том, что программы повышения осознанности спортивных результатов (Mindful Sport Performance Enhancement) демонстрируют высокую эффективность в работе со студентами-спортсменами университетского уровня [7]. В частности, данный подход способствует снижению предсоревновательной тревожности, улучшению концентрации внимания и повышению общей психологической устойчивости.

Наряду с этим, исследования показывают преимущества интегративного подхода, сочетающего техники осознанности, принятия и приверженности (Mindfulness-Acceptance-Commitment) с традиционными методами тренировки психологических навыков. Как показывают эмпирические данные, такой комплексный подход оказывает положительное влияние как на психическое здоровье, так и на спортивные результаты студенток-спортсменок [8].

Релаксационные техники и управление предсоревновательной тревожностью

Помимо развития ментальных навыков, существенное значение имеет применение релаксационных техник для управления предсоревновательной тревожностью. Экспериментальные исследования демонстрируют, что систематическое применение прогрессивной мышечной релаксации способствует значительному снижению уровня тревожности и улучшению спортивных результатов студентов-спортсменов [4]. В частности, студенты-спортсмены, участвовавшие в программах релаксационного тренинга в период подготовки к соревнованиям, показали существенное улучшение как психологических показателей, так и спортивной результативности.

Вместе с тем, важно подчеркнуть, что эффективность релаксационных техник зависит от систематичности их применения и интеграции в общую структуру подготовки спортсмена. Следовательно, релаксационный тренинг должен рассматриваться не как изолированный метод, а как компонент комплексной программы психологической подготовки.

Воспитательная работа и комплексный подход к психологической подготовке

Интеграция психологической подготовки в образовательный процесс

Безусловно, эффективность психологической подготовки студентов-спортсменов во многом определяется ее интеграцией в целостный образовательный процесс университета. Современные подходы предполагают включение психологической подготовки не только в структуру спортивной тренировки, но и в воспитательную работу учреждения высшего образования [2]. Такой интегративный подход обеспечивает формирование у студентов-спортсменов не только специфических спортивных компетенций, но и универсальных психологических навыков, применимых в различных жизненных ситуациях.

Более того, комплексная психологическая подготовка должна учитывать индивидуальные особенности студентов-спортсменов, их психологический

профиль и специфику избранного вида спорта. В этой связи представляется целесообразным использование дифференцированного подхода, предполагающего адаптацию программ психологической подготовки к индивидуальным потребностям и особенностям спортсменов.

Восприимчивость студентов-спортсменов к психологической подготовке

Наряду с разработкой эффективных программ психологической подготовки, важное значение имеет изучение восприимчивости студентов-спортсменов к психологическому консультированию и ментальному тренингу. Исследования показывают, что студенты-спортсмены демонстрируют высокую восприимчивость к консультированию спортивных психологов, особенно когда такое консультирование направлено на подготовку к соревнованиям [3]. В частности, спортсмены более открыты к психологической работе, когда она напрямую связана с повышением спортивных результатов и носит практико-ориентированный характер.

Таким образом, для повышения эффективности психологической подготовки консультантам по спортивной психологии и тренерам необходимо акцентировать внимание на практической применимости психологических навыков и их непосредственном влиянии на спортивную результативность.

Эффективность психологической подготовки: критерии и показатели

Оценка эффективности психологической подготовки студентов-спортсменов должна основываться на комплексе объективных и субъективных показателей. Прежде всего, к объективным критериям относятся спортивные результаты, динамика их изменения, стабильность выступлений на соревнованиях различного уровня. Вместе с тем, не менее важными являются психологические показатели: уровень стресса и тревожности, психическая устойчивость, удовлетворенность спортивной деятельностью, качество жизни.

Кроме того, для студентов-спортсменов особое значение приобретают показатели академической успеваемости и способности к эффективному совмещению учебной и спортивной деятельности. Следовательно, комплексная оценка эффективности психологической подготовки должна учитывать как спортивные, так и академические достижения, а также показатели психологического благополучия студентов-спортсменов.

Выводы и практические рекомендации

Резюмируя вышеизложенное, необходимо подчеркнуть, что психологическая подготовка играет ключевую роль в обеспечении эффективности студенческого спорта в условиях университетской среды. Систематическая работа по развитию психологических навыков, применение современных методов ментальной тренировки и релаксационных техник способствуют не только повышению спортивных результатов, но и сохранению психического здоровья студентов-спортсменов.

Во-первых, целесообразна разработка и внедрение комплексных программ психологической подготовки, интегрированных в образовательный и тренировочный процесс университета. Такие программы должны включать развитие ментальных навыков, техники управления стрессом и тревожностью, методы повышения осознанности.

Во-вторых, необходимо обеспечение доступности психологического консультирования для студентов-спортсменов на всех этапах их подготовки, с особым акцентом на периоды повышенной психологической нагрузки (совмещение экзаменов и соревнований).

В-третьих, важно осуществление систематического мониторинга эффективности психологической подготовки с использованием комплекса объективных и субъективных показателей, включающих как спортивные результаты, так и показатели психологического благополучия.

Наконец, перспективы дальнейших исследований связаны с изучением долгосрочных эффектов психологической подготовки, разработкой специализированных программ для различных видов спорта и исследованием оптимальных моделей интеграции психологической подготовки в образовательный процесс университета.

Таким образом, психологическая подготовка должна рассматриваться как неотъемлемый компонент системы подготовки студентов-спортсменов, обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов при сохранении психического здоровья и академической успешности.

Список литературы

1. Логинов О. Н., Волобуев А. Л., Карпов В. Ю., Романова А. В. Физическая культура и спорт в формировании психологической устойчивости студентов к экстремальным ситуациям // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 144-149.
2. Максимова Н. В., Васецкая Н. В. Психологическая подготовка студентов-спортсменов: стратегии повышения устойчивости к стрессу и уровня мотивации. – Минск, 2025. – С. 582-586.
3. Шилько А. А. Воспитательная работа и психологическая подготовка студентов-спортсменов, обучающихся в учреждении высшего образования. – 2024. – С. 266-269.
4. Liang D., Chen S., Zhang W., Xu K., Li Y., Li D., Xie C., Xie Z., Wang H., Zhang S., Guo Y. Investigation of a progressive relaxation training intervention on precompetition anxiety and sports performance among collegiate student athletes // *Frontiers in Psychology*. – 2021. – Vol. 11. – P. 617541.
5. Turgut M., Yasar O. M. Mental Training of College Student Elite Athletes // *Journal of Education and Learning*. – 2020. – Vol. 9, № 4. – P. 69-79.
6. Rose S., Burton D. Exploring the impact of a mental skills training curriculum with elite university student-athletes: A qualitative case study // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2024. – Vol. 24, № 11. – P. 2846-2856.
7. Glass C. R., Spears C. A., Perskaudas R., Kaufman K. A. Mindful sport performance enhancement: Randomized controlled trial of a mental training program with collegiate athletes // *Journal of Clinical Sport Psychology*. – 2019. – Vol. 13, № 4. – P. 609-628.
8. Gross M., Moore Z. E., Gardner F. L., Wolanin A. T., Pess R., Marks D. R. An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes // *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. – 2018. – Vol. 16, № 4. – P. 431-451.

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПЕРСПЕКТИВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ

О.С. Васильченко

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые аспекты внедрения цифровых технологий в образовательный процесс высших учебных заведений по физической культуре и спорту. Освещаются такие направления, как электронное обучение, виртуальная и дополненная реальность, анализ больших данных, облачные технологии и искусственный интеллект. Подчеркиваются преимущества цифровизации для повышения качества обучения, эффективности управления и подготовки конкурентоспособных специалистов.

Ключевые слова: цифровизация; высшее физкультурное образование; электронное обучение; виртуальная реальность; дополненная реальность; большие данные; облачные технологии; искусственный интеллект; персонализированное обучение; интерактивность.

Актуальность. Внедрение цифровых технологий в образовательный процесс высших учебных заведений по физической культуре и спорту открывает новые горизонты для повышения качества обучения, эффективности управления и подготовки конкурентоспособных специалистов [5].

Введение. Цифровизация образования – это глобальный тренд, который активно проникает в различные сферы, включая высшее физкультурное образование. Внедрение цифровых технологий в учебные процессы, управление и взаимодействие между участниками образовательного процесса открывает новые возможности для повышения качества подготовки специалистов в области физической культуры и спорта [2]. Рассмотрим основные аспекты цифровизации высшего физкультурного образования, ее перспективы и потенциальные преимущества.

Электронное обучение и онлайн-курсы. Цифровизация образовательной сферы активно развивает электронное обучение и онлайн-курсы. Современные технологии позволяют создавать интерактивные учебные ресурсы, повышая эффективность и вовлеченность студентов. Онлайн-образование предоставляет доступ к качественному обучению для студентов из разных регионов, что особенно актуально для дисциплин, требующих специализированных знаний и практических навыков, таких как физическое воспитание.

Виртуальная и дополненная реальность. Технологии виртуальной (VR) и дополненной реальности (AR) находят широкое применение в образовательном процессе. Они создают реалистичные симуляции спортивных тренировок, соревнований и практических занятий, обеспечивая студентам

безопасную и контролируемую среду для отработки навыков. VR и AR также способствуют более глубокому пониманию теоретических аспектов физической культуры и спорта.

Анализ больших данных. Обработка больших данных позволяет выявлять тенденции, прогнозировать результаты и принимать обоснованные решения в образовательном процессе. В высшем физкультурном образовании это способствует мониторингу успеваемости студентов, оценке эффективности учебных программ и разработке персонализированных подходов к обучению. Аналитические инструменты помогают преподавателям лучше понимать индивидуальные потребности студентов и адаптировать учебный процесс.

Облачные технологии и дистанционное управление. Облачные платформы обеспечивают хранение, обработку и доступ к большим объемам данных из любой точки мира. Это важно для дистанционного обучения и управления образовательными процессами. Облачные технологии используются для хранения учебных материалов, организации онлайн-конференций, семинаров и административных процессов.

Искусственный интеллект и машинное обучение. Внедрение искусственного интеллекта (ИИ) и машинного обучения (МО) открывает новые возможности для персонализации обучения и автоматизации рутинных задач. ИИ позволяет разрабатывать адаптивные учебные программы, учитывающие уровень знаний и потребности каждого студента. МО анализирует данные об успеваемости студентов, выявляет проблемные области и предлагает меры для их устранения.

Внедрение цифровых технологий в образовательный процесс повышает его интерактивность и привлекательность. Виртуальные симуляции и дополненная реальность способствуют более глубокому пониманию теоретических концепций и их практическому применению. Персонализированные образовательные программы, разрабатываемые на основе искусственного интеллекта и машинного обучения, оптимизируют усвоение материала и способствуют достижению высоких академических результатов.

Цифровизация позволяет оптимизировать административные процессы и улучшить управление образовательными учреждениями. Облачные технологии и онлайн-платформы обеспечивают доступ к информации в реальном времени, что позволяет оперативно принимать решения и реагировать на изменения [1]. Анализ больших данных помогает выявлять проблемы и находить пути их решения.

Современные цифровые технологии позволяют готовить специалистов, которые соответствуют требованиям рынка труда. Использование интерактивных учебных материалов и виртуальных симуляций помогает студентам развивать практические навыки, необходимые для успешной работы в сфере физической культуры и спорта. Персонализированные подходы к обучению позволяют учитывать индивидуальные особенности каждого студента и готовить его к конкретным задачам.

Цифровизация создает новые горизонты для международного взаимодействия в образовательной сфере. Онлайн-курсы и виртуальные платформы предоставляют студентам и преподавателям из различных стран возможности для обмена опытом и знаниями. Это способствует формированию межкультурных компетенций и подготовке специалистов, способных эффективно работать в условиях глобализации.

Внедрение цифровых технологий в высшее образование в области физической культуры и спорта способствует инновационным изменениям и развитию данной сферы. Современные методы обучения и управления образовательными процессами позволяют находить нестандартные решения и внедрять передовые подходы. Это обеспечивает непрерывное совершенствование образовательной среды и подготовку кадров нового поколения, соответствующих современным требованиям и вызовам [3].

Заключение. Цифровизация высшего физкультурного образования предоставляет значительные возможности для повышения качества учебного процесса, оптимизации управленческих функций и подготовки высококвалифицированных специалистов, конкурентоспособных на рынке труда. Внедрение современных цифровых технологий способствует увеличению интерактивности, индивидуализации и результативности образовательного процесса [4]. Продолжение разработки и интеграции новых цифровых решений необходимо для адаптации к требованиям современного рынка труда и подготовки специалистов, способных эффективно функционировать в условиях динамично меняющейся среды.

Список литературы

1. Ваганова, О. И. Возможности облачных технологий в электронном обучении / О. И. Ваганова [и др.] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 6 (часть 2). – С. 183-187.
2. Васильченко, О. С. Актуальность применения технологии смешанного обучения спортсменов высокой квалификации в образовательном процессе спортивного вуза / О. С. Васильченко, В. З. Яцык // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование :– Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – С. 375-378.
3. Катренко М.В., Куликова Т.А., Поддубная Н.А., Журавлева Ю.И. Цифровые технологии в образовательном процессе по физической культуре. Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2023;- С.222-232.
4. Николаенко, М. Н. Цифровизация образования: перспективы и проблемы / М. Н. Николаенко // VIII Международная научно-практическая конференция «Инвестиции, строительство, недвижимость как материальный базис модернизации и инновационного развития экономики», 2018. – С. 599-602.
5. Петров П.К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 3. С. 86–87.

ПЕРЕПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ КАК ЭЛЕМЕНТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Л.В. Вонсович

Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. Цель данного исследования состоит в обозначении проблемы профессионального образования специалистов сферы физической культуры и спорта Республики Беларусь в системе дополнительного образования взрослых. На основе анализа практической деятельности Института повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма УО «Белорусский государственный университет физической культуры» обозначаются возможности формирования компетенций профессионального характера спортивных менеджеров и тренеров при помощи реализации образовательных программ переподготовки и путем прохождения повышения квалификации. В статье акцентируется внимание на необходимости подготовки специалистов для физкультурно-спортивной отрасли Беларуси с учетом реалий современного мира и потребностей граждан страны в получении качественных услуг.

Ключевые слова: профессиональное развитие; физическая культура и спорт; кадры отрасли; управление; повышение квалификации; компетенции.

Подготовка кадров для сферы физической культуры и спорта есть одна из важнейших задач деятельности образовательных учреждений физкультурного профиля Республики Беларусь. Современность требует от специалистов физкультурно-спортивной отрасли обладания определенными компетенциями педагогического, организационного, управленческого характера, которые бы способствовали эффективному выполнению ими своих обязанностей по удовлетворению граждан Беларуси в физкультурном совершенствовании.

Непрерывной профессиональной подготовкой работников физической культуры и спорта занимается Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (далее – ИПКиП, Институт). Он идет в ногу с потребностями физкультурно-спортивной отрасли, где сегодня имеют место определенные изменения и в системе подготовки спортивного резерва, и в физическом воспитании подрастающего поколения в различных учреждениях образования, и в деле совершенствования

государственного управления и общественного регулирования сферой, руководства спортивной инфраструктурой.

Одним из направлений деятельности ИПКиП является переподготовка слушателей, имеющих необходимость в получении дополнительного физкультурного образования. Среди специальностей переподготовки наиболее востребована специальность 9-09-1012-03 «Менеджмент организации физической культуры и спорта» с присвоением квалификации «Менеджер». Это вполне объяснимо, поскольку можно говорить о положительных результатах управленческой деятельности в физкультурно-спортивной отрасли только в том случае, если функции руководства осуществляют компетентные менеджеры, обладающие высокой квалификацией. При этом профессиональные компетенции спортивных менеджеров при выполнении ими организационно-управленческих функций должны быть соединены с обозначением своей однозначной позиции в деле принятия целей белорусской модели общественного развития, идеологических постулатов Республики Беларусь, традиционных ценностей белорусов.

Подготовка специалистов физической культуры и спорта, повышение уровня их знаний в вопросах управления физкультурно-спортивной отраслью и ее организациями в ИПКиП осуществляется на основе разработанного образовательного стандарта по специальности переподготовки, учебных программ по ряду специальных дисциплин, основополагающими из которых являются «Менеджмент в сфере физической культуры и спорта» и «Маркетинг в сфере физической культуры и спорта». Каждые два года содержание учебных программ по всем учебным дисциплинам, предусмотренным учебно-тематическим планом, обновляется, поскольку ИПКиП должен работать с опережением, прогнозируя и учитывая потребности не только отрасли, но и общества в целом.

Решение стоящих перед Институтом задач по подготовке специалистов высокой квалификации, которые могут не только воспроизводить приобретенные знания, применять на практике имеющиеся умения и навыки, но и способны подойти к делу с позиции интересов государства, обладая достаточными профессиональными и высокими нравственными качествами, осуществляется с опорой на методологический фундамент науки. В деле подготовки специалистов физкультурно-спортивной отрасли можно говорить об интеграции гуманитарных, правовых, психолого-педагогических, социально-экономических, медико-биологических знаний, использование которых на практике может обеспечить прогнозирование, конструирование и развитие деятельности по подготовке спортсменов и оказанию качественных услуг населению с учетом особенностей современного развития Республики Беларусь.

Продиктованные временем и непростой для страны международной ситуацией требования к кадрам, занятым в сфере физической культуры и спорта, ставят на повестку дня в деятельности ИПКиП проблему подготовки менеджеров высокой квалификации, способных вывести на новый уровень отраслевой менеджмент. Его особенностью является многосложный и

многоуровневый объект управления, который включает всю совокупность физкультурно-спортивных организаций (республиканские центры олимпийской подготовки по видам спорта, республиканское и региональные училища олимпийского резерва, спортивные школы, физкультурно-оздоровительные центры и т.д.) и спортивные сооружения. Это усложняет характер профессиональной деятельности управленцев, определяет ее вариативность. Эффективность такой деятельности предопределяется востребованностью услуг, которые предлагаются объектами управления, а также их качеством и способами предложения. Последнее напрямую зависит от менеджеров, уровня их профессионализма, оперативной мобильности и личностных качеств, что предполагает их фундаментальную подготовку по социально-гуманитарному, теоретико-методическому, медико-биологическому блокам учебных дисциплин, их социальную активность.

Процессы политического, экономического, идеологического характера, идущие в Беларуси, активно меняют характер деятельности не только руководящих работников в сфере физической культуры и спорта, но и других специалистов. Речь идет, прежде всего, о тренерских кадрах. В отличие от первой ступени высшего физкультурного образования, на которой часто наблюдается несоответствие между усвоением студентами учебных материалов и возможностью их применить в реальных условиях тренерской деятельности, в ИПКиП акцент делается «на практический аспект совершенствования профессионального образования и решение проблем кадрового обеспечения» [1, с. 51] физкультурно-спортивной сферы. Слушатели ИПКиП в большинстве случаев осознанно приходят получать дополнительное образование, понимая суть социального запроса сферы и характер своей будущей профессиональной деятельности. Учитывая данное обстоятельство, а также значимость тренерских кадров для развития индустрии спорта, Институт осуществляет образовательный процесс по подготовке тренеров на основе сохранения традиционной для Беларуси системы конструирования умений и навыков, но с ориентацией «на формирование способности слушателей к самостоятельному приобретению необходимых профессиональных компетенций» [2, с. 33]. Реализация обучения тренерских кадров в системе дополнительного образования взрослых осуществляется в рамках теории и методики обучения и спортивной тренировки в избранном виде спорта и «ряда специальных дисциплин с использованием междисциплинарных связей и компетентностного подхода в образовании» [3, с. 22].

Образовательные технологии, используемые в ИПКиП, способствуют усвоению знаний слушателями в достаточном объеме. Для усиления ориентированной на практику составляющей образовательного процесса в учебные аудитории в качестве преподавателей приглашаются известные белорусские спортсмены, главные и старшие тренеры национальных и сборных команд, руководители федераций по видам спорта, представили Национального олимпийского комитета Республики Беларусь, Национального антидопингового агентства. Текущий и итоговый педагогический контроль, который проводится в рамках учебно-воспитательного процесса, помогает своевременно

корректировать направленность воздействий педагогического и идеологического характера, позволяет слушателям успешно усваивать программный материал, а руководству Института – оценивать эффективность работы профессорско-преподавательского состава и вносить предложения по устранению выявленных недостатков.

Совершенствование профессионального образования физкультурно-спортивных кадров в рамках деятельности ИПКиП предполагает повышение активности обучающихся, нацеленных на индивидуализацию усвоения учебного материала, а также управляемую самостоятельную работу в период между этапами учебы «с использованием современных коммуникативных технологий» [4, с. 75]. Преподаватели Института консультируют слушателей в процессе самостоятельного изучения ими содержания дисциплин, оказывают методическую и иную помощь посредством онлайн-общения, мессенджеров и других средств связи.

В зависимости от предполагаемой направленности профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта слушатели имеют возможность выбора траектории своего обучения в рамках дополнительного профессионального образования. Они могут рассчитывать на получение как фундаментальной, так и специальной подготовки, востребованной будущей профессией. Компетентностный подход, используемый в ИПКиП, предполагает формирование ряда необходимых будущим специалистам компетенций с учетом специфики и профиля их профессиональной ориентации и потребностей белорусского социума. Личностные компетенции, такие как «инициативность, коммуникативность, творческий подход к делу, способность к саморазвитию» [5, с. 267], формируются в образовательном пространстве Института повышения квалификации и переподготовки через активную идеологическую, воспитательную работу. Она осуществляется как в рамках преподавания учебных дисциплин, так и посредством проведения семинаров, конференций, круглых столов с участием Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, представителей профильных ВУЗов, общественности. Развитие профессиональных и личностных компетенций слушателей в рамках образовательного пространства ИПКиП способствует реализации их способностей в качестве тренеров-преподавателей, инструкторов по оздоровительной физической культуре, спортивных менеджеров и других специалистов, их карьерному росту, внесению своего посильного вклада в развитие отрасли.

Потребность белорусских регионов в кадрах высокой квалификации нацеливает ИПКиП на активный контакт с управлениями спорта и туризма областей, на выявление необходимости подготовки специалистов по определенным специальностям и повышения квалификации действующих работников отрасли. Повышение квалификации, потребность в котором в Беларуси стимулируется улучшением профессионального статуса и прибавкой к заработной плате, является для ИПКиП ведущим по значимости направлением деятельности. Повышение уровня профессиональной подготовки осуществляется в ИПКиП с учетом образования, специальности, должности

специалистов сферы. Цель повышения квалификации – расширение и углубление знаний в области физической культуры и спорта, освоение современных управленческих, организационных, педагогических подходов и методов работы, ознакомление с новейшими достижениями спортивной науки, обмен опытом. Каждый год в Институте повышают квалификацию за счет средств республиканского и местных бюджетов и на внебюджетной основе более трех тысяч слушателей. В образовательном процессе участвует профессорско-преподавательский состав трех кафедр, а также ведущие специалисты профильных кафедр Белорусского государственного университета физической культуры, сотрудники центров олимпийской подготовки по видам спорта, Республиканского научно-практического центра спорта, Национального антидопингового агентства, титулованные спортсмены и заслуженные тренеры республики, а также педагоги-практики.

Подводя итог выше сказанному, следует отметить, что решение проблемы совершенствования профессионального образования возможно в рамках системы дополнительного образования взрослых. Ведущим образовательным учреждением в деле повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов сферы физической культуры и спорта является ИПКиП учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры». Его деятельность нацелена на подготовку специалистов, имеющих профессиональные и личностные компетенции должного уровня, необходимые для решения задач развития физкультурно-спортивной отрасли Республики Беларусь.

Список литературы

1. Чебан Т. Н. Формирование профессиональных качеств специалистов физической культуры и спорта / Т. Н. Чебан // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 12–13 апреля 2022 г. / под науч. ред. Л. Б. Андриющенко, С. И. Филимоновой. Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2022. С. 49– 53.
2. Смирнова А.А. Комплекс компетенций, необходимых эффективному менеджеру / А.А. Смирнова, И.Е. Никулина // Сборник XXVIII Международной научно-практической конференции «Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире». Гатчина, 2020. № 5. С. 32–38.
3. Вонсович Л.В. Формирование универсальных компетенций специалистов сферы физической культуры и спорта в процессе изучения дисциплин социально-гуманитарного профиля / Л.В. Вонсович // Роль социально-гуманитарных дисциплин в формировании универсальных компетенций обучающихся учреждений высшего образования : материалы Респ. заоч. науч.-метод. семинара с междунар. участием, 25 марта 2025 г. / Ин-т погранич. службы Респ. Беларусь ; сост.: Н. Е. Бельских, В. А. Красновская. Минск : ИПС РБ, 2025. С. 21–25.
4. Манцуrowa Н.В. О необходимости формирования новых компетенций при подготовке специалистов в области менеджмента / Н.В. Манцуrowa // Актуальные проблемы гуманитарного образования : материалы V Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 18–19 окт. 2018 г. / редкол.: О.А. Воробьева (отв. ред.) [и др.]. Минск : БГУ, 2018. С. 74–80.
5. Вонсович Л. В. Использование инновационных технологий в процессе преподавания социально-гуманитарных дисциплин (на примере ИПКиП Белорусского

государственного университета физической культуры) / Л.В.Вонсович // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы III Междун. науч. конгр., Минск, 14-15 нояб. 2024 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С.Б.Рескин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. Минск : БГУФК, 2024. Ч. 3. С. 267–270.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА СРЕДСТВАМИ ГТО

О.Г. Гарина, Н.А. Ерохина, Н.Н. Черевик

Саратовский государственный технический университет
имени Гагарина Ю.А., г. Саратов, Россия

Аннотация. Статья рассматривает актуальную проблему формирования здорового образа жизни и содействия профессиональному и личностному развитию студентов. Особое внимание уделяется анализу возможностей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как действенного инструмента. Формирование культуры здоровья у студенческой молодежи является многоплановой задачей, требующей консолидированных усилий. В этом процессе предлагаются рекомендации по совершенствованию подходов к формированию культуры здоровья студентов в вузах с использованием потенциала ГТО.

Ключевые слова: ГТО, здоровый образ жизни, физическая культура, физическое воспитание, культура здоровья, здоровьесбережение, мотивация, саморазвитие.

Молодежь в современном мире все чаще демонстрирует снижение уровня физической активности, что делает задачу формирования здорового образа жизни студентов крайне важной. Выявлено, что многие студенты поступающие в вузы обладают недостаточным уровнем физической подготовки. Это проявляется в низких результатах выполнения силовых упражнений, таких как: отжимания и подтягивания, а также в ограниченной общей и скоростной выносливости. Оцениваемой по показателям бега на различные дистанции и лыжных гонок причины снижения физической активности первокурсников кроются в ухудшении качества спортивных занятий в школах и внешкольных учреждениях, а также в совокупном влиянии социальных экономических и экологических факторов.

Низкие показатели выносливости демонстрируемые в беге и лыжных гонках, указывают на ограниченные кислородные возможности организма, что является тревожным сигналом. Поскольку эти параметры напрямую связаны со здоровьем, значительное снижение двигательной активности может приводить к нарушениям в работе сердечно сосудистой системы и других жизненно важных органов [1]. Помимо этого на здоровье студентов влияют условия обучения, длительность занятий, микроклимат в коллективе, режим отдыха, качество питания и интенсивность учебных нагрузок.

Недостаточная физическая активность влечет за собой множество негативных последствий: ухудшение здоровья, снижение успеваемости в учебе и психологические проблемы. В данном случае комплекс ГТО выступает действенным средством, способствующим не только увеличению физической

активности, но и развитию устойчивых привычек, свойственных здоровому образу жизни.

В современном мире, где жизнь становится все более динамичной, возникает острая необходимость прививать студенческой молодежи ответственное и осознанное отношение к своему здоровью. Система ГТО, направленная на улучшение физической подготовки и формирование ценностей связанных со здоровым образом жизни, играет в этом важную роль, но несмотря на ее потенциал в образовательном процессе ей уделяется недостаточно внимания, как эффективному инструменту профилактики и укрепления здоровья молодежи [2]. Это обстоятельство делает исследование данной темы особенно актуальным. В настоящее время культура здоровья представляет собой сложное и многогранное понятие, включающее различные аспекты. Во-первых, это отношение к здоровью, где оно рассматривается, как высшая ценность и ключевой фактор для достижения личных целей и общего благополучия. Во-вторых, важной составляющей является получение знаний о факторах, влияющих на здоровье, а также понимание основ здорового образа жизни, методов профилактики заболеваний и способов укрепления физической формы молодежи. В-третьих, компонент включает в себя навыки и умения, призванные поддерживать здоровье. К ним относятся соблюдение режима дня, здоровое питание, развитие самодисциплины, регулярные физические упражнения и отказ от пагубных привычек.

Стремление студентов к здоровому образу жизни определяется потребностью заботиться о своем здоровье и желанием развиваться. Важную роль в этом процессе играют практические шаги, включающие регулярную физическую активность, здоровое питание и участие в программах профилактики. Культура здоровья строится на трех фундаментальных компонентах: когнитивном, аксиологическом и поведенческом.

Когнитивный аспект – отражает уровень осведомленности о здоровом образе жизни. Он включает в себя современные научные знания, концепции и представления о здоровье. Этот компонент охватывает позитивный эмоциональный фон, физическую активность и определенные личностные качества.

Аксиологический аспект – связан с восприятием здоровья. Он характеризуется внутренней мотивацией поддерживать и укреплять свое здоровье, стремлением к самосовершенствованию и развитию физических возможностей. Формирование этого компонента зависит от социального окружения и внутренних убеждений человека.

Поведенческий аспект – это практическое применение знаний, соблюдение режима здорового питания, регулярные занятия спортом, участие в спортивных мероприятиях и использование разных оздоровительных практик.

Формирование культуры здоровья у студентов – это сложный и многоступенчатый процесс. Этот процесс взаимодействия разных факторов – внешних и внутренних:

- социально-экономические условия – играют важную роль в жизни молодежи, например: доступность медицинской помощи, место и условия

проживания, экологическая обстановка. Эти условия могут существенно ограничивать возможности студентов для ведения здорового образа жизни;

- образовательная среда – имеет существенное влияние на формирование культуры здоровья у молодежи. Качество учебных программ, организация физического воспитания, развитие спортивной инфраструктуры, профессионализм преподавателей и эффективная воспитательная работа создают благоприятные условия для ценностного отношения к здоровому образу жизни;

- личностные факторы – также очень важны в этом процессе. Мотивация, ценностные ориентации, самооценка, волевые качества и предыдущий опыт занятий физической культурой и спортом, во многом определяют готовность студентов следовать принципам здорового образа жизни;

- медико-биологические факторы: наследственность, текущее состояние здоровья студентов, уровень физического развития, функциональные возможности организма также имеют важное значение в подготовке к ГТО. Учет этих факторов особенно важен при разработке индивидуальных программ физической активности;

- социально-психологические факторы оказывают мощное формирующее воздействие. Влияние семьи, друзей, средств массовой информации и общественных институтов во многом определяет поведенческие модели, связанные со здоровьем.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является программной и нормативной основой системы физического воспитания населения. Он устанавливает государственные требования к уровню физической подготовленности и направлен на развитие массового спорта, оздоровление нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в физическом воспитании молодежи [3].

Успешное выполнение нормативов ГТО – важный фактор формирования активной жизненной позиции. ГТО воспитывает у студентов ответственное отношение к здоровью, прививает привычки здорового образа жизни и повышает физическую подготовку. Студенты, успешно сдавшие нормативы, вносят вклад в популяризацию здорового образа жизни среди молодежи и служат вдохновляющим примером для своих сверстников.

Проведенный анализ теоретико-методологических основ формирования культуры здоровья студентов и роли комплекса ГТО в системе физического воспитания позволяет сделать вывод о том, что ГТО является значимым инструментом для развития здорового образа жизни, повышения мотивации к физической активности и укрепления психофизического здоровья молодежи.

Для оценки уровня культуры здоровья студентов в университете было проведено исследование, основанное на сборе и анализе данных. В рамках исследования оценивались знания и практические навыки студентов в области здорового образа жизни, а также результаты выполнения нормативов ГТО. Также проводилось анкетирование студентов, по данным которого было

выявлено объективное и комплексное изучение проблем о знаниях студентов о ГТО[4]. Опрос проводился среди студентов различных факультетов и специальностей университета. В исследовании приняли участие студенты в возрасте от 18 до 23 лет. Среди участников исследования женщины составляли 59 %, мужчины – 41 %. Большинство студентов вуза имели опыт занятий спортом и участия в соревнованиях. К сожалению, есть студенты, ведущие малоподвижный образ жизни.

По итогам проведенного анкетирования среди студентов вуза было выявлено, что только 34 % студентов имеют знания о здоровом образе жизни и требованиях ГТО. Значительная часть студентов слабо знакомы с комплексом ГТО. Анализ показал, что только 43% студентов понимают важность регулярных занятий спортом и здорового питания для поддержания здоровья, а также знают структуру и нормативы ГТО. Остальные студенты нуждаются в дополнительной информации.

Оказался недостаточно развитым среди студентов и мотивационный компонент. Так, заинтересованных в ГТО оказались 43 % опрошенных, в то время как большинство студентов (57 %) не проявили энтузиазма к регулярным занятиям. Поведенческий аспект показал, что соблюдают режим здорового образа жизни только 41 % студентов нашего ВУЗа, а 59 % студентов – нет.

В начале учебного 2025–2026 года был проведен мониторинг уровня физической подготовки среди студентов, который показал, что 58 % опрошенных студентов не соответствуют требованиям ГТО. Лишь небольшая часть студентов (21 %) регулярно занимается физической культурой.

Чтобы помочь студентам развить культуру здоровья через комплекс ГТО, необходимо:

1. Вовлекать студентов в спортивные соревнования: Организовывать и проводить соревнования, чтобы студенты могли соревноваться друг с другом.

2. Мотивировать на личный прогресс: Поощрять студентов стремиться к улучшению своих результатов в спорте.

3. Создавать атмосферу соревновательного духа: Начинать занятия физической культурой с информацией о достижениях других студентов и подводить итоги в конце года, чтобы стимулировать соревновательный настрой.

4. Поощрять достижения: Предоставлять дополнительные баллы студентам, которые улучшают свои результаты и выполняют нормативы ГТО.[5]

В итоге внедрение комплекса ГТО будет:

- побуждать и мотивировать студентов – стимулировать их к повышению спортивных достижений, выполнению ГТО и внимательному отношению к своему здоровью;

- способствовать личностному росту – укреплять здоровье и развивать важные качества, такие как целеустремленность и сила воли;

- проводить оценку физической подготовки – обеспечивать более объективную оценку физического и психологического состояния студентов;

- повышать компетенции в сфере здоровьесбережения – выступать как ключевой элемент в формировании у студентов умений заботиться о своем здоровье в ходе учебного процесса;

- стимулировать занятия физической культурой – становиться дополнительным мотиватором для регулярных спортивных тренировок.

Реализация предложенных рекомендаций позволит трансформировать ГТО из формальной процедуры в действенный инструмент личностного развития, способствующий не только укреплению физического состояния студентов, но и формированию ответственного, осознанного поколения, ориентированного на здоровое и продуктивное долголетие.

Список литературы

1. Гарина О.Г., Ерохина Н.А., Черевик Н.Н. Эффективность применения цифровых технологий и их влияние на развитие современного спорта. В сборнике: Герои спорта, патриотизм, физическая культура (к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов). Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции. Саратов, 2025. С. 173-177.

2. Гарина О.Г., Ерохина Н.А., Коновалова М.П., Черевик Н.Н. Социальные и психологические аспекты физического воспитания. В сборнике: Научно-практическая конференция молодых ученых «Метапредметность и междисциплинарность исследований в студенческом спорте и физическом воспитании молодежи». Сборник материалов конференции. Калининград – Санкт-Петербург, 2025. С. 89-94.

3. Гарина О.Г., Кадушина В.А., Ерохина Н.А., Черевик Н.Н. Формирование здоровьесберегающей среды студентов средствами физического воспитания. В сборнике: Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. 2021. С. 97-103.

4. Коновалова М.П., Гарина О.Г. Актуальные проблемы здоровья человека в современном обществе. В сборнике: Молодежная политика в условиях глобальных вызовов: спорт, физическая культура, образование, бизнес и цифровая экономика. Сборник научных трудов по материалам Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры «Физическая культура и спорт» СГТУ имени Гагарина Ю.А.. Саратов, 2023. С. 78-81.

5. Черевик Н.Н., Ерохина Н.А., Кадушина В.А., Гарина О.Г. Здоровьесберегающие технологии современной студенческой молодежи в контексте физического развития. В сборнике: Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград, 2021. С. 244-249.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОНИТОРИНГЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Я.Э. Гетманская, Е.В. Кудренко

Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается влияние цифровых технологий мониторинга физической активности на формирование здорового образа жизни у студентов. Проанализированы наиболее распространенные инструменты цифрового контроля – фитнес-браслеты, шагомеры, мобильные приложения и встроенные функции умных часов. Проведено исследование, направленное на выявление особенностей использования данных технологий и их роли в повышении мотивации к физической активности. На основе полученных результатов предложены рекомендации по эффективному использованию цифровых инструментов для стимулирования активности и формирования устойчивых привычек здорового образа жизни у студентов.

Ключевые слова: цифровые технологии, студенческий спорт, мониторинг физической активности, фитнес-браслеты, шагомеры, мобильные приложения, умные часы.

В последние годы наблюдается устойчивая тенденция к интеграции цифровых технологий в повседневную жизнь человека, в том числе и в сферу физической активности. Использование мобильных приложений, фитнес-браслетов, шагомеров и умных часов стало неотъемлемой частью образа жизни современного студента. Эти устройства позволяют контролировать количество шагов, уровень физической активности, частоту сердечных сокращений, качество сна и другие показатели, что способствует формированию осознанного отношения к собственному здоровью. Следует отметить, что популярность таких технологий объясняется их доступностью, удобством и возможностью визуально отслеживать прогресс. Геймификация, ежедневные цели, система наград и возможность соревноваться с друзьями повышают мотивацию и стимулируют пользователей к регулярным занятиям физической культурой. В условиях роста учебной нагрузки и распространения сидячего образа жизни цифровые инструменты становятся эффективным способом поддержания активности и формирования устойчивых привычек здорового образа жизни у студентов.

Современное общество, как отмечают многие исследователи, характеризуется активным внедрением цифровых технологий практически во все сферы жизни, включая физическую культуру и спорт. Цифровизация физической активности предполагает использование различных технических и программных средств для фиксации, анализа и стимулирования двигательной

активности человека. Такие технологии позволяют пользователю самостоятельно отслеживать состояние своего организма, уровень нагрузки и динамику развития физических показателей, что способствует формированию более осознанного отношения к собственному здоровью.

Понятие цифрового мониторинга физической активности объединяет совокупность инструментов, обеспечивающих регистрацию и анализ данных, связанных с двигательными действиями и физиологическими параметрами организма человека. С помощью этих технологий пользователь получает объективную информацию о количестве шагов, длительности тренировок, частоте сердечных сокращений, расходе калорий, качестве сна и других показателях. В отличие от традиционных методов самоконтроля, цифровой мониторинг обеспечивает автоматическую и точную регистрацию данных, что повышает интерес и вовлеченность в процесс поддержания физической формы.

К основным категориям технологий мониторинга физической активности относятся, как правило, следующие группы инструментов, каждая из которых выполняет специфические функции в процессе фиксации и анализа данных:

1. Фитнес-браслеты, умные часы и кольца (например, Mi Band, Apple Watch, Samsung Galaxy Watch, Oura Ring, Samsung Galaxy Ring и т.д.). Эти устройства фиксируют количество шагов, пульс, уровень активности и позволяют устанавливать индивидуальные цели, напоминания и рекомендации. В них реализованы элементы геймификации – ежедневные «кольца активности», достижения, соревновательные функции с друзьями, что способствует формированию устойчивой мотивации.

2. Встроенные приложения в смартфонах (Google Fit, Samsung Health, Apple Health). Они выполняют роль универсальных платформ для анализа физической активности, питания и сна, а также позволяют синхронизировать данные с другими устройствами. Для студентов это особенно удобно, поскольку смартфон всегда под рукой, а процесс отслеживания активности не требует дополнительных затрат.

3. Шагомеры и базовые трекеры в повседневных гаджетах. Даже простые приложения или встроенные счетчики шагов в телефонах стали привычным инструментом для контроля минимальной активности в течение дня. Такие технологии помогают осознать уровень собственной подвижности и побуждают к небольшим изменениям – пройти пешком вместо короткой поездки, сделать перерыв на разминку во время учебы.

Доступность и массовое распространение цифровых технологий сделали их частью повседневной рутины. Сегодня контроль физической активности осуществляется автоматически – достаточно надеть браслет или держать телефон при себе. Следует подчеркнуть, что, в отличие от специализированных спортивных приборов, повседневные гаджеты ориентированы на широкий круг пользователей и не требуют специальных знаний или подготовки. Это способствует тому, что цифровой мониторинг стал не только средством контроля, но и элементом культуры здоровья, поддерживающим осознанное отношение студентов к своему образу жизни.

Одним из ключевых факторов, определяющих эффективность цифровых технологий мониторинга физической активности, является их влияние на мотивацию и поведенческие установки пользователей. Для студентов, ведущих преимущественно сидячий образ жизни и испытывающих высокую учебную нагрузку, такие технологии становятся своеобразным инструментом саморегуляции, помогающим поддерживать активность даже без участия преподавателя или спортивного тренера. Психологические стимулы цифрового мониторинга формируются за счет сочетания визуальных, игровых и социальных элементов.

Визуализация активности – один из самых сильных мотивирующих факторов. Большинство современных приложений и устройств представляют данные в наглядной форме: кольца, графики, диаграммы, проценты выполнения целей. Пользователь видит результаты своих усилий, может сравнить показатели за разные периоды, наблюдать прогресс. Этот наглядный контроль помогает осознать собственные достижения и повышает удовлетворенность от проделанной работы.

Эффект геймификации (превращения деятельности в игру) заключается в том, что процесс физической активности превращается в игру. Ежедневные цели – пройти 10 000 шагов, закрыть кольца активности, сжечь определенное количество калорий – воспринимаются как игровые задания. За выполнение пользователи получают «награды», значки или уведомления об успехах, что стимулирует продолжать занятия. Для молодых людей (студентов) такие механизмы особенно действенны, так как они соответствуют привычной цифровой культуре взаимодействия и создают позитивный эмоциональный фон.

Социальная поддержка и соревновательность – еще один важный компонент цифровой мотивации. Большинство фитнес-приложений позволяют делиться результатами с друзьями, сравнивать достижения, участвовать в соревнованиях. Этот элемент «здорового соперничества» усиливает вовлеченность и формирует чувство принадлежности к сообществу единомышленников. Для студентов, которые нередко стремятся к социальному одобрению, такой формат взаимодействия повышает вероятность регулярного использования цифровых инструментов и, следовательно, стабильного уровня активности.

Помимо внешних стимулов, цифровые технологии способствуют формированию привычки и развитию саморегуляции. Постоянная обратная связь – уведомления о недостигнутых целях, напоминания о необходимости движения, рекомендации по режиму сна или питанию – помогает пользователю осознанно выстраивать свой день и корректировать поведение. Со временем контроль переходит от внешней мотивации к внутренней: студент начинает воспринимать физическую активность как естественную часть повседневной жизни.

Однако важно учитывать и возможные негативные аспекты использования подобных технологий. Зависимость от цифровых показателей может привести к тому, что человек будет ориентироваться лишь на цифры и

внешние награды, а не на собственное самочувствие. При отсутствии гаджета или сбое приложения мотивация к активности может снижаться. Кроме того, чрезмерная фиксация на результатах иногда вызывает тревожность или чувство вины при невыполнении поставленных целей.

Таким образом, цифровые технологии обладают мощным потенциалом для формирования позитивных моделей поведения у студентов, однако их эффективность зависит от баланса между внешними стимулами и внутренней мотивацией, а также от осознанного использования этих инструментов.

Повышение осознанности в отношении своей активности и здоровья – один из главных эффектов цифрового мониторинга. Благодаря постоянной фиксации данных пользователь начинает лучше понимать, как часто и насколько активно он двигается, сколько времени проводит в сидячем положении, как качество сна и уровень стресса отражаются на самочувствии. Визуализация этих данных помогает студентам принимать более обоснованные решения: пройти пешком вместо поездки на транспорте, уделить время растяжке или короткой прогулке между занятиями. Постепенно цифровые инструменты становятся не просто средством контроля, а инструментом формирования осознанного отношения к своему образу жизни.

Цифровые технологии стимулируют изменение поведенческих паттернов, делая физическую активность частью ежедневного расписания. Увеличение повседневной подвижности проявляется в стремлении пользователей «добрать шаги» до установленной дневной нормы, выполнить цель по сожженным калориям или «закрыть кольца активности». Даже простое уведомление о недостижении цели побуждает человека пройтись или размяться. Контроль сна, пульса и калорийности позволяет студентам оценивать общее состояние организма, своевременно замечать признаки переутомления и корректировать режим дня. Регулярное выполнение минимальных норм физической нагрузки становится привычкой, поддерживаемой цифровыми напоминаниями и системой мотивации. Даже небольшие, но ежедневные нагрузки в сумме дают ощутимый оздоровительный эффект.

Как показывают многочисленные исследования, в реальной практике студенты активно используют фитнес-технологии для поддержания активности при высокой учебной нагрузке. Например, многие пользуются приложениями Google Fit или Mi Fit для учета шагов и анализа сна, а владельцы Apple Watch отмечают соревновательный элемент в стремлении закрыть «кольца активности». Некоторые вузы включают рекомендации по применению подобных приложений в учебные программы по физической культуре, что помогает поддерживать связь между образовательной и практической деятельностью студентов.

Таким образом, цифровой мониторинг становится эффективным средством формирования здорового образа жизни, объединяя элементы самоконтроля, мотивации и регулярной активности. Он помогает студентам не только отслеживать показатели, но и выстраивать осознанную стратегию поддержания здоровья в условиях современной образовательной среды.

Эффективность цифровых инструментов проявляется не столько в точности сбора данных, сколько в их психологическом воздействии на пользователя. Визуализация прогресса, игровые элементы и социальные механизмы стимулируют студентов к регулярной активности и формированию устойчивых привычек здорового образа жизни. Постепенно внешняя мотивация, вызванная уведомлениями и целевыми показателями, трансформируется во внутреннюю потребность быть активным и поддерживать физическую форму.

Перспективным направлением развития является интеграция простых цифровых инструментов – мобильных приложений, фитнес-браслетов, систем мониторинга активности – в образовательные программы и университетские проекты по физической культуре. Это позволит сделать процесс формирования здорового образа жизни более осознанным, системным и доступным для каждого студента, а также укрепит взаимосвязь между цифровыми инновациями и педагогическими задачами современного образования.

Список литературы

1. Трофимов, Р. А. Модные тенденции в физической культуре / Р. А. Трофимов, Я. Э. Гетманская // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 110-15. – С. 105-108. – DOI 10.18411/trnio-06-2024-823. – EDN NDTRAЕ.
2. Оптимизация занятий по физической культуре и спорту на основе изучения двигательной активности и существующих моделей физической подготовки / Я. Э. Гетманская, Ю. В. Соболев, И. В. Яткин, М. Н. Комбакин // Успехи гуманитарных наук. – 2024. – № 4. – С. 219-225. – DOI 10.58224/2618-7175-2024-4-219-225. – EDN OTXGGS.
3. Гетманская, Я. Э. Личность студента как субъект физической культуры / Я. Э. Гетманская, А. Н. Ткачев // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 59-62. – EDN SKXJHL.
4. Формирование адекватной двигательной активности студентов на основе приложения AGROFIT / Евтых С.А., Соболев Ю.В., Алексенко В.О. // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2024. С. 347-350.
5. Личностно-ориентированный подход в рамках занятий физической культурой в вузах / Белова В.А., Соболев Ю.В. // В сборнике: Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности. сборник материалов V Международной научно-практической конференции. Москва, 2021. С. 34-38. 9
6. Мотивационный климат в среде студенческой молодежи занимающейся физической культурой и спортом / Печерский С.А., Соболев Ю.В. // В сборнике: Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Отв. за вып. Д.С. Лилякова. 2019. С. 335-337.
7. Психология здоровья как одна из ведущих дисциплин в подготовке бакалавров физической культуры по профилю физкультурно-оздоровительные технологии / С. А. Евтых // Тенденции развития науки и образования. – 2017. – № 28-1. – С. 20-23. – DOI 10.18411/lj-31-07-2017-07. – EDN ZCSMED.

ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВЫХ РЕСУРСОВ В МОДЕРНИЗАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Я.Э. Гетманская, И.А. Ридченко

Кубанский государственный аграрный университет
имени И. Т. Трубилина, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы применения цифровых технологий в образовательном процессе вуза в ходе преподавания физической культуры. На современном этапе в обществе высока востребованность технологий здорового образа жизни. Этот интерес активно используют фитнес-клубы и диетологи, однако преподавание в вузе остается на периферии рассматриваемых вопросов. Авторы показывают роль цифровых ресурсов в решении современных проблем преподавания физвоспитания в вузе. Направлениями решения проблем являются повышение мотивации к обучению и создание персонализированного контекста обучения. В статье подчеркнута важность использования систем тестовой проверки знаний у студентов.

Ключевые слова: цифровизация; высшее учебное заведение; инновационное преподавание; физическая культура; интерактивные задания; специализированные тренажеры; онлайн-ресурсы.

В условиях цифровизации образования проявились две проблемы, актуализирующие широкое применение электронных технологий в высших учебных заведениях на уроках физвоспитания. Это, во-первых, сокращение реальных часов на занятия физической культурой, охватившее все организации образования, от общеобразовательных до высших, и во-вторых, изменение формы приобщения к развитию физических способностей личности, совершенствования ее физической формы, что обусловлено пониманием занятий физической культурой в факультативном ключе, как одно из секционных направлений занятий. В некоторых вузах физические занятия для отдельных категорий студентов по физкультуре могут быть заменены написанием рефератов и конспектов. Это не эффективно: большинство студентов, получивших подобные задания осуществляют поиск в системе интернет, а предоставленная ими информация не оригинальна и не может рассматриваться как выполненное задание. Поэтому более эффективным следует признать выполнение электронных заданий и тестов сети. Другой категорией являются студенты, которые не желают выполнять задания по физкультуре в знакомом коллективе. Для них у преподавателей вузов реализован иной подход. В некоторых вузах, например, в Московском городском педагогическом университете (МГПУ), можно не посещать коллективные занятия, если есть абонемент в тренажерный зал и получено подтверждение того, что студент им пользуется. В каждом вузе существуют

свои подходы к организации занятий для студентов, и наибольшую роль среди них играют цифровые образовательные ресурсы. В 2018 г. в России была поставлена задача повышения профессионализма преподавателей физической культуры в связи с новыми технологическими возможностями и изменением требований к компетенциям работников сферы образования. Эти проблемы была призвана решить «Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в организациях системы образования Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы». Ее активное обсуждение происходило в период до 2024 года включительно. Проект Концепции предполагал отказ от введения в образовательный процесс основ гольфа и чир-спорта в образовательную практику, поскольку эти виды спорта не востребованы и не популярны в России. В Объяснительной записке к Концепции это сформулировано как несоответствие нравственно-этическим принципам отечественного спорта. Такой подход обостряет потребность разработки программ обучения в соответствии вводимыми принципами, тем более, что Россия вышла из Болонского соглашения и значит, ее научно-методические разработки должны отличаться инновационностью и доступностью. То есть современный этап физвоспитания требует не только перевода обучающих курсов в электронно-педагогическую среду, но и создания их на новом основании. По названным причинам рассматриваемую проблему следует отнести к наиболее актуальным для современного образования в сфере физкультуры и спорта.

В 1991 г. Л. П. Матвеев прогнозировал, что по мере развития технических средств, они все шире будут проникать в сферу подготовки профессионалов сферы физкультуры и спорта. Он отмечал, что их внедрение особенно необходимо для совершенствования навыков двигательной активности, приобщения к чувствам исполняющих упражнения спортсменов, улучшения понимания выполнения упражнений. На основании статьи С. А. Евтых, Ю. В. Соболев В. О. Алексенко можно сделать вывод о применимости цифровых средств не только с практической целью запоминания и улучшения упражнений, но и для наглядной демонстрации преимуществ здорового образа жизни – обязательного спутника высоких достижений в спорте. Эта мысль последовательно раскрывалась в педагогической литературе [1, с. 155; 2, с. 36]. Изучением инновационных практик физвоспитания, таких как проблемы культуры двигательной активности, приобщения к отдельным видам спорта, формирования позитивных качеств личности, активно и последовательно занимались С. В. Шенделева [3; 4] и М. Н. Комбалин [5; 6].

Для преподавателей физической культуры важна роль использования цифровых ресурсов по многим причинам. Они востребованы в связи потребностью освоения обучающимися всех компонентов структуры инновационной физической культуры: развития культуры здорового образа жизни, координации движений и совершенствования физической формы личности. Ввиду того, что в современный период происходит переход к развитию индивидуальности, способностей и физического совершенствования личности, культура здоровья общества, научные начала которой было

сформулированы В. А. Скуминым в 1968 году, развиваются по траектории организации наиболее рациональной физкультурной деятельности в целях развития физической активности, которая позволяет стабилизировать социальное благополучие, позволяя каждому члену общества приобрести понимание ценности здорового образа жизни. В этом понимании велика роль средств массовой информации и современных цифровых ресурсов. Для повышения ценности двигательной активности, формирования представлений о роли физических упражнений в формировании характера необходимо в создаваемых отечественных программах и учебно-методических курсах представлять отрывки из художественных фильмов и телепрограмм. Большое мотивирующее и воспитательное значение может иметь включение фрагментов популярных фильмов. Например, «Каратэ-пацан» (2010), «Герой» (2002), «Лев Яшин. Вратарь моей мечты» (2019), «Легенда № 17» (2012). Это тем более важно, что в обсуждаемой Концепции основным ориентиром является отечественный спортивный опыт, традиции и обычаи игр и соревнований народов, проживающих на территории России. В России, исходя из нестабильного климата – холодов Севера и жары южных территорий, важной проблемой является потребность сохранять бодрость вопреки погодным и температурным условиям. При этом важную роль играет направленность физической активности на рациональное сохранение природной среды, в которой личность проявляет активность. В российской традиции нравственные ориентиры физической активности в историческом аспекте включают не только активность тела, но и исторически охватывали не только собственно двигательную деятельность, но и поддержание чистоты тела, поддерживаемых посредством банных процедур и самомассажа, что и подразумевает экологический аспект бытия личности. Однако, Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» не предусматривает и не может включать массаж и банные процедуры ввиду того, что эти виды, которые относятся к одним из эффективных способов реабилитации, не воспринимаются в качестве таковых в связи с особенностями возрастной психофизиологии. Это связано с изменением условий воспитания и образования молодежи России. В образовательном пространстве цифровые технологии находят отражение в большинстве общеобразовательных дисциплин, и творческие предмет не являются исключением для введения в процесс их преподавания электронных цифровых технологий. Каждый школьник, начиная с первых классов обучения, включен в проектную деятельность. По материалам большинства исследований, молодежь довольно слабо интересуется телепрограммами. Скорее их привлекает личность ведущего, чем какой-то определенный цикл программ или определенная передача. Поэтому важен фактор того, что большинство молодых людей большую часть времени проводит за изучением и просмотром сетевых ресурсов. Поэтому цифровизация образования в сфере физической культуры должна основываться на принципах учета предпочтительной сетевой активности обучающихся. Образование включает не только изучение учебных дисциплин, но и несет воспитательную функцию. В этом процессе физическая

культура незаменима. Она формирует выносливость, развивает физическую и духовную гармонию личности. Поэтому осуществляет воспитание систематически на протяжении всего обучения. Личность обучающегося значительно изменилась, особенно после принятия мер по ограничению распространения коронавируса COVID -19. В отличие от других учебных предметов в образовательной системе, физическая культура должна учитывать изменения в картине мира обучающихся, иначе не сможет выполнять свои задачи.

В последние годы появились отечественные инновационные продукты для образования, которые применяются в различных дисциплинах, особенно в сфере высшего образования. Согласно определению А. Л. Семенова, цифровой образовательный ресурс – это совокупность материалов, представленных в цифровой форме. К цифровым ресурсам относятся электронные учебники, презентации, задания и тестовые системы. Цифровые ресурсы могут быть представлены в интерактивной форме, а могут быть проективно визуально отражены на электронном экране. Электронный ресурс позволяет автоматизировать контроль результатов обучения и отслеживать прогресс в освоении материала. У специалистов сферы спорта и физкультуры имеется реальная возможность применить эффективные средства персонализировать подход на основе электронных средств. С помощью инноваций и передовых разработок, ранее применявшихся исключительно в спорте, у преподавателей имеется механизм получения информации о состоянии здоровья и перспективах развития всех систем организма обучающихся. Таковы технологии дополненной реальности, используемые для моделирования ситуаций на занятиях физкультурой, сенсорные устройства, например, смарт-мячи и смарт-ракетки, специализированные тренажеры используются для того, чтобы научить обучающихся плаванию и понять принципы действий в сложных видах спорта.

В системе получения высшего образования в первую очередь реализуется такая часть физической культуры как формирования правильного телосложения и привычка к двигательной активности. Это важно не только для красоты, но и для здоровья личности. Для реализации культуры здоровья необходимо несколько дополнительных факторов – увеличения количества часов на занятия физкультурой, введение основ правильного дыхания, что недостаточно осознается в качестве неотъемлемой части физических упражнений студентами, мониторинг здоровья студентов, что в условиях выделенных часов в вузе на занятия физкультурой невозможно на систематической основе – в подавляющем большинстве случаев занятия физвоспитанием завершаются после третьего курса обучения. Самая главная проблема – отсутствие мотивации к занятиям физкультурой. Решению этих проблем и активизации культуры здоровья в рамках приобщения студентов к здоровому образу жизни способствует применение цифровых технологий. Используя увлеченность современной молодежи электронными гаджетами, следует использовать методику своевременных педагогических подсказок, которые выступают реакцией на возникшую у конкретного студента проблему

– в сфере овладения двигательной подготовкой, набором упражнений, основ определенного вида спорта, формированием гармонии тела. Если для определения культуры телосложения выработаны определенные критерии различных классификационных индексов, например, Уильяма Шелдона или М. В. Черноруцкого, то для анализа культуры действий необходимо разработать механизм, который может быть основой программы не только для фитнес-тренеров и спортивных инструкторов, но и для преподавателей физкультуры. Такие показатели могут представлять собой количество и четкость движений, а также число правильно выполненных движений. Кроме того, обучающиеся помимо активного участия в занятиях физической культурой, могут выполнять тесты и задания в электронной среде, а преподаватели осуществлять онлайн-контроль.

Изменения в сфере применения цифровых электронных ресурсов призваны решить проблемы, длительно стоявшие перед преподавателями и специалистами. Применение цифровых электронных ресурсов помогает адаптировать под современные принципы отечественную Концепцию физвоспитания граждан и обеспечить доступность использования образовательных отечественных разработок, базирующихся на отечественных спортивных традициях. Цифровые ресурсы позволяют повысить мотивацию к занятиям физкультурой за счет включения интересного для молодых людей контента, а также персонализировать занятия и строить их с учетом физической формы каждого студента. В контексте осуществления контроля, цифровые ресурсы позволяют отслеживать преподавателем компетентность и знания студентов независимо от занятости в определенный период. Введение цифровых ресурсов могло бы способствовать увеличению часов на занятия физкультурой студентов с сохранением реальной занятости в образовательном процессе на уровне действующих часов физической активности.

Список литературы

1. Евтых С.А., Соболев Ю. В., Алексенко В. О. Формирование адекватной двигательной активности студентов на основе приложения AGROFIT // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Междунар. науч.-практ. конф.. Чебоксары, 2024. С. 347-350.
2. Белова В. А., Соболев Ю. В. Личностно-ориентированный подход в рамках занятий физической культуры в вузах // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности. Сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. Москва, 26 ноября 2021 г. М.: Ирок 2015, 2021. С. 34-38.
3. Шенделева С.В., Супрун А.А. Киберспорт как спортивная дисциплина // Инновационные технологии в технике и образовании : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Чита, 22–23 апреля 2025 г. Чита: Забайкальский государственный университет, 2025. С. 291-294.
4. Шенделева С.В. Формирование культуры здоровья студентов на уроках физической культуры // Физическая культура и спорт - основы здоровой нации : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Чита, 31 октября 2024 г. Чита: Забайкальский государственный университет, 2024. С. 173-179.
5. Комбалин М.Н., Щербина З.В. Причины, препятствующие привлечению студентов к физической культуре и спорту // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в

современных социально-экономических условиях : Материалы Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары, 31 октября – 01 ноября 2024 г. Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. С. 414-418. EDN LZNLOB.

6. Сергеева С.Е., Комбалин М.Н. Учет возрастных и индивидуальных особенностей человека в процессе занятий физической культурой // Научно-методические аспекты подготовки спортсменов : Материалы Всерос. науч.-практ. конф., Омск, 10–11 апреля 2024 г. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. С. 267-240. EDN JXORED.

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Е.Ю. Гребенюкова

Московский педагогический колледж, г. Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты подготовки студентов педагогических колледжей к реализации здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности. Раскрывается сущность методического сопровождения, обеспечивающего формирование профессиональных компетенций по организации здоровьесберегающего образовательного пространства. Обозначены основные педагогические условия, способствующие успешности данного процесса, включая интеграцию содержания, активные формы обучения и практико-ориентированные модули.

Ключевые слова: подготовка педагога, профессиональные компетенции, здоровьесберегающая деятельность, педагогический колледж, методическое сопровождение.

Современное общество предъявляет высокие требования к качеству образования, и одним из ключевых аспектов этого качества является здоровье подрастающего поколения. В этой связи роль педагога как носителя и транслятора ценностей здорового образа жизни становится первостепенной. Подготовка будущих специалистов к эффективной здоровьесберегающей деятельности – задача, требующая системного и целенаправленного методического сопровождения на всех этапах обучения в педагогическом колледже.

Современное образование сосредоточено на формировании у будущих специалистов понимания важности здоровья в профессиональной деятельности. Педагоги должны быть готовы к применению здоровьесберегающих методов в условиях повышенной нагрузки и стресса.

Педагог должен не только учить детей, но и внушать им важность здорового образа жизни. Однако не все педагоги достаточно подготовлены для этого. Поэтому методическое сопровождение необходимо для формирования профессиональной готовности педагогов к здоровьесберегающей работе.

Подготовка будущих педагогов к здоровьесберегающей деятельности включает в себя формирование комплекса знаний, умений и личностных качеств для успешной работы в образовательных учреждениях.

Мы определили несколько направлений для методической поддержки.

1. Теоретическая подготовка:

- Изучение валеологии, психологии здоровья, физиологии и гигиены помогает сформировать представления о здоровье.

- Изучение законов РФ о защите здоровья детей и санитарных норм.

- Изучение современных методов и программ для сохранения здоровья детей, включая физкультурные, психологические и гигиенические подходы.

- Исследование влияния образовательной среды, семьи и общества на здоровье детей.

2. Практическая подготовка:

- Студенты обучаются планировать и проводить мероприятия для поддержания здоровья, включая уроки, внеклассные занятия и акции.

- Обучение студентов методам диагностики здоровья детей и выявлению факторов риска.

- Обучение студентов навыкам эффективного общения с детьми, родителями и коллегами в области здоровья.

- Научиться предотвращать болезни, травмы и патологии через методы профилактики.

- Применение здоровьесберегающих методов на уроках: Обучение студентов внедрению здоровьесберегающих приемов в учебный процесс, таких как физкультминутки, упражнения для глаз и дыхательная гимнастика.

3. Помощь психолога и педагога.

- Побуждение студентов к заботе о здоровье: Поддержка осознания важности здорового образа жизни и развитие личной ответственности за свое здоровье.

- Студенты учатся анализировать свою работу по здоровьесбережению, определять свои сильные и слабые стороны и находить способы их улучшения.

- Обучение студентов методам саморегуляции и профилактике выгорания учителей важно для успешной работы с детьми.

- Формирование позитивной образовательной среды в классе с целью улучшения здоровья детей путем создания благоприятного психологического климата и повышения осознания студентами важности этого фактора.

4. Методическое обеспечение:

- Создание учебных материалов по здоровьесбережению: пособий, рекомендаций, тетрадей и других методических комплексов.

- Проведение практических занятий и мастер-классов со специалистами (врачами, психологами, тренерами) для обучения.

- Применение современных методов обучения, таких как интерактивные уроки, проектная работа, кейс-технологии и дистанционное обучение.

Мы изучили модель методического сопровождения подготовки будущих педагогов, которая состоит из пяти компонентов: цели, содержания, процесса, условий и результатов.

- Целевой компонентопределяется, какие навыки и знания необходимо приобрести для сохранения здоровья.

- Содержательный компонентсодержит обучающие материалы, тренинги и практические упражнения.

– Процессуальный компонент рассматривает способы и техники проведения уроков.

– Условный компонент важно учитывать факторы, которые способствуют эффективности обучения, включая педагогические и организационные аспекты.

– Результативный компонент отражает готовность студентов к использованию ЗОТ.

Модель для развития профессиональной компетенции педагога требует определенных педагогических условий для эффективной работы.

К таким условиям относятся:

– создание образовательной среды для развития.

– активное участие студентов в работе по своей специальности.

– организация научно-методической работы в рамках системы.

– персонализация обучения - важный аспект в образовании.

– создание культуры саморефлексии.

– интеграция теории и практики;

– разработка механизмов стимулирования и помощи;

Мы определили педагогические условия для подготовки будущих педагогов к здоровьесберегающей деятельности.

Таблица 1 – Педагогические условия реализации модели методического сопровождения

Педагогические условия	Механизмы реализации
Интеграция содержания ЗОТ в дисциплины	Включение тем здоровьесбережения в УМК и практические занятия
Использование активных методов обучения	Тренинги, кейсы, проектные задания
Практико-ориентированная деятельность	Педагогические практики с элементами ЗОТ, проектирование занятий
Психолого-педагогическое сопровождение	Консультации, рефлексия, портфолио

Основой модели является объединение педагогических условий для учета особенностей студентов, создания безопасной среды и формирования здоровых привычек у будущих педагогов.

Таким образом, предложенная пятикомпонентная модель методического сопровождения подготовки будущих педагогов является комплексным инструментом, направленным на формирование высококвалифицированных специалистов. Однако ее успешное функционирование невозможно без создания и поддержания целого ряда педагогических условий, которые обеспечивают благоприятную среду для развития профессиональной компетенции. Методическое сопровождение подготовки будущих педагогов к здоровьесберегающей деятельности является системообразующим элементом педагогического образования. Внедрение разработанной модели обеспечивает формирование теоретических знаний и практических навыков, способствует

развитию компетентностного подхода и формированию здоровьесберегающей культуры в образовательных учреждениях.

Список литературы

1. Бондаревская Е.В. Личностно-ориентированное образование: концептуальные основы. – Ростов н/Д: Изд-во РГУ, 2000. – 256 с.
2. Зимняя И.А. Ключевые компетенции как результативно-целевые основания образования // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 34–42.
3. Смирнов Н.К. Педагогика здоровья: учеб. пособие. – М.: Академия, 2014. – 320 с.
4. Колбанов В.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании. – СПб.: Речь, 2012. – 144 с.
5. Bloom B. S. Taxonomy of Educational Objectives. – New York: McKay, 1956. – 207 p.
6. Kolb D. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1984. – 256 p.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОК

О.Ж. Дадабаев¹, О.А. Дадабоева²

¹ Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

² Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация. В данной статье освещены результаты проведенного педагогического эксперимента по определению физической подготовленности и функционального состояния дзюдоисток 14–15 лет на учебно-тренировочных этапах.

Ключевые слова: функциональная подготовка, физическая подготовка, юные дзюдоистки, учебно-тренировочная группа, учебно-тренировочный процесс.

Введение. В современном мире дзюдо приобретает все большую популярность. Дзюдо как один из видов борьбы пользуется большой популярностью многих стран в мире, частности в Республике Узбекистан. Изменение в правилах соревнований, введенных Международной федерацией дзюдо обусловили требование существенного повышения зрелищности соревновательных поединков за счет увеличения активности и результативности технических действий дзюдоисток потребовало необходимой коррекции всей системы подготовки. Нужно отметить, что особенно возросло требования к физической подготовленности дзюдоисток различной квалификации [1].

В этой связи представляется актуальным и необходимым разработать план физической подготовки дзюдоисток на этапе спортивной специализации. Проблема совершенствования физической подготовки дзюдоисток на учебно-тренировочном этапе связана с поиском эффективных средств, направленных на совершенствование физических качеств [2].

Цель исследования: определить эффективность методики повышения общей физической подготовленности и функционального состояния юных дзюдоисток 14–15 лет.

Обсуждение результатов исследования. Проведен педагогический эксперимент на базе спортивного клуба дзюдо «Самурай» Ташкентской области, г. Чирчик 14–15 лет учебно-тренировочного этапа. В эксперименте участвовали спортсменки-дзюдоистки 14–15 лет учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Никому не секрет, что для успешного выступления спортсменок на различных турнирах особенно требуется техническая подготовка.

Но, дзюдоистку для выполнения технических действий нужна всесторонняя готовность. До начала эксперимента были проведены контрольные тестирования для определения исходного состояния юных дзюдоисток. По полученным данным

составлен дополнительный план график тренировочного процесса. Нам необходимо было улучшить физическую подготовленность и функциональные состояния у испытуемых, для чего в тренировочный процесс были внедрены методики, которые составили ряд комплекс упражнений: тренировочные занятия в основном были направлены на повышение общей физической подготовленности и развития функциональной способности юных дзюдоисток.

Для развития силы применялись: приседания, упражнения с гантелями (2,5 кг), подтягивание на перекладине; сгибание разгибание рук в упоре лежа на кулаках с удержанием пояса; поднимание туловища лежа на спине, ноги закреплены (руки удерживают пояс); поднимание ног до перекладины в висе; лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног (на запястья рук крепились резиновые жгуты 20–25 см); приседание (руки удерживают резиновый жгут); повороты туловища (руки удерживают резиновый жгут); наклоны с партнершей на плечах, подъем партнерша захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Для развития скорости применялись бег на 60 м, прыжки в длину, прыжки в высоту с места, прыжки со скакалкой; подтягивание на перекладине за 30 с; сгибание разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд, 15 бросков манекена через спину. На развитие гибкости направлены были направлены следующие упражнения: вставание на мост из стойки; переворачивания на мосту с помощью партнерша.

Упражнения на развитие ловкости были включены: челночный бег 3×10 метров; кувырки вперед, назад вдвоем, игры в футбол, волейбол; подвижные игры, эстафеты. Для развития выносливости использовался бег на 1000 м и плавание на 50 метров без учета времени [3].

В настоящее время физическая тренированность выходит на первый план в подготовленности дзюдоисток. Для контроля тренировочных нагрузок учитывалось пять основных компонентов: продолжительность, интенсивность, время интервалов отдыха и характер пауз отдыха между упражнениями, число их повторений.

Для гармоничного развития мышечных групп проведены учебно-тренировочные занятия с применением кругового метода тренировки. Учитывая возраст спортсменок, нами выбран комплекс упражнений, состоящий из 4–6 станций (упражнений). Количество кругов составлял из 2-4 подхода; время выполнения упражнений на станции состоял 10-15 секунд; интервал отдыха между станциями 5-7 секунд; отдых между кругами производилось до полного восстановления испытуемых. Комплекс тренировки проводилась по следующим станциям:

1. Прыжки со скакалкой. 2. Приседания. 3. Прыжки в высоту из низкого приседа. 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 5. Сгибание и разгибание туловища на спине и на животе. 6. Работа с малыми гантелями (4).

В период эксперимента тренировки по круговому методу проводилась 1 раза в неделю. По окончании эксперимента было проведено тестирования по семи показателям. (табл. 1). В результате внедренной методики в тренировочный процесс дзюдоисток, улучшились данные по всем параметрам. Показатели общей физической подготовки у юных дзюдоисток улучшилась на 9,4 %, показатели функционального состояния в среднем повысилась на 8,9 %.

Таблица 1 – Показатели функционального состояния и физической подготовленности юных дзюдоисток экспериментальной групп до и после проведенного эксперимента (n=15)

№	Ф.И.О.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)		Вис на руках на перекладине (сек)		Изометрические отжимания упор на руках (сек)		Удержание равновесие на одной ноге (сек)		Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), сек		Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе), сек		Динамометрия (правая, левая)	
		до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э	д/э	п/э	д/э	п/э
1	Ю-ва	21	24	48	51	27	31	8	11	20	24	6	10	20	23
2	А-ва	20	22	47	49	51	54	14	18	12	17	13	15	18	20
3	Ш-ва	25	29	60	63	68	70	36	42	26	27	17	18	20	21
4	Б-ва	26	27	38	41	48	53	10	12	18	26	17	19	9	14
5	С-ва	27	31	33	35	45	49	19	23	13	16	13	15	14	15
6	Т-ва	32	34	35	45	50	54	22	27	23	29	22	25	22	26
7	И-ва	38	43	48	52	57	59	24	25	13	15	20	22	15	20
8	Х-ва	35	38	58	59	54	58	46	52	15	17	12	15	27	28
9	Ю-ва	23	26	45	49	42	44	28	33	15	20	12	15	21	24
10	Н-ва	30	32	57	60	59	62	54	57	37	44	20	22	21	24
11	В-ва	22	24	47	49	44	46	25	28	23	29	11	16	18	20
12	У-ва	21	24	30	33	45	50	24	29	27	33	24	25	20	25
13	К-ва	36	36	51	55	72	76	65	68	23	28	37	38	14	18
14	Ю-ва	28	32	46	48	58	61	38	40	38	44	23	25	22	23
15	Ч-ва	27	33	54	57	44	48	47	49	26	31	14	17	16	20
X		27,40	29,87	46,56	49,43	50,93	53,00	30,67	34,27	21,93	25,60	17,40	21,80	18,47	24,40
δ		5,77	5,14	9,13	8,03	11,10	10,32	16,62	15,94	8,11	8,01	7,43	6,74	4,36	5,89
tcr		4,75	5,62	5,10	6,03	4,59	5,04	1,85	2,02	2,70	2,87	2,34	2,94	4,24	8,50

Выводы. В соответствии с полученными результатами педагогического эксперимента, рекомендуется тренерам в деятельности многолетней подготовки дзюдоистов различного уровня чаще проводить контрольные нормативы для определения функционального состояния и физической подготовленности подопечных. Полученные данные помогут внести коррективы в учебно-тренировочный процесс и распределить нагрузки по физической состоянию по каждому спортсменку.

Для оперативного контроля за уровнем развития физических качеств необходимо чаще проводить контрольные испытания и своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. При выборе средств и методов, используемых в тренировочном процессе у дзюдоистов подросткового возраста, нужно учитывать индивидуальные особенности занимающихся и правильно дозировать физическую нагрузку.

Список литературы

1. Коблев Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо. Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 328 с.
2. Ерегина С.В. и др. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва // Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.
3. Ерегина С.В., Тарасенко К.Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2. – 167 с.
4. Элипханов Теоретические основы силовой подготовки в женском дзюдо: учеб. пособие для тренеров спорт. шк. / С.Б. Элипханов. – Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.». 2013. – 113 с.

МАТЕМАТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ СХЕМ В ФУТБОЛЕ НА ОСНОВЕ ДАННЫХ ТРЕКИНГА

П.А. Данилина

Приволжский государственный университет путей сообщения, г. Самара, Россия

Аннотация: Разработана математическая модель анализа тактических схем в футболе на основе диаграмм Вороного. Модель позволяет количественно оценивать контроль пространства командами и выявлять слабые зоны в защите. Предложена визуализация тактических построений в реальном времени. Практическая значимость подтверждена примером выявления опасной зоны площадью 45 м² при контратаке. Интерфейс системы предоставляет тренеру инструмент для оперативного тактического анализа и корректировки игры.

Ключевые слова: математическое моделирование, спортивная аналитика, футбол, диаграммы Вороного, тактические схемы.

Современный профессиональный спорт характеризуется неуклонным ростом конкуренции и поиском новых путей для достижения преимущества над соперником. В этих условиях традиционные методы анализа игры, основанные на субъективных наблюдениях и базовой статистике, зачастую оказываются недостаточно эффективными. Особую сложность представляет анализ тактических построений команд, которые являются динамичными, сложноорганизованными системами. Классические показатели, такие как владение мячом или количество ударов по воротам, описывают следствия, но не раскрывают причинно-следственных связей и пространственно-временной структуры игры.

Особую актуальность данная проблема приобретает в контексте футбола – вида спорта, где тактическая составляющая играет решающую роль. Тактические схемы, такие как прессинг, низкий блок или контроль пространства, определяют исход матча, однако их количественная оценка до сих пор остается нетривиальной задачей. В настоящее время революция в области сбора данных предоставляет много возможностей для решения проблемы. Появление высокоточных трекинговых технологий, фиксирующих координаты всех игроков и мяча с высокой частотой – новый этап в спортивной аналитике, переводя тактический анализ из области субъективных оценок в область точных наук.

Актуальность данного исследования обусловлена, растущим спросом со стороны тренерского штаба и аналитиков клубов на объективные, количественные методы оценки тактики, также необходимостью анализа игры игроков без мяча, чей вклад в общую тактическую структуру команды зачастую остается «невидимым» при традиционном подходе и потребностью в разработке универсальных моделей, позволяющих не только описывать, но и прогнозировать эффективность тех или иных тактических схем против конкретного соперника.

Целью работы является разработка математической модели для количественной оценки тактической схемы футбольной команды и уровня ее контроля над игровым пространством на основе данных трекинга.

Ключевой задачей исследования является разработка метода для перехода от субъективных тактических оценок к точным количественным измерениям. Основная проблема современного анализа заключается в невозможности объективно оценить, как команда контролирует пространство во время игры.

В основе предлагаемого подхода лежит математический анализ расположения игроков, где тактическая схема рассматривается как система распределения зон влияния на поле. Для решения этой задачи используется аппарат диаграмм Вороного – математический инструмент, который контролирует территорию в футболе.

Предлагаемая модель, основанная на построении диаграмм Вороного, позволяет визуализировать и рассчитать зоны контроля каждого игрока, что дает возможность объективно оценить расстановку сил на поле в любой момент времени и выявить тактические ходы.

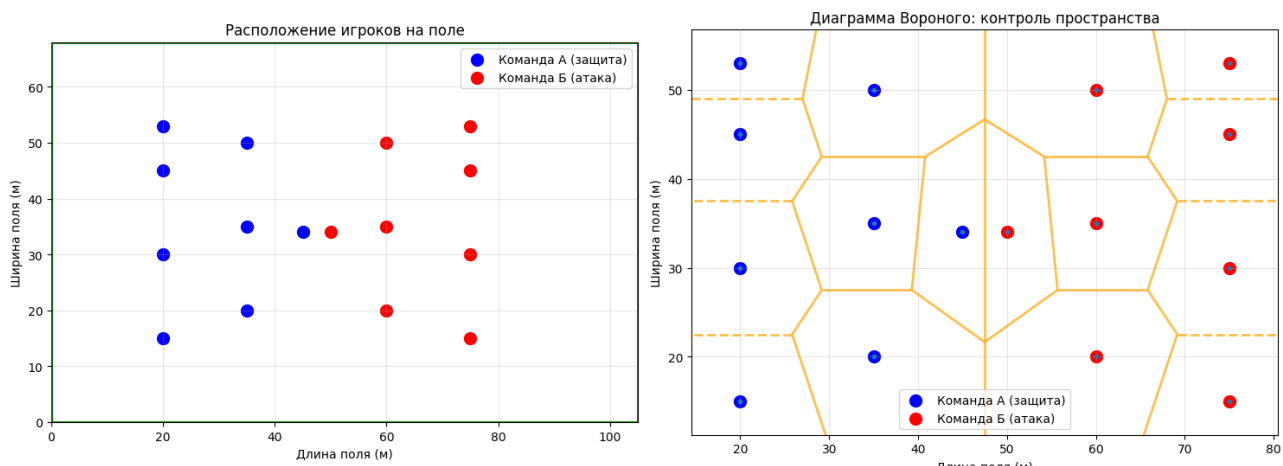


Рисунок 1 – Принцип работы диаграмм Вороного для анализа тактических схем

Диаграммы Вороного разделяют поле на зоны влияния каждого игрока, где границы определяются расстоянием до ближайших игроков. Это позволяет количественно оценить доминирование команд в различных частях поля в любой момент матча. Визуальное представление этих диаграмм дает мгновенное понимание тактической ситуации: размер и форма ячеек показывают степень контроля, а их взаимное расположение выявляет потенциально уязвимые зоны.

Методология включает два уровня анализа. На первом уровне изучается тактика через анализ зон концентрации игроков, на втором Диаграммы Вороного позволяют анализировать мгновенное распределение контроля пространства, что особенно ценно для оценки конкретных игровых эпизодов.

Практическая реализация состоит из сбор и обработки данных трекинга, построения тепловых карт для выявления тактических ходов и расчет диаграмм Вороного для оценки пространственного доминирования.

Тренер взаимодействует с аналитической системой через единый интерфейс (рисунок 3), получая визуализацию тактических схем в реальном времени. Перед матчем система анализирует диаграммы Вороного соперника, выявляя уязвимые зоны для атаки. Во время игры тренер видит динамику контроля пространства, что позволяет оперативно вносить коррективы – усилить давление на проблемных участках или перестроить оборону. После матча детальные отчеты с диаграммами помогают проанализировать ключевые эпизоды и донести до игроков их зоны ответственности через наглядные визуальные схемы.

Рассмотрим пример применения модели для анализа тактической ситуации в футбольном матче. В моделируемом сценарии атаки диаграмма Вороного наглядно демонстрирует распределение зон контроля между командами.

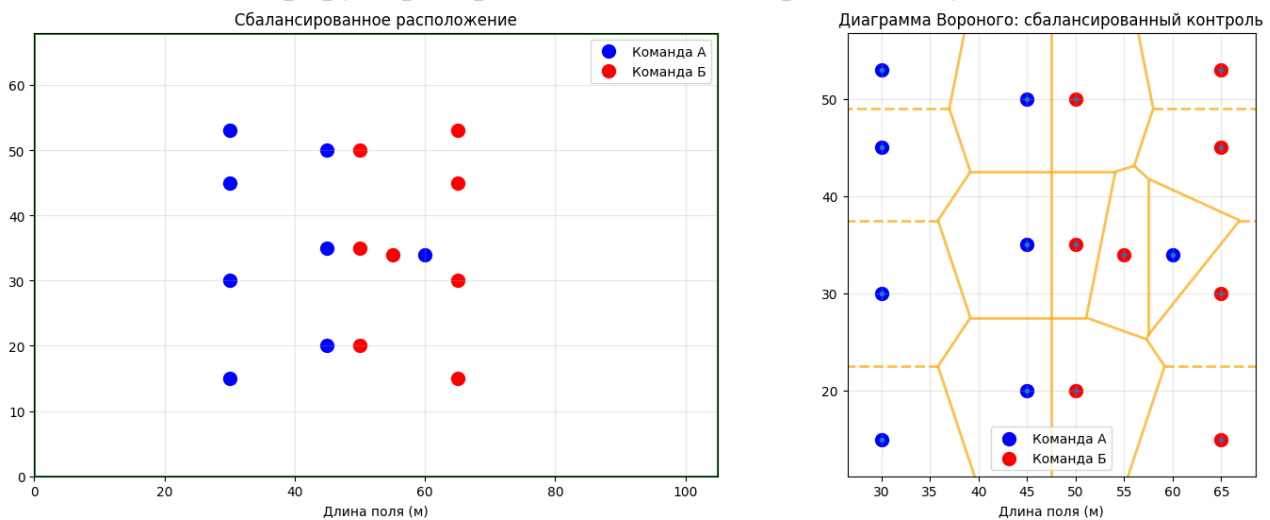


Рисунок 2 – Сравнение разных тактических ситуаций

При моделировании контратаки в центре поля анализ диаграммы (рисунок 2) показывает образование зоны площадью 45 м^2 с пониженной плотностью защитников. Это пространство становится потенциально опасным для организации момента. Модель позволяет количественно оценить степень контроля над этой зоной – расчеты показывают, что атакующая команда имеет 70 % преимущество в контроле над критическим участком.

Сравнительный анализ с традиционными методами подтверждает преимущества подхода. В то время как стандартная статистика фиксирует только количество игроков в зоне атаки, диаграмма Вороного оценивает их реальное пространственное влияние. Особенно показательно выявление «слепых зон» – участков поля, формально находящихся в зоне ответственности защиты, но фактически не контролируемых из-за ошибок позиционирования.

На основе модели можно предложить тактическую корректировку: смещение позиции центрального полузащитника на 5–7 метров вперед увеличивает контроль над опасной зоной до 85 %.

Для наглядной демонстрации работы модели в интерфейсе тренера был разработан специализированный дисплей, объединяющий визуализацию тактической схемы с ключевыми метриками контроля пространства (рисунок 3). На основном поле отображается диаграмма Вороного, где зоны контроля команд выделены цветом. В правой части интерфейса представлены панели с

количественными показателями: уровень контроля в атакующей, центральной и оборонительной третях, тактические индикаторы и автоматически генерируемые рекомендации.

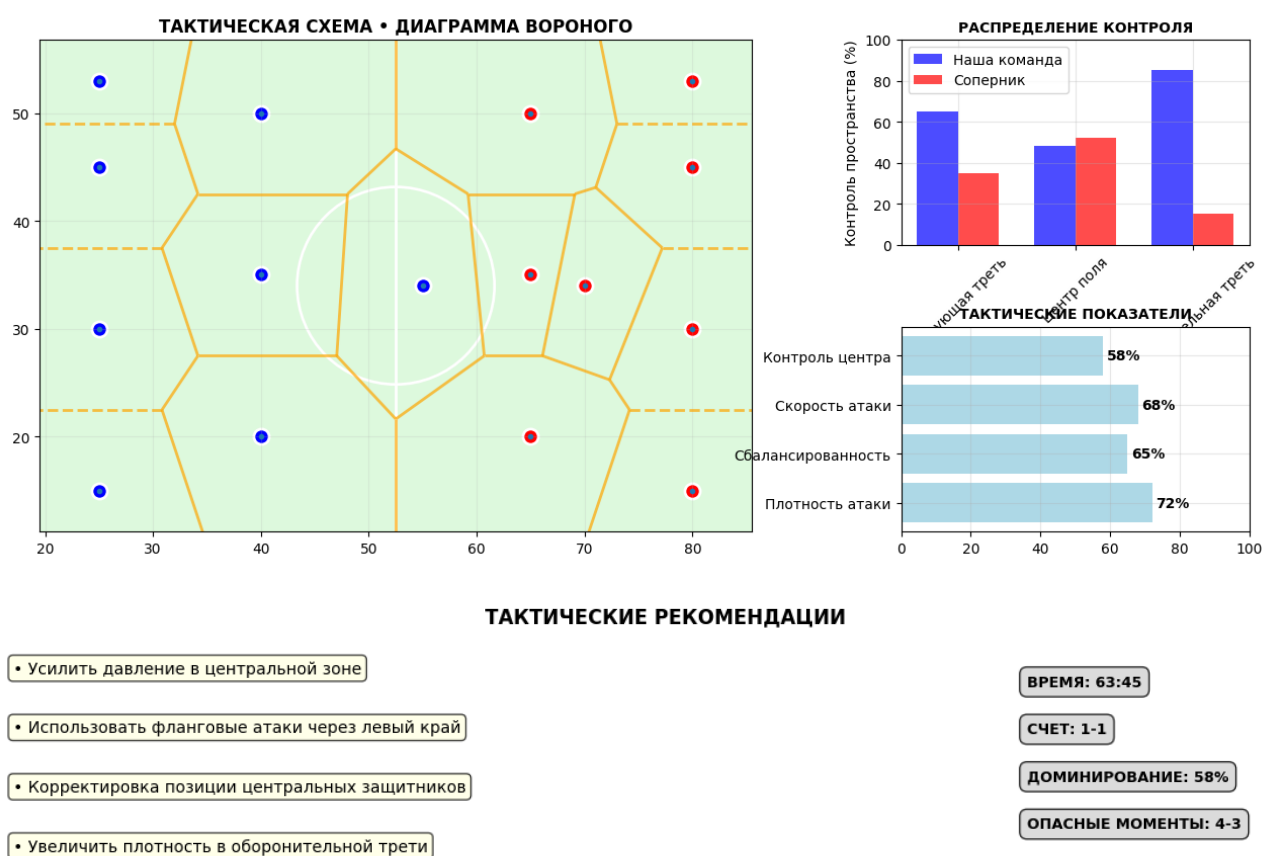


Рисунок 3 – Пример интерфейса

В заключении можно сказать, что разработанная модель на основе диаграмм Вороного успешно решает задачу перехода от субъективного тактического анализа к объективным количественным оценкам. Предложенный метод позволяет визуализировать зоны контроля пространства и выявлять слабые места в тактических построениях команд. Практическая реализация модели в виде специализированного интерфейса делает ее удобным инструментом для тренерского штаба, позволяя анализировать тактические схемы в реальном времени и вносить целевые корректировки.

Список литературы

1. Маллаев, М. А. Н. Математические и физические методы в футболе / М. А. Н. Маллаев, А. В. Какорин // Студенческая наука: современные реалии : сборник материалов VIII Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2020 года. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2020. – С. 48-52. – DOI 10.21661/г-530086.
2. Суворова, М. А. Математика в спорте / М. А. Суворова // Математика и информатика и совершенствование их преподавания : материалы международной конференции, Ярославль, 06–07 марта 2013 года. Том Часть 1. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2013. – С. 74-84.

3. Чередникова, Л. В. Математическое моделирование тактических схем в волейболе / Л. В. Чередникова, П. А. Данилина // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской (Национальной) научно-практической конференции, Кинель, 21 мая 2025 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2025. – С. 170-174.

4. Ярышина, И. Л. Математическое моделирование в спорте / И. Л. Ярышина // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : Сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, Воронеж, 27 апреля 2018 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2018. – С. 450-452.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

М.С. Душко, Ж.А. Терпелец

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация: В статье исследуются современные инновационные подходы к обучению иностранным языкам в условиях цифровой трансформации образовательного процесса. Подчеркивается важность адаптации традиционных методов к новым технологическим реалиям, что способствует эффективному усвоению языкового материала и повышению мотивации обучающихся. Рассматриваются перспективные технологии, такие как онлайн-платформы, мобильные приложения и интерактивные методы обучения, которые делают процесс изучения языков более доступным и интересным. Приводятся примеры успешного использования этих технологий на практике, а также обсуждаются преимущества и возможные трудности внедрения цифровых решений в образовательный процесс.

Ключевые слова: иностранные языки, цифровая трансформация, инновационные подходы, онлайн-обучение, интерактивные методы, образовательные технологии, мобильные приложения, компьютерное обучение.

Введение. Современный мир стремительно меняется благодаря развитию цифровых технологий. Образование, в свою очередь, также не остается в стороне от этих изменений. Обучение иностранным языкам, будучи неотъемлемой частью глобализированного мира, должно адаптироваться к новым условиям. Цифровая трансформация открывает новые горизонты для инновационных подходов к обучению, позволяя интегрировать технологии в учебный процесс. Данная статья оценивает интеграцию цифровых инструментов в обучение иностранным языкам, анализирует их эффективность и влияние на успеваемость студентов [1].

Актуальность исследования. Изучение иностранных языков становится все более необходимым для профессиональной деятельности и личностного роста. Однако традиционные методы, такие как лекции и учебники, уже не могут полностью удовлетворить потребности современного обучающегося. Поэтому возникает необходимость использования более гибких, интерактивных и эффективных методов [6].

Инновационные подходы к обучению иностранным языкам:

1. Онлайн-обучение.

Современные онлайн-платформы позволяют обучающимся получить доступ к образовательным ресурсам в любое время и в любом месте. Такие платформы, как Coursera и Duolingo, предоставляют широкий выбор курсов и материалов для изучения языков. Они позволяют инициировать диалоговые практики через

видеоуроки и тренажеры, что значительно увеличивает вовлеченность студентов [3].

2. Мобильные приложения.

Мобильные приложения для изучения языков, такие как Babbel и Rosetta Stone, становятся все более популярными. Они предлагают интерактивные задания, которые легко вписываются в повседневную жизнь обучающегося. Мобильные технологии помогают изучать язык во время поездок или ожидания, что превращает обучение в непрерывный процесс.

3. Интерактивные методы [5].

Использование интерактивных методов, таких как игровые подходы и симуляции, позволяет значительно повысить мотивацию обучающихся. Игровые элементы, такие как баллы и награды, делают процесс обучения более увлекательным. Так, языковые квесты и онлайн-игры могут стимулировать не только изучение языковых структур, но и развитие социокультурной компетенции.

4. Виртуальная и дополненная реальность [2, 9].

Виртуальная и дополненная реальность предлагают уникальные возможности для погружения в языковую среду. С помощью VR-очков обучающиеся могут посещать виртуальные страны, взаимодействовать с носителями языка и практиковаться в реальных ситуациях без необходимости покидать класс.

Преимущества цифровых технологий в обучении:

1. Гибкость. Студенты могут выбирать время и место обучения.
2. Доступность. Обучение становится доступным для большего числа людей независимо от их географического положения.
3. Интерактивность. Интерактивные методы способствуют лучшему усвоению материала.
4. Персонализация. Можно адаптировать программу обучения под свои нужды и предпочтения [4, 8].

Заключение. Цифровая трансформация открывает новые горизонты для обучения иностранным языкам. Инновационные подходы, основанные на использовании технологий, повышают эффективность образовательного процесса, делают его более гибким и интерактивным. Однако необходимо учитывать и возможные трудности, такие как доступ к интернету и технологическая грамотность обучающихся. Цифровая эпоха оказывает трансформирующее влияние на методы обучения иностранным языкам, внедряя современные технологии, которые оптимизируют образовательный процесс. Важно продолжать исследовать и внедрять новые технологии, чтобы образование соответствовало требованиям времени [7].

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. Bündgens-Kosten, J. & Schildhauer, P. (Hrsg.). (2021). Englischunterricht in einer digitalisierten Gesellschaft. Beltz Juventa.

3. 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>
4. 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.
5. 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.
6. 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).
7. Reinhardt, J. (2023). Sprachbewusstheit 2.0. Digitalised Language Awareness. PFLB – Praxis Forschung Lehrerinnen Bildung, 5 (3), 258–281. <https://doi.org/10.11576/pflb-6389>
8. 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
9. 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.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

А.Н. Евстифеева, С.Н. Степнова

Приволжский государственный университет путей сообщения,
г. Самара, Россия

Аннотация. Улучшение учебных программ физического воспитания, важный аспект в формировании двигательных навыков учащихся. Технология виртуальной реальности несмотря на свою незрелость и дороговизну оборудования, позволяет визуализировать теоретические знания о спорте и моделировать спортивные сцены. Применение технологии виртуальной реальности в системе физического воспитания в университете преобразует традиционное индивидуальное обучение в многопрофильное комплексное профессиональное обучение и сделает все виды физического воспитания более глубокими, что является реформой традиционного физического воспитания.

Ключевые слова: виртуальная реальность, физическое воспитание, студент, спортивное оборудование, теоретические знания.

Технология виртуальной реальности обладает следующими тремя основными характеристиками: во-первых, многоплановостью восприятия. Технология виртуальной реальности может дать пользователям множество ощущений, таких как четкое зрение, слуховые ощущения, тактильные ощущения и даже вкусовые ощущения, которые не может обеспечить традиционное взаимодействие человека и компьютера [4–5]. Это происходит потому, что технология виртуальной реальности прочно захватывает пять органов чувств человеческого тела и создает трехмерную модель реального и виртуального мира в соотношении 1:1 [6], так что разумно, но и более глубоко усваиваются теоретические знания и связанные с ними навыки.

Методы упражнений, позволяющие избежать повреждения мышц. В настоящее время многие школы не могут воспроизводить различные сложные сцены, а при организации курсов физкультуры, полагаясь только на классные комнаты и спортивное оборудование, учащиеся могут не испытывать чувства кризиса и повышать свой интерес к учебе. Но с помощью оборудования виртуальной реальности вы можете имитировать различные сложные и опасные сцены, упражнения с партнерами, соревновательные игры и т.д. В соответствии с изменениями, произошедшими в традиционных методах физического воспитания и воспитания, использование оборудования виртуальной реальности для ознакомления учащихся с различными доступными видами спорта и стимулирования интереса к спорту также способствовало внедрению физического воспитания. Чтобы наилучшим образом применить технологию виртуальной реальности в физическом воспитании, вам необходимо выполнить следующие задачи: во-первых, проинформировать учащихся об оборудовании виртуальной реальности и рабочих приложениях, чтобы учащиеся могли работать независимо

от оборудования для достижения определенной степени самостоятельного обучения; во-вторых, учитель должен объяснить соответствующие знания по физической культуре. обучение, а затем использовать оборудование виртуальной реальности для детального изучения и практики. Для того чтобы обеспечить плавное развитие физического воспитания, необходимо предусмотреть основные требования к использованию технологий виртуальной реальности.

Ценность технологий виртуальной реальности проявляется в следующих аспектах:

1. Панорама виртуальной реальности

Панорама виртуальной реальности – это, как правило, полное изображение сцены, собранное с помощью технологии виртуальной реальности на основе обработки изображений с использованием цифровой зеркальной камеры, объектива «рыбий глаз», панорамного шарнира, штатива и другого оборудования. Начиная с XIX века, панорамные технологии постоянно развивались и успешно используются в бизнесе, науке и культуре.

2. Просмотр видео в виртуальной реальности

С точки зрения восприятия пользователем, содержание VR-видео более захватывающее, интерактивное и творческое, чем обычное плоское видео. Однако из-за огромной разницы в графике и языке съемки между VR-видео и обычным видео тематический диапазон VR-видео также сильно различается. VR-видео подходит для следующего контента: прямая трансляция спортивных состязаний в виртуальной реальности, где можно подойти и детально увидеть с любого ракурса, ошибки и фишки любого спортсмена.

При практическом обучении виртуальной реальности необходимо в полной мере использовать руководящую роль инструктора. Учителя должны правильно осознавать уникальную вспомогательную роль виртуальной реальности в обучении спорту, прежде чем они смогут в полной мере использовать ее в процессе физического воспитания. Кроме того, учителям необходимо изменить свои традиционные роли. В процессе физической подготовки они могут предоставить учащимся больше возможностей для игр и в то же время помочь им использовать оборудование виртуальной реальности для выполнения упражнений.

Чтобы проанализировать и пронаблюдать за эффектом применения оборудования виртуальной реальности в физическом воспитании, в этой статье мы тестируем учащихся каждого класса после двухнедельных занятий физической культурой в экспериментальном и контрольном классах двух школ и подсчитываем первоначальную оценку. Изучите их интерес к спорту, концентрацию на тренировках и предпочтения в отношении устройств виртуальной реальности, а затем подробно проанализируйте влияние устройств виртуальной реальности на физическое воспитание. Анкетный опрос используется для анализа интереса и предпочтений студентов к технологиям виртуальной реальности в физическом воспитании и спортивных тренировках. Для исследования концентрации внимания в этой статье для анализа выбрана таблица наблюдений в группе студентов. В этом исследовании, помимо сбора данных с помощью анкетирования, вы также можете наблюдать за тренировками

на спортивных занятиях. Это может подтвердить достоверность и точность эксперимента.

Анкетный опрос был использован для выявления интереса и предпочтений студентов к технологиям виртуальной реальности в физическом воспитании и спортивных тренировках. В данном опросе приняли участие 1580 студентов Приволжского государственного университета путей сообщения. Результаты опроса представлены на рисунке 1.

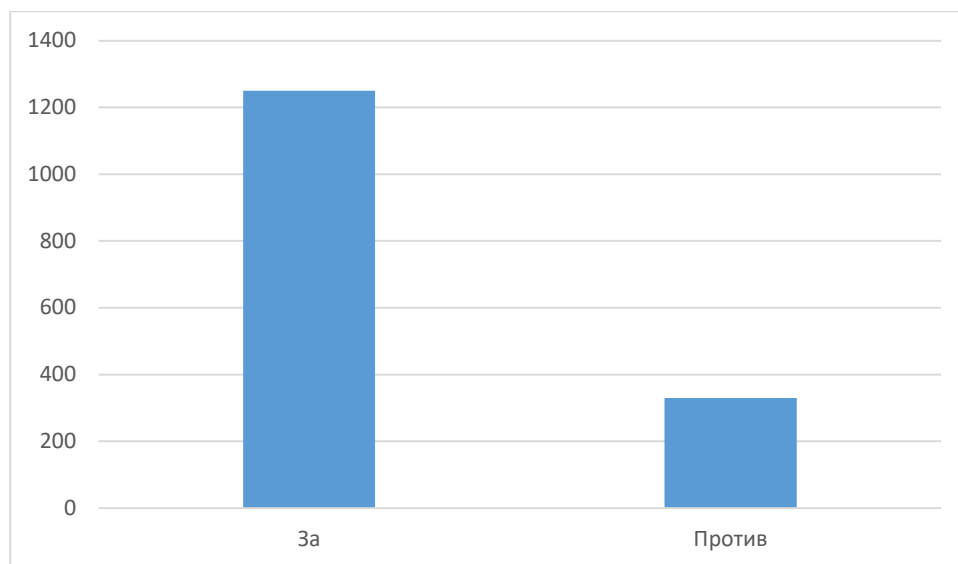


Рисунок 1 – Уровень заинтересованности студентов

Уровень заинтересованности учащихся, о внедрение в занятия физической культуры виртуальную реальность. Большинство участников оказались не против, нового введения.

Реформирование методов обучения с помощью технологии виртуальной реальности является одним из основных направлений современного образования. Физическое воспитание является важной частью образования. Создание онлайн-панорам и видеороликов с использованием технологии виртуальной реальности может значительно повысить интерес учащихся к учебе. Технология виртуальной реальности позволяет моделировать сложные условия, преодолевая ограничения традиционных спортивных курсов по спортивным объектам, оборудованию, технике безопасности и т.д., а также может предоставлять сложные и абстрактные теоретические знания о спорте с помощью визуализации виртуальной реальности, чтобы предоставить студентам научное и точное руководство для получения дополнительных навыков и знаний. По сравнению с традиционными занятиями по обучению спорту, технология виртуальной реальности позволяет не только имитировать движущуюся сцену, создавая панорамы виртуальной реальности, но и погружать учащихся в захватывающий и интерактивный мир виртуальной реальности с помощью видео виртуальной реальности.

Список литературы

1. Сафронова А. Н., Вербицкая Н. О., Молчанов Н. А. Воспитание в цифровом пространстве: самосохранение здоровья // Современ. проблемы науки.и образования. 2018. № 6.

С. 236.

2. Покровская Т. Ю., Юсупов Р. А., Титова Е. Б. Журавлева Ю. С. Дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» // Теория и практика физ. культуры. 2020. № 11. С. 65-67.

3. Шкляров С.В. (2013). Гармонизация физического и духовного начал в контексте мировых и национальных социокультурных ценностей // Научно-практическая конференция «Стратегия гармоничного развития личности в концепции Международных детских Игр «Спорт – Искусство – Интеллект»: сб. научн. тр. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. гос. акад. вод. трансп. – С. 40–42.

4. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл: Эксмо, 2005. 1136 с.

5. Дмитренко Л.А., Даценко С.С., Даценко А.А. Анализ интенсивности тренировочных занятий в подводящем микроцикле у теннисисток на этапе совершенствования спортивного мастерства // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 47-51.

6. Иванов И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. ... канд. пед. наук. Краснодар: КГАФК, 2002. 185с.

7. Чеснокова И.И. Самосознание личности // Теоретические проблемы психологии личности. М.: Наука, 1974. С. 209-225.

РАЗРАБОТКА И СИСТЕМАТИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ ГАНДБОЛИСТОВ

Д.В. Иванова, А.Ф. Петрушенко

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
г. Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. Статья посвящена развитию периферического зрения у гандболистов как ключевому фактору успеха в условиях высокоскоростной игры. Авторами разработан и систематизирован комплекс специальных упражнений, построенных по принципу «от простого к сложному». Комплекс включает индивидуальные, парные и групповые формы работы, направленные на улучшение способности одновременно контролировать партнеров, соперников и мяч без прямого визуального контакта.

Ключевые слова: периферическое зрение, спортсмены, гандбол, упражнения, зрительная система.

Актуальность развития периферического зрения в гандболе определяется ростом требований к скорости принятия решений в условиях дефицита времени и пространства. Современная игра характеризуется высокой интенсивностью, увеличением скорости перемещения игроков и мяча, а также усложнением тактических комбинаций [1]. Способность одновременно контролировать партнеров, соперников и мяч становится ключевым компонентом мастерства.

Периферическое зрение позволяет получать информацию об игровой ситуации без прямого визуального контакта, сохраняя концентрацию на основном действии, при полном осознании происходящего вокруг [2]. Это качество особенно важно при скоростном маневрировании, организации быстрого прорыва, выполнении обманных движений и позиционной атаке. Существующий дефицит специализированных подходов к развитию данного вида восприятия в условиях, близких к соревновательным, определяет необходимость разработки комплекса упражнений, направленных на совершенствование периферического зрения через индивидуальную, парную и групповую тренировочную деятельность.

Цель исследования – разработать комплекс специальных упражнений, направленный на развитие периферического зрения гандболистов.

Материал и методы. Теоретический анализ научной и научно-методической литературы, схематичное моделирование.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования был разработан и систематизирован комплекс специальных упражнений (таблица 1), направленных на развитие периферического зрения гандболистов. Комплекс построен по принципу «от простого к сложному» и включает индивидуальные, парные и групповые формы работы, что позволяет интегрировать его в различные этапы тренировочного процесса.

Таблица 1 – Комплекс упражнений направленный на развитие периферического зрения спортсменов-гандболистов

Содержание	Дозировка	Схематичное изображение
Спортсмен ведет гандбольный мяч. Тренер показывает цветные карточки, располагаясь на периферии. Спортсмен должен называть цвет карточек, полагаясь на периферическое зрение и одновременно выполнять ведение.	2-3 подхода по 30–40 метров	
Спортсмен ведет мяч, контролируя его, затем выполняет бросок по воротам, используя периферическое зрение для определения положения ворот.	10–15 бросков	
Спортсмены стоят на расстоянии 3-4 метров друг от друга. По сигналу начинают выполнять передачи мяча, используя периферическое зрение для контроля партнера	2 подхода по 20 передач	
Спортсмены бегут боком друг к другу, один выполняет ведение мяча, одновременно выполняя различные повороты, остановки и т.д., второй повторяет его движения. Оба смотрят только вперед.	3-4 подхода по 30 метров	
Три спортсмена движутся по кругу, выполняя ведение и следя за движениями партнеров периферическим зрением. По сигналу меняют направление.	4-5 подходов по 30 секунд	

Содержание	Дозировка	Схематичное изображение
Два спортсмена (нападающие) передают мяч между собой, продвигаясь к воротам. Третий выполняющий (защитник) пытается перехватить передачи, используя только периферическое зрение для определения направления передач. В конце движения выполняется бросок по воротам.	2-3 подхода на каждого защитника	

Предложенные упражнения решают ряд ключевых задач. Индивидуальная работа, представленная в первых двух упражнениях, нацелена на формирование у спортсмена базового навыка анализа информации, поступающей с периферии, в условиях одновременного выполнения основного двигательного действия, такого как ведение мяча или бросок по воротам. Работа в парах, как в упражнениях три и четыре, способствует развитию умения прогнозировать действия как партнера, так и соперника, опираясь на невербальные сигналы [3], которые улавливаются исключительно за счет периферического зрения. Групповая работа, реализуемая в упражнениях 5 и 6, позволяет моделировать сложные игровые взаимодействия. Эти упражнения требуют от гандболистов постоянного сканирования игрового пространства, быстрого принятия тактических решений и точного выполнения технических приемов в обстановке, максимально приближенной к соревновательной. Предложенный комплекс является универсальным и может быть адаптирован для гандболистов на этапе углубленной специализации, начиная с юношеского возраста (15–17 лет).

Заключение. Разработанный комплекс упражнений представляет собой целостную систему, направленную на развитие периферического зрения гандболистов. Его практическая значимость заключается в том, что он может быть легко адаптирован и внедрен в тренировочный процесс команд различной квалификации. Систематическое применение данных упражнений будет способствовать повышению эффективности игрового мышления спортсменов, улучшению скорости и точности принятия решений, а также оптимизации взаимодействия между игроками в условиях высокоинтенсивной соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Гарягдыев Г. Г. Подготовка и тренинг гандболистов элитных команд // Вестник науки. 2024. № 9 (78). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podgotovka-i-trening-gandbolistov-elitnyh-komand> (дата обращения: 04.11.2025)

2. Амангулыев А. П., Аманмурадова Г. Т. Физическая подготовка спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта // Наука и мировоззрение. 2025. № 44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-sportsmenov-zanimayuschih-sya-igrovymi-vidami-sporta> (дата обращения: 04.11.2025).

3. Физическая культура [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс для спортивного учебного отделения по гандболу / И. И. Бойко [и др.] ; БГУ, Каф. физического воспитания и спорта. – Минск : БГУ, 2022. – 346 с. : табл., ил. – Библиогр.: с. 331–340.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ КВАЛИФИКАЦИЙ СПОРТА

В.А. Иванова, К. Г. Зелинский

Донбасский государственный технический университет,
г. Алчевск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые педагогические и социально-психологические аспекты, влияющие на процесс совершенствования профессионального образования в сфере спорта. Автор анализирует современные тенденции в подготовке специалистов, акцентируя внимание на важности интеграции теоретических знаний и практических навыков. Особое внимание уделяется психолого-педагогическим методам, способствующим развитию профессиональных компетенций и повышению квалификации спортсменов и тренеров. В работе подчеркивается значимость создания благоприятной образовательной среды, способствующей как личностному, так и профессиональному росту. Рассматриваются стратегии мотивации и психологической поддержки, которые играют ключевую роль в успешной подготовке специалистов. Также обсуждаются проблемы и перспективы развития системы профессионального образования в области спорта, включая необходимость обновления учебных планов и программ в соответствии с современными требованиями. Статья предназначена для педагогов, тренеров, исследователей и всех заинтересованных в развитии профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: преподаватель, социально-психологические аспекты, профессиональное образование, студент.

Современное общество требует от специалистов не только глубоких знаний в своей области, но и гибкости, способности к адаптации, а также постоянного саморазвития. В условиях быстро меняющегося мира, где технологии и требования рынка труда постоянно эволюционируют, важно рассмотреть педагогические и социально-психологические аспекты, способствующие совершенствованию профессионального образования и развитию квалификаций [1, 2].

1. Педагогические аспекты

Педагогические аспекты – это важные элементы, которые влияют на процесс обучения и воспитания. Они охватывают различные области, включая методы преподавания, взаимодействие между учителем и учениками, а также организацию учебного процесса. Вот несколько ключевых аспектов:

Методы обучения

Существует множество методов, которые могут быть использованы в образовательном процессе. К ним относятся:

- Лекционные – традиционный способ передачи знаний от учителя к ученикам.
- Практические занятия – акцент на применение знаний на практике.
- Проектное обучение – студенты работают над проектами, что способствует развитию критического мышления и креативности.
- Интерактивные методы – использование технологий и активных форм работы (дискуссии, ролевые игры и т.д.).

Индивидуализация обучения

Каждый ученик уникален, и важно учитывать его индивидуальные потребности, интересы и способности. Индивидуализированный подход может включать:

- Дифференциацию заданий в зависимости от уровня подготовки.
- Поддержку в освоении трудных тем.
- Применение различных форматов обучения (онлайн, оффлайн, смешанное).

Взаимодействие преподавателя и обучающегося

Эффективное взаимодействие между преподавателем и обучающимися является ключевым фактором успешного обучения. Важно:

- Создавать атмосферу доверия и уважения.
- Обеспечивать обратную связь по учебным достижениям.
- Стимулировать активное участие обучающихся в обсуждениях.

Оценка и контроль знаний

Оценка знаний должна быть справедливой и объективной. Важно использовать разнообразные формы оценки

- Тесты и контрольные работы.
- Проекты и презентации.
- Самооценка и взаимная оценка.

Социально-эмоциональное развитие

Образование не ограничивается только академическими знаниями. Важно развивать социальные навыки и эмоциональный интеллект учеников:

- Умение работать в команде.
- Развитие лидерских качеств.
- Эмоциональная грамотность.

Инклюзивное образование

Создание условий для обучения всех детей, независимо от их физических или умственных возможностей, является важным аспектом современного образования. Это включает:

- Адаптацию учебных материалов.
- Поддержку со стороны специалистов (психологов, логопедов).
- Обучение толерантности и уважению к различиям.

Педагогические аспекты играют ключевую роль в формировании образовательного процесса. Успешное обучение требует комплексного подхода, учитывающего различные факторы, влияющие на развитие учащихся. Постоянное совершенствование методов и подходов в образовании способствует созданию более эффективной и инклюзивной образовательной среды [3, 4].

2. Социально-психологические аспекты

Социально-психологические аспекты играют важную роль в образовательном процессе, так как они влияют на взаимодействие между учениками, учителями и окружающей средой. Понимание этих аспектов помогает создать более эффективную и поддерживающую учебную среду. Рассмотрим основные социально-психологические аспекты, которые имеют значение в контексте образования.

Групповая динамика

Групповая динамика относится к процессам, которые происходят в группе людей. В образовательной среде это может проявляться через:

- Взаимодействие между учениками: как ученики общаются друг с другом, какие роли они принимают (лидер, последователь, посредник и т.д.).
- Создание групповой идентичности: Чувство принадлежности к группе может повысить мотивацию и вовлеченность учеников.
- Конфликты и их разрешение: Конфликты могут возникать в любой группе, и умение их разрешать – важный навык для учеников.

Социальные навыки

Социальные навыки, такие как коммуникация, сотрудничество и разрешение конфликтов, являются ключевыми для успешного взаимодействия в учебной среде. Их развитие может включать:

- Групповые проекты: Работа в команде помогает учащимся развивать навыки общения и сотрудничества.
- Ролевые игры: Эти упражнения помогают ученикам понять различные точки зрения и развивать эмпатию.

Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект (EQ) включает в себя способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей. В образовании это важно для:

- Создания позитивной атмосферы: Ученики с высоким EQ способны лучше справляться со стрессом и конфликтами.
- Поддержки эмоционального благополучия: Учителя, осознающие важность эмоционального интеллекта, могут лучше поддерживать своих учеников.

Мотивация

Мотивация играет ключевую роль в учебном процессе. Она может быть:

- Внутренней: Учащиеся учатся из-за интереса к предмету или желания развиваться.
- Внешней: Стимулы, такие как оценки, награды или одобрение со стороны учителей и родителей.

Разработка стратегий для повышения мотивации может включать:

- Персонализированные задания: Задания, соответствующие интересам и способностям учеников.
- Позитивная обратная связь: Поддержка и признание усилий учеников.

Культурные различия

Культурные аспекты влияют на восприятие образования и взаимодействие в классе. Важно учитывать:

- Разные стили обучения: Культура может определять предпочтения в обучении (например, коллективное или индивидуальное).
- Толерантность и уважение: Создание инклюзивной среды, где уважаются разные культурные фоны.

Стресс и психическое здоровье

Образовательный процесс может быть источником стресса для учеников. Важно:

- Обеспечить поддержку: Наличие психологов и консультантов в школе может помочь учащимся справляться с трудностями.
- Создавать сбалансированную нагрузку: Умеренное количество заданий и проектов может снизить уровень стресса.

Социально-психологические аспекты образования являются неотъемлемой частью процесса обучения и воспитания. Понимание этих аспектов помогает создать более поддерживающую, инклюзивную и эффективную образовательную среду. Преподаватели, учитывающие социально-психологические факторы, могут способствовать развитию не только академических знаний, но и жизненных навыков у своих обучающихся [5].

3. Взаимосвязь педагогических и социально-психологических аспектов

Образование – это сложный и многогранный процесс, в котором взаимодействуют различные факторы, влияющие на обучение и воспитание. Среди них особое место занимают педагогические и социально-психологические аспекты. Эти два направления взаимосвязаны и влияют друг на друга, формируя общую образовательную среду.

Педагогические аспекты

Педагогические аспекты относятся к методам, стратегиям и подходам, используемым в процессе обучения. Они включают в себя:

- Методы преподавания: Разнообразие методов (лекции, практические занятия, проектная работа) позволяет учитывать индивидуальные особенности учеников.
- Организация учебного процесса: Эффективная структура уроков и курсов способствует лучшему восприятию материала.
- Оценка и обратная связь: Система оценивания помогает учащимся осознать свои достижения и области для улучшения.

Социально-психологические аспекты

Социально-психологические аспекты касаются взаимодействия между участниками образовательного процесса, а также их эмоционального и психологического состояния. Они включают:

- Групповая динамика: Взаимодействие между учениками в группе влияет на их мотивацию и успехи в обучении.
- Эмоциональный климат: Позитивная атмосфера в классе способствует лучшему усвоению знаний.

– Социальные навыки: Развитие навыков общения и сотрудничества важно для успешного взаимодействия между учениками.

Педагогические и социально-психологические аспекты взаимосвязаны следующим образом:

– Методы преподавания и эмоциональный климат: Выбор методов обучения может существенно влиять на эмоциональное состояние учеников. Например, активные методы (групповые дискуссии, ролевые игры) способствуют созданию более открытой и доверительной атмосферы.

– Организация учебного процесса и групповая динамика: Структура урока может способствовать или препятствовать взаимодействию между учениками. Например, работа в малых группах может укрепить командный дух и развить навыки сотрудничества.

– Оценка и социальные навыки: Система оценивания должна учитывать не только академические достижения, но и развитие социальных навыков. Это может включать оценку участия в групповых проектах или умения работать в команде.

Примеры интеграции аспектов

– Проектное обучение: Этот метод позволяет интегрировать педагогические стратегии с социально-психологическими аспектами. Учащиеся работают в группах над общими задачами, что развивает их навыки общения и сотрудничества, а также способствует глубокому пониманию учебного материала.

– Социально-эмоциональное обучение (SEL): Программы SEL направлены на развитие эмоционального интеллекта у учеников. Они помогают интегрировать педагогические подходы с акцентом на социальные и эмоциональные аспекты, что ведет к более гармоничному развитию личности.

Взаимосвязь педагогических и социально-психологических аспектов является ключевым элементом успешного образовательного процесса. Понимание этой взаимосвязи позволяет педагогам создавать более эффективные методы обучения, которые учитывают не только академические потребности учащихся, но и их эмоциональное и социальное благополучие. Таким образом, интеграция этих аспектов способствует формированию гармоничной образовательной среды, где каждый ученик может раскрыть свой потенциал.

Важно также учитывать влияние социального контекста на процесс обучения. Социальные ожидания, культурные нормы и экономические условия могут оказывать значительное влияние на выбор профессии и развитие квалификаций.

Совершенствование профессионального образования и развитие квалификаций требуют комплексного подхода, учитывающего как педагогические, так и социально-психологические аспекты. Инновационные методы обучения, интеграция теории и практики, персонализированный подход и использование современных технологий в сочетании с пониманием мотивации студентов, социальной поддержки и развития эмоционального интеллекта создают основу для формирования высококвалифицированных специалистов.

В условиях стремительных изменений на рынке труда важно не только передавать знания, но и развивать у студентов навыки адаптации, критического

мышления и кросс-культурной коммуникации. Это позволит им успешно конкурировать в глобальном мире и быть готовыми к вызовам будущего.

Список литературы

1. Акопов Г. В., Варфоломеева Т. П., Чернышова Е. Л. Социально-психологические аспекты современного образования //Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2014. – Т. 3. – №. 3. – С. 203-210.
2. Болдин В. А. Современные подходы к психолого–педагогическому сопровождению юных спортсменов как субъектов образования //Pedagogical Scientific Journal. – С. 117.
3. Валеева Г. В. и др. Социально-психологические аспекты деформаций в системе российского образования //Проблемы современного образования. – 2021. – №. 3. – С. 24-40.
4. Карпов В. Ю., Щеголев В. А., Щедрин Ю. Н. Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности //СПб.: СПбГУ ИТМО. – 2006. – Т. 248.
5. Хвацкая Е. Е., Латышева Н. Е. Опыт реализации дополнительной образовательной программы повышения квалификации «психологические аспекты спортивной подготовки» //Редакционная коллегия. – 2023. – Т. 5. – С. 553.

ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

В.В. Ильин, А.В. Чипчигина

Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются основные правовые аспекты организации и проведения спортивных мероприятий. Анализируются вопросы гражданско-правовой ответственности организаторов и участников спортивных мероприятий, регулирование вопросов безопасности, антидопингового контроля, продажи билетов, рекламы и спонсорства. Раскрываются нормативно-правовые акты необходимые для реализации спортивной политики в области проведения мероприятий. Особое внимание уделяется проблемам правового обеспечения безопасности участников массовых спортивных мероприятий и защите их прав. Исследуются актуальные проблемы регулирования соревнований в сфере спорта и предлагаются пути их решения.

Ключевые слова: спортивные мероприятия, организация, правовое регулирование, безопасность, гражданская ответственность, спонсорство.

Спорт занимает особое место в современной жизни, оказывая влияние на социальную сферу. Организация и проведение спортивных мероприятий, начиная от локальных соревнований в различных учреждениях и заканчивая международным чемпионатами, сопряжены с множеством правовых вопросов. Правовое регулирование данной сферы является необходимым условием для обеспечения безопасности участников и зрителей, защиты их прав и интересов, а также для стимулирования развития спорта в целом.

Правовое регулирование организации и проведения спортивных мероприятий осуществляется на различных уровнях. Основными нормативными актами, регулирующими данную сферу, являются:

1. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: определяет основные принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, регулирует отношения между участниками спортивной деятельности, устанавливает требования к организации и проведению спортивных мероприятий.

2. Гражданский Кодекс Российской Федерации: регулирует вопросы гражданско-правовой ответственности, договоров, обязательств при проведении спортивных мероприятий.

3. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях: устанавливает ответственность за административные правонарушения совершенные в сфере спорта.

Участники спортивных соревнований также несут ответственность за свои действия во время проведения мероприятий. В частности, спортсмены могут быть привлечены к ответственности за нарушение правил безопасности, использование запрещенных приемов и другие противоправные действия.

Размер ответственности определяется судом в зависимости от характера и степени вреда, вины лица, и других обстоятельств дела.

Обеспечение безопасности на спортивных мероприятиях является одним из важнейших аспектов. Организаторы должны принимать необходимые меры для предотвращения травм участников и зрителей, а также для обеспечения общественного порядка. К таким мерам относятся:

1. Разработка и реализация плана обеспечения безопасности.
2. Обеспечение квалифицированным персоналом.
3. Проверка технического состояния спортивных сооружений и оборудования.
4. Информирование участников и зрителей о правилах поведения.
5. Контроль за допуском людей на мероприятие.

Применение допинга в спорте также является серьезной проблемой, которая подрывает принципы честной игры и наносит вред здоровью спортсменов. Антидопинговый контроль является одним из важных инструментов легальности организации спортивного мероприятия.

В России действует Российское антидопинговое агентство (РУСАДА), которое отвечает за реализацию антидопинговой политики в стране. РУСАДА проводит тестирование спортсменов, расследует случаи нарушения антидопинговых правил и налагает санкции на нарушителей.

Продажа билетов на спортивные мероприятия регулируется законодательством о защите прав потребителей. Организаторы обязаны предоставлять потребителям полную и достоверную информацию о проведении мероприятия: условиях продажи билетов и порядке возврата денежных средств в случае отмены или перенос мероприятия.

Реклама спортивных мероприятий также должна соответствовать требованиям законодательства о рекламе.

Спонсорство спортивных мероприятий является одним из ключевых источником финансирования спортивной деятельности. Договоры спонсорства должны соответствовать требованиям гражданского законодательства и не нарушать интересы сторон.

В сфере спортивных мероприятий широко используются объекты интеллектуальной собственности: товарные знаки, логотипы, аудиовизуальные произведения и другие. Организаторам необходимо должным образом обеспечить защиту прав на эти объекты и соблюдать требования законодательства об авторском праве и смежных правах.

Правовое регулирование организации и проведения спортивных мероприятий является сложным и многоаспектным. Результативное правовое регулирование помогает обеспечить безопасность участников и зрителей, защиту их прав и интересов, а также стимулировать развитие спорта в целом.

Актуальными проблемы правового регулирования спортивных мероприятий являются:

1. Необходимость совершенствования законодательства в области безопасности спортивных мероприятий: разработка более четких требований к обеспечению безопасности на мероприятиях.

2. Усиление борьбы с допингом: улучшение системы антидопингового контроля.

3. Регулирование деятельности спортивных агентов: необходимость повышения ответственности в законодательной форме.

4. Развитие альтернативных способов разрешения споров в спортивной деятельности.

Решение вышеперечисленных вопросов будет способствовать дальнейшему развитию спорта в России и повышению его престижа на международной арене. Физическая культура и спорт в настоящее время является духовной ценностью для общества, которая направлена на укрепление здоровья, раскрытие человеческих способностей. Спорт формирует сильную личность в человеке, раскрывая новые и удивительные качества. Поэтому сегодня необходимо разрабатывать и расширять подходы, которые имели бы универсальный характер для организации мероприятий в данной сфере.

Список литературы

1. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2007. – № 329. – Ст. 43».

2. «Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 №51-ФЗ (ред. от 03.08.2021) // Собрание законодательства РФ, 05.12.1994, №32, ст. 3301».

3. Гостева С.Р. Правовое поле развития физической культуры и спорта в Российской Федерации // Евразийский форум. 2018 № 1 (10).

4. Ильин В.В., Сидоренко И.В. Причины травматизма в спорте, а также профилактика травматизма на занятиях физической культуры в вузах // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Отв. редактор И.И. Бородин. Уссурийск, 2022. С. 30-31.

5. Ильин В.В., Лучилина А.Р. Законодательные аспекты налоговых вычетов при занятиях физической культуры и спортом // 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, 2023. С. 119-121.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

А.Ш. Караев, М.А. Караева

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова,
г. Нальчик, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы и перспективы развития цифровых технологий в системе физической культуры начальной школы. Использование цифровых технологий является необратимым процессом особенно в системе образования. Однако, внедрение цифровых технологий в процессы физического воспитания и культуры в обязательном порядке должно реализовываться на основе научного подхода и учитывать особенности преподавания физической культуры в начальной школе. Особая роль принадлежит педагогу, который и определяет в целом весь процесс применения цифровых технологий при преподавании физической культуры.

Ключевые слова: цифровые технологии, физическая культура, физическое воспитание, навыки, медиаобразование.

Цифровые технологии активно внедряются в различные отрасли образования. В систему физического воспитания также активно внедряются цифровые технологии, но споры относительно конкретной области их применения периодически возникают в научной среде. Существуют различные результаты исследований, но они касаются в основном системы высшего образования. Исследования относительно применения цифровых технологий при преподавании физической культуры в начальной школе отсутствуют. Возникает множество споров относительно сочетания цифровых технологий и физического воспитания. Возникает много споров относительно порядка разработки, внедрения и оценки учебных модулей, которые включают цифровые технологии. При реализации данных мероприятий необходимо принимать во внимание особенности спортивной педагогики и физического воспитания в начальной школе, а также необходимо следовать фундаментальным положениям медиаобразования. Цели и задачи физического воспитания в целом достигаются и решаются посредством использования традиционных методов. Однако, педагоги и ученики начальной школы в современных условиях экспериментируют с применением цифровых технологий в процессе физического воспитания [3, с. 198].

Использование цифровых технологий в процессе физического воспитания приводит к расширению педагогических и образовательных возможностей, однако возникают и некоторые ограничения. Внедрение цифровых технологий при преподавании физической культуры, особенно в начальной школе сопряжено с некоторыми сложностями, как методического так и технического характера.

Данные процессы не сдерживают развитие цифровых технологий в сфере физического воспитания учащихся начальной школы. Учителя используют различные педагогические технологии и на изучение данного процесса направлено физическое воспитание, но одной из сфер исследования также являются механизмы, которые способствуют повышению мотивации студентов и построению интересного процесса обучения, не отличающегося сложностью. Использование цифровых технологий в процессе физического воспитания направлено на повышение в целом качества преподавания физической культуры в начальной школе и формирование у учащихся устойчивого интереса [1, с. 59].

Внедрение цифровых технологий обеспечивает выполнение основной функции физической культуры – это обучение и также позволяет переживать двигательные действия. Следует отметить, что использование цифровых технологий в преподавании физической культуры также позволяет расширить теоретические знания учащихся о новых технологиях и способствует формированию определенных фундаментальных навыков их применения.

Специалисты отмечают, что эффективность применения цифровых технологий в процессе физического воспитания зависит от плана урока и конкретных целей их применения.

Педагог решает ряд задач, которые связаны с применением цифровых технологий при преподавании физической культуры: с какой целью следует применять определенные цифровые технологии, когда уместно применение цифровых технологий и какой алгоритм следует применять при внедрении цифровых технологий. Многие педагоги отмечают, что внедряют цифровые технологии в образовательный процесс в целях поощрения и приобретения определенных навыков у учащихся, также для того, чтобы сделать процесс оценки навыков и знаний учащихся более объективным [4, с. 180].

Определенное влияние на развитие физической культуры, физического воспитания, спорта оказывают цифровые новости. Широкое распространение смартфонов и планшетов окажет большое влияние на новые игровые возможности, но также начнет определять доступ к традиционным видам спорта.

Особенно эффективным в процессе преподавания физической культуры является использование видеоизображений, которые можно использовать для того, чтобы значительно улучшить качество двигательных навыков учащихся. Однако некоторые педагоги отмечают, что сталкиваются с некоторыми проблемами внедрения цифровых технологий, а именно отсутствие или ограниченность технических ресурсов. Данные ограничения замедляют процесс внедрения цифровых технологий в преподавание физической культуры в начальной школе. Опираясь на такие аргументы, некоторые специалисты отмечают простоту цифровой революции и ее несовершенство [2, с. 15].

Одно из потенциальных приложений цифровых технологий основано на простоте использования видеоизображений в учебной среде. Образы и имитация являются центральными элементами обучения в таком конкретном контексте, как физическая культура. Учебный процесс напрямую виден сверстникам и учителям. Это представление является важным аспектом для создания богатого контекста, который можно улучшить с помощью видеоизображений [5, с. 247].

Прежде чем использовать эти изображения, преподаватели физкультуры должны понять критерии выбора материала, например, не упуская из виду ключевые педагогические цели. Технологические и педагогические знания (ТИК), объединяющие технологии и педагогику, представляют собой знания о существовании, компонентах и возможностях различных технологий, поскольку они используются в образовательной среде, и, наоборот, о том, как преподавать в результате использования определенные технологии знают, что это может измениться. Например, если учителя используют видеоизображения в процессе обучения, цифровые теги станут ценным методом обучения. Технологические знания необходимы для создания клипов для конкретных ситуаций. Знание того, как использовать эти технологии, включает в себя знание того, как создать правильную панель тегов, которая соответствует способностям ребенка и целям обучения учителя. Отметка значимых изображений при использовании видео – необходимый навык. Технические навыки персонажей должны сочетаться с педагогическими знаниями о том, что делать с произведениями. Если педагог хочет обучить определенному медиа-навыку, возникает вопрос, какие изображения могут быть полезны в зависимости от стадии обучения детей. Педагог должен знать саму технологию, а также подвергаться критической оценке с педагогической точки зрения перед ее использованием

Список литературы

1. Годжиев Г. Т. Роль цифровых образовательных ресурсов в преподавании физической культуры / Г. Т. Годжиев, И. Н. Воробьева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2024. Т. 13, № 4(49). С. 58-61.
2. Инновационный потенциал развития науки в современном мире: технологии, инновации, достижения: Сборник научных статей по материалам VI Международной научно-практической конференции, Уфа, 09 июля 2021 года. Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-издательский центр «Вестник науки», 2021. 66 с.
3. Коновалов В. В. Цифровые образовательные технологии в преподавании физической культуры // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: Материалы XIX Международной научно-практической конференции, Тула, 26 ноября 2024 года. – Тула: Тульский государственный университет, 2025. С. 197-200.
4. Кубасов Ю. А. Инновационные технологии преподавания спортивных дисциплин // Управление образованием: теория и практика. – 2023. – № 12-2(73). – С. 179-185.
5. Педагогическая инноватика и непрерывное образование в XXI веке: сборник научных трудов III Международной научно-практической конференции, Вятский государственный агротехнологический университет, 14 мая 2025 года. Киров: Вятский государственный агротехнологический университет, 2025. 453 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ ПЕРСОНАЛОМ В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ: ЦИФРОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ МОТИВАЦИИ И ОБУЧЕНИЯ

Т.В. Копылова

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

Аннотация. Статья посвящена исследованию цифровой трансформации управления персоналом в фитнес-индустрии России. Рассмотрены современные инструменты мотивации и обучения сотрудников – геймификация, микрообучение, эдьютейнмент, а также современные гибкие модели управления персоналом, основанные на цифровых технологиях. Особое внимание уделено российским кейсам, демонстрирующим эффективность интеграции цифровых технологий в развитие человеческого капитала. Показано, что цифровая социализация усиливает вовлеченность и формирует культуру профессионального роста и командного взаимодействия.

Ключевые слова: фитнес-индустрия, цифровая трансформация, управление персоналом, геймификация, микрообучение, эдьютейнмент, мотивация, вовлеченность.

В последние годы фитнес-индустрия России вступает в этап активной трансформации, отражающей общие тенденции цифровизации экономики и изменений в культуре труда. Рост конкуренции, ускорение технологического прогресса и повышение ожиданий клиентов требуют переосмысления существующих управленческих подходов. В центре внимания оказываются не только технологии в сервисе, но и системная работа с человеческим капиталом, где цифровые инструменты становятся важнейшим ресурсом развития. На текущий момент современная фитнес-индустрия России испытывает острый дефицит квалифицированных кадров: более 60 % клубов отмечают нехватку тренеров и администраторов, а высокая текучесть и недостаточная мотивация усугубляют проблему [5]. Рост вовлеченности и удержание персонала невозможны без перехода к целостным, системным решениям, основанным на принципах цифровой трансформации управления человеческими ресурсами.

В рамках данного исследования рассматриваются современные формы цифрового воздействия на мотивационную и образовательную среду работников: геймификация, KPI-системы, микрообучение, элементы эдьютейнмента, а также управленческие модели – Agile HR и цифровой HRM, обеспечивающие их эффективную интеграцию в корпоративные процессы. Особое внимание уделено российским практикам (World Class University, XFIT Academy, корпоративные фитнес-приложения), демонстрирующим, как синтез технологического потенциала и управленческой гибкости способствует развитию

профессиональных компетенций, укреплению вовлеченности и снижению текучести кадров [4].

В современном управленческом контексте особое значение приобретают инновационные форматы профессионального обучения, направленные на повышение вовлеченности и эффективности усвоения знаний. Так, микрообучение представляет собой одну из наиболее результативных форм развития персонала. Данный формат включает короткие обучающие видео и тестовые задания длительностью 5–10 минут, органично вписывающиеся в рабочий график сотрудников. Исследования показывают, что микрообучение способствует лучшему усвоению материала и повышает вовлеченность: завершение кратких модулей на 50 % выше по сравнению с традиционными форматами обучения [4]. Короткие учебные модули позволяют оптимизировать процесс восприятия информации, снижая когнитивную нагрузку и предотвращая утомление. Дозированная подача материала и продуманная логика его построения формируют пространство для более глубокого осмысления и устойчивого запоминания знаний. Такой формат обучения словно подстраивается под ритм современного рабочего дня: короткие, но насыщенные фрагменты информации помогают удерживать внимание, не перегружая восприятие. В условиях высокой интенсивности труда он становится не просто удобным инструментом, а необходимым способом сохранить концентрацию и внутреннюю мотивацию, превращая обучение в органичную часть профессионального процесса.

Эдьютейнмент – обучение, в котором знание обретает живую форму игры, – становится одной из самых выразительных тенденций современного образовательного пространства. Он задает новую парадигму профессионального развития, где обучение перестает быть обязанностью и превращается в процесс увлеченного погружения. Игровые и интерактивные элементы, включая квесты, симуляции, видеосюжеты, рейтинговые системы и соревновательные механики, не просто удерживают внимание, но создают внутренний импульс к развитию, превращая мотивацию во внутренне переживаемую ценность. В фитнес-индустрии данный подход особенно органичен: симуляции взаимодействия с клиентами, VR-модули по анатомии, интерактивные практикумы и обучающие игры соединяют когнитивный и эмоциональный опыт, вовлекая сотрудника не только разумом, но и телесной памятью. Эдьютейнмент делает процесс обучения живым, многомерным и творческим – тем самым возвращая в профессию энергию, вдохновение и интерес к собственному росту.

Активное внедрение цифровых технологий становится ключевым фактором развития фитнес-индустрии, оптимизируя как клиентские, так и внутренние управленческие процессы. По наблюдению Н. А. Мануйленко, основными направлениями цифровизации являются использование специализированного ПО, геймификация, автоматизация взаимодействия с клиентами и персоналом, а также интеграция онлайн- и офлайн-тренировок [1]. Пандемия ускорила эти процессы, сделав цифровые инструменты необходимым элементом коммуникации, обучения и поддержки бизнеса.

Современные фитнес-организации активно используют цифровую социализацию – мобильные приложения и онлайн-сообщества, объединяющие

участников спортивных челленджей, корпоративных активностей и обучающих программ. Такая среда способствует росту вовлеченности и лояльности персонала, формируя культуру взаимодействия и поддержки. При этом цифровые технологии позволяют персонализировать профессиональные и спортивные цели, обеспечивая сотрудникам обратную связь в режиме реального времени. Как отмечают А.Э. Страдзе и К.Р. Смирнов, использование цифровых инструментов и носимых устройств усиливает самоконтроль и повышает уровень активности за счет визуализации прогресса и элементарных соревновательных механик [2]. В сочетании с автоматизацией рутинных операций – записи, планирования расписания, управления бонусными программами – такие решения повышают производительность труда, прозрачность оценки результатов и формируют устойчивую культуру профессиональной эффективности.

Развитие цифровой социализации в фитнес-индустрии соотносится с общими тенденциями использования цифровых платформ для формирования мотивации и вовлеченности, что подчеркивает исследование А. Э. Страдзе [3]. Автор показывает, что современные цифровые экосистемы способны не только транслировать ценности здорового образа жизни, но и выстраивать вокруг них устойчивые онлайн-сообщества. На примере проекта «60 секунд спорта» демонстрируется, как короткие активности, геймификация и элементы социальной поддержки формируют у пользователей привычку к регулярным тренировкам и укрепляют внутреннюю мотивацию.

Цифровые механизмы мотивации все активнее интегрируются в корпоративную среду фитнес-клубов, превращаясь в инструмент формирования сплоченности, профессиональной вовлеченности и культуры совместного развития. Внутренние платформы, рейтинговые системы и игровые формы взаимодействия стимулируют участие сотрудников в спортивных и обучающих инициативах, укрепляя чувство принадлежности к команде. В данном контексте публикация достижений, цифровая обратная связь и элементы геймификации создают атмосферу здоровой конкуренции и взаимной поддержки, при которой мотивация становится не внешним требованием, а частью внутренней профессиональной идентичности.

Тем самым цифровые платформы перестают быть лишь инструментом внешнего продвижения или клиентского сервиса, превращаясь в мощный ресурс внутренней мотивации и командного взаимодействия. Они объединяют сотрудников и клиентов в единую экосистему здоровья, активности и личностного роста. Подобная интеграция отражает принципы современной управленческой культуры, в которой цифровая среда выступает не только пространством коммуникации, но и средой профессионального развития, носителем корпоративных ценностей и катализатором устойчивой вовлеченности.

Таким образом, цифровая трансформация становится ключевым фактором развития фитнес-индустрии, формируя новые подходы к управлению персоналом и обучению. Интеграция геймификации, микрообучения, эдьютейнмента и цифровой социализации повышает вовлеченность, мотивацию и профессиональную эффективность сотрудников. Опыт отечественных практик подтверждает: использование цифровых платформ и аналитических инструментов

укрепляет корпоративную культуру и способствует устойчивому развитию фитнес-организаций.

Список литературы

1. Мануйленко Н.А. Основные тенденции на рынке функционирования фитнес-клубов: направления применения цифровых технологий // Вестник Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). – 2025. – Т. 32, № 1. – С. 52–59.

2. Страдзе А.Э., Смирнов К.Р. Вариативность цифровых возможностей и инструментов для развития мотивации к регулярным занятиям спортом и физической культурой // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2024. – № 1 (53). – С. 135–145.

3. Страдзе А.Э., Гаврилов А.В. Цифровые платформы как инструмент мотивации молодежи к регулярной физической активности: опыт проекта «60 секунд спорта» // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2025. – № 2 (58). – С. 171–181.

4. Microlearning Statistics, Facts and Trends [Электронный ресурс]. – URL: <https://elearningindustry.com/microlearning-statistics-facts-and-trends> (дата обращения: 10.11.2025).

5. Как выстроить HR-стратегию в фитнес-индустрии и закрыть кадровый дефицит [Электронный ресурс]. – РБК Компании. – URL: <https://companies.rbc.ru/news/2dDq0ZIJ6C/kak-vyistroit-hr-strategiyu-v-fitness-industrii-i-zakryit-kadrovyy-defitsit> (дата обращения: 10.11.2025).

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

П.Д. Кулинич, Я.А. Гончарук

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
г. Белгород, Россия

Аннотация. В работе рассматривается влияние технологий виртуальной реальности на показатели физической активности и мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой. Представлены результаты эксперимента, проведенного среди студентов. Показано, что регулярное использование VR-программ способствует увеличению физической активности, улучшению координации движений и повышению интереса к тренировкам. Определены преимущества и ограничения применения виртуальной реальности в оздоровительной практике.

Ключевые слова: виртуальная реальность, оздоровительная физическая культура, геймификация, мотивация, физическая активность, цифровые технологии.

С тех пор как VR-технологии стали доступнее, преподаватели и тренеры начали пробовать их на занятиях – не как модную игрушку, а как инструмент, который может сделать упражнения живее. Современные VR-технологии формируют принципиально новую культуру физической подготовки, сочетающую эффективность традиционных методик с инновационными возможностями цифровой среды [4]. Это важно, когда нужно вернуть к активности тех, кто привык мало двигаться. Поддержка интереса и ощущение быстрого прогресса – те вещи, которые чаще всего называют участники таких программ.

Чтобы понять, насколько эффективны VR-технологии в оздоровительных занятиях, был проведен небольшой эксперимент в университете. В нем приняли участие 24 студента (12 юношей и 12 девушек) в возрасте от 18 до 22 лет, которые мало двигались в повседневной жизни. Участников разделили на две группы: контрольную (занимались обычной гимнастикой) и экспериментальную (занимались с VR-платформой FitVR три раза в неделю по 30 минут).

До начала и после четырех недель занятий измерили основные показатели физического состояния и уровень мотивации.

В группе, где использовалась виртуальная реальность, результаты улучшились больше – особенно в показателях координации и выносливости. Тренировки с VR помогают развивать движение и удержание равновесия у разных людей, включая пожилых и тех, кто проходит восстановление после травм. Причина понятна – в виртуальной среде человек должен четко контролировать шаги и положение тела, а обратная связь от системы помогает быстрее привыкнуть к правильным движениям.

Таблица 1 – Изменение показателей физической подготовленности (в среднем по группе)

Показатель	Контрольная группа (до/после)	Экспериментальная группа (до/после)	Изменение, %
Координация движений (баллы)	6,8 / 7,1	6,7 / 8,5	+26,9
Выносливость (время, с)	47 / 49	46 / 55	+19,5
Частота пульса после нагрузки	132 / 129	133 / 122	–8,3

По результатам анкет 92 % участников экспериментальной группы отметили, что занятия казались им больше игрой, чем обычной тренировкой. Игровой формат снижал напряжение и помогал чаще приходить на занятия. Подобный эффект отмечается и в других исследованиях – тренировки с VR обычно вызывают больше интереса и делают упражнения менее утомительными.

Таблица 2 – Изменение мотивации к занятиям физической культурой (по анкетированию, %)

Критерий мотивации	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Регулярность участия в занятиях	58	83
Удовлетворенность процессом тренировок	64	89
Намерение продолжать занятия в будущем	61	91

На основе практики и данных исследований можно выделить несколько полезных моментов.

Во-первых, разные VR-программы дают разную нагрузку – от легких движений до активных кардио-сессий. Чтобы понять, насколько человек реально двигается, удобно смотреть на шагомеры, пульсометры и простые опросы участников. Есть подход, когда каждой VR-сессии присваивают «рейтинг активности» – учитывают движение, расход энергии и время занятий. Так проще выбирать контент под цели: восстановление, поддержание формы или развитие выносливости.

Во-вторых, VR работает хорошо, когда тренер сочетает игру с ясными задачами: счет попыток, цели по времени, маленькие челленджи. Вот несколько идей, которые можно внедрить:

1. «Трех-минутный челлендж на координацию» – короткая игра в начале занятия: по сигналу нужно попасть в виртуальные «шары» разной высоты. С каждым днем добавлять 1-2 шара.

2. Система «значков прогресса» – после 5, 10 и 15 сессий участник получает виртуальный значок и короткий отчет: средний пульс, лучшая сессия, улучшение координации. Это простая геймификация, которая мотивирует возвращаться.

3. «Микро-тест» – перед каждой сессией короткий тест на баланс (30 секунд стоя на одной ноге в виртуальном лесу). По результатам программа слегка снижает или повышает сложность упражнений. Простая логика «легче/стандарт/сложнее» работает.

4. Пакет «VR+Реал» – чередовать 2 VR-сессии и 1 очное занятие с тренером, чтобы отработать технику и снизить ошибки в движениях.

При работе с VR важно следить за безопасностью. У некоторых людей первые дни наблюдалось легкое укачивание – это нормальная реакция, когда глаза видят одно, а тело чувствует другое. Чтобы этого избежать, лучше начинать с коротких сессий (10–15 минут), выбирать менее активные сценарии и делать небольшие паузы. Необходимо проверять, чтобы шлем сидел правильно, и оставлять достаточно места для движений.

Для контроля прогресса удобно вести простую систему оценок. Например:

- До первого занятия: тест на баланс (секунды), базовый тест выносливости (время), короткая анкета по мотивации.
- Каждые 2 недели: повторяем тесты и смотрим автоматический отчет VR (время активности, пульс, цели, которые участник выполнил).
- Через 8–12 недель: итоговый отчет с графиками прогресса и рекомендациями.

Исследования показывают, что такие регулярные замеры помогают увидеть изменения и вовремя подправить программу. Кроме того, в VR-тренировках постоянная адаптация визуального ряда посредством пространственного трекинга делает занятия более «реальными» и усиливает эффект погружения в тренировочную среду [1, 2, 3].

В итоге: опыт наших студентов и данные других исследований совпадают – виртуальная реальность делает тренировки интереснее, помогает улучшать координацию и выносливость, если занятия построены правильно. При этом технически все довольно просто: шлем с отслеживанием движений, контроллеры, свободное место примерно 2×2 м и возможность считывать пульс. С такими условиями VR реально внедрять в университетские спортивные залы, фитнес-студии и центры восстановления, добавляя новый формат занятий. Но важно помнить, что виртуальные тренажеры требуют строгого соответствия техническим параметрам, детально регламентированным исследовательскими протоколами [5, с. 21].

Список литературы

1. Величковский, Б.Б. Особенности когнитивного контроля как фактор возникновения чувства присутствия в виртуальной среде // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии: сборник материалов международной научно-практической конференции (Москва, 15-16 октября 2015 года). - М.: Институт психологии РАН, 2015. - С. 447-449.
2. Величковский, Б. Б. Психологические факторы возникновения чувства присутствия в виртуальных средах // Национальный психологический журнал. - 2014. - Т. 15. - № 3. - С. 31-38.
3. Величковский, Б. Б., Когнитивный контроль и чувство присутствия в виртуальных средах / Б.Б. Величковский, А.Н. Гусев, В.Ф. Виноградова, О.А. Арбекова // Экспериментальная психология. - 2016. - Т. 9. - № 1. - С. 5-20.

4. Воронин, А. Д. Применение цифровых технологий в процессе спортивной подготовки в системе дополнительного образования / А.Д. Воронин, А.М. Данилова // Известия Самарского научного центра РАН. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. - 2020. - Т.22. № 75. - С. 28-34.
5. Ковалев А.И., Климова О.А. Диагностика устойчивости вестибулярной функции спортсменов с применением технологии виртуальной реальности // Спортивный психолог. - 2017. - № 3(46). - С. 4-8.
6. Петров, И. Н. Геймификация в физическом воспитании: новые подходы и технологии / И. Н. Петров // Спорт и образование. - 2022. - Т. 15, № 1. - С. 33-40.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ И РИТМ СИМУЛЯТОРЕ JUST DANCE

Г.О. Лисовский

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

Аннотация. Танцевальный спорт и ритм-симулятор Just Dance похожи тем, что оба включают в себя движение под музыку, развивают координацию, темп и ритм, а также способствуют физической активности и могут быть увлекательными способами самовыражения. Оба занятия могут быть социальными, когда люди танцуют вместе с друзьями или партнерами. Основная задача исследования – определить динамику двигательных движений в танцевальном спорте, которая может быть полезна в рамках тренировочного процесса в ритм-симуляторе Just Dance.

Ключевые слова. Танцор, тренировка, программа, движения, физическая подготовка, обучение, восприятие, ритм-симулятор.

Для того, чтобы разработать рекомендаций по организации рабочего процесса для фиджитал-атлетов, занимающихся Just Dance, важно обратиться к опыту танцевального спорта. Тренировочный процесс в этой дисциплине, как и в других спортивных направлениях, основывается на универсальных дидактических и спортивных принципах, адаптированных к особенностям данного вида физической активности. Среди таких принципов можно выделить систематичность, индивидуализацию, доступность и прочность. Принцип систематичности подразумевает необходимость регулярного и последовательного проведения тренировок. Это обеспечивает постоянное развитие и совершенствование навыков танцоров. Нерегулярные занятия или пропуски могут значительно снизить уровень физической подготовки и замедлить прогресс в обучении. Постоянные тренировки способствуют не только улучшению техники исполнения, но и формированию устойчивых двигательных навыков. Нерегулярные тренировки или их пропуски могут существенно снизить уровень физической подготовленности и замедлить прогресс в обучении. Постоянные занятия способствуют не только улучшению техники исполнения, но и формированию устойчивых двигательных навыков [1]. Принцип прогрессии нагрузок требует от тренеров и спортсменов постепенного увеличения объема и интенсивности тренировок. Это необходимо для стимуляции адаптационных процессов в организме танцора. Увеличение нагрузок должно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена, а также его текущее состояние здоровья и уровень физической подготовки. Такой подход помогает избежать перетренированности и снижает риск травм, что особенно важно в условиях высокой физической нагрузки, характерной, например, для бальных танцев. Важным аспектом является циклическая организация тренировочного процесса,

которая включает несколько периодов: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый из этих этапов имеет свои конкретные цели, задачи и особенности организации тренировок. Подготовительный период направлен на развитие базовой физической подготовки и отработку технических элементов, соревновательный – на достижение высоких результатов на соревнованиях, а переходный – на восстановление и подготовку к следующему циклу тренировок. Таким образом, систематический подход к тренировкам, внимание к индивидуальным потребностям танцоров и четкая структура тренировочного процесса являются ключевыми факторами успешного развития в танцах [2].

Принцип индивидуализации в тренировочном процессе подразумевает тщательное внимание к уникальным морфофункциональным, психологическим и социальным характеристикам каждого танцора. Данный метод считается основным для правильного планирования и ведения тренировочного процесса. Индивидуальный подход не только позволяет оптимизировать нагрузки, но и выбрать наиболее подходящие методы и средства обучения, что создает максимально комфортные условия для раскрытия потенциала каждого спортсмена. Во время подготовки персональных программ важно учитывать не только антропометрические данные, но и такие аспекты, как: возраст, пол, уровень общей физической подготовки, телосложение, темперамент и уровень мотивации. Эти элементы могут значительно влиять на успешность тренировочного процесса. Учитывая все перечисленные аспекты, тренеры могут более эффективно взаимодействовать с каждым танцором, помогая им достигать необходимых по плану результатов. Кроме того, принцип сознательности и активности подчеркивает значимость осознанного участия спортсмена в тренировочном процессе. Данный аспект используется не только для понимания, зачем нужно то или иное упражнение, но и позволяет спортсмену совершенствовать свои навыки. Необходимо помогать танцору развивать аналитический склад мышления, то есть уметь самому спортсмену находить недочеты в своих действиях и находить пути для решения проблем, если они есть. Такой подход не только способствует росту мастерства, но и формирует уверенность в собственных силах, что является ключевым элементом успешной карьеры не только в танцевальном спорте, но и в рамках ритм-симулятора «Just Dance». Внедрение принципа индивидуализации и развитие сознательной активности в тренировочном процессе создают условия для более глубокого понимания танцевального искусства и способствуют максимальному раскрытию потенциала каждого танцора. Это не только повышает эффективность тренировок, но и делает процесс обучения более увлекательным и значимым для каждого спортсмена.

Принцип доступности и посильности в тренировочном процессе подразумевает то, что нагрузки, через которые проходят танцоры, должны соответствовать их физическим возможностям. Это особенно важно для предотвращения переутомления и травм [3]. Важно составлять тренировочную программу, учитывая знания об общем состоянии человека. Специалистам следует обращать внимание, при подготовке танцоров, на понимание спортсменом, как нужно правильно восстанавливаться, каким образом он выстраивает питание, а также следует учитывать психоэмоциональное состояние

обучающегося. Данные аспекты занимают основную роль в общей работоспособности и могут оказать серьезное влияние на результаты тренировочного процесса. Принцип наглядности подчеркивает важность использования визуальных средств обучения, таких как видеозаписи, схемы и рисунки. Эти инструменты облегчают понимание техники движений и помогают формировать правильные представления о танцевальном искусстве. Наглядные пособия способствуют более быстрому усвоению новой информации и совершенствованию навыков, что особенно актуально для сложных танцевальных элементов. Визуализация не только помогает в обучении, но и в самоконтроле, позволяя танцорам видеть свои ошибки и работать над их исправлением [4]. Принцип «прочности» заостряет внимание на важности правильной обработке полученных знаний, умений и навыков с помощью техники регулярного повторения и постоянного применения в условиях различной сложности. Постоянная отработка главных компонентов, кроме этого отработка их в приближенных к соревнованиям условиях, помогает лучше усвоить полученный материал в рамках тренировочного процесса. Эти аспекты помогают танцорам демонстрировать на соревнованиях лучшие результаты. Принцип вариативности предполагает внесение разнообразия в тренировочный процесс. Использование различных упражнений, методов и форм организации занятий помогает избежать монотонности и поддерживать интерес спортсменов к тренировкам. Варьирование нагрузок и видов упражнений способствует комплексному развитию физических качеств и технических навыков, а также стимулирует адаптационные процессы в организме. Это делает тренировки более увлекательными и эффективными, позволяя танцорам развиваться всесторонне. Таким образом, интеграция этих принципов в тренировочный процесс создает оптимальные условия для роста и развития каждого танцора. Они способствуют не только повышению физической подготовки, но и формированию уверенности в своих силах, что является важным аспектом успешной карьеры в танцах.

Список литературы

1. Ронь, И.Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов вида спорта танцевальный спорт / И.Н. Ронь, Р.Р. Пашян // The Scientific Heritage. – 2021. – № 79-3(79). – С. 41-42.
2. Рудницкая, Ю.А. Влияние физической подготовки на уровень мастерства в танцевальном спорте / Ю.А. Рудницкая // Тезисы докладов I 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. 365-366.
3. Остапенко, В.А. Инновационные технологии в физической культуре и спорте: фиджитал-спорт / В. А. Остапенко, Е. В. Иванова // Стратегии развития и совершенствования науки и образования в новой реальности : Материалы XXVI Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 06 ноября 2023 года. – Краснодар: ООО «Параграф», 2023. – С. 89-91.
- Лисовский, Г.О. Развитие сенсомоторной реакции подростков 13–15 лет для повышения результативности в видеоигре «Just Dance» / Г.О. Лисовский, А.А. Макаров, А. С. Булочко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 6(244). – С. 153-159.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Д.В.Логинов, А.В.Кулакова

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается роль физической культуры как обязательного компонента учебного плана, ее вклад в развитие общекультурных компетенций и формирование профессиональных качеств студентов. Показано значение физической культуры в формировании личности и подготовке будущих специалистов. Отмечена необходимость модернизации подходов к физическому воспитанию студентов

Ключевые слова: физическая культура, студенты, профессиональная подготовка, общекультурные компетенции, здоровье, образование.

Введение

Современная система высшего образования ставит перед собой цель формирования не только высококвалифицированного, но и разносторонне развитого специалиста, способного к активной социальной и профессиональной реализации. В этом контексте физическая культура выступает не как второстепенный элемент учебного процесса, а как интегративный компонент формирования общей и профессиональной культуры личности будущего специалиста. В условиях цифровизации и возрастающих умственных нагрузок ее роль в поддержании баланса между физическим и психическим здоровьем студента становится критически важной. Данная статья призвана проанализировать многогранное влияние физической культуры на общекультурное и профессиональное становление студентов высших учебных заведений.

Цель исследования – проанализировать влияние физической культуры на развитие общекультурных и профессиональных компетенций студентов. Задачи включают определение роли физической культуры в образовательном процессе и выявление путей повышения мотивации студентов.

1. Физическая культура как элемент общекультурного развития личности.

Физическая культура – это важная часть общественной культуры. Она включает в себя ценности, правила и знания, которые помогают человеку развиваться физически и умственно.

Формирование личностных качеств. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют развитию волевых качеств, таких как целеустремленность, настойчивость и выдержка. Студенты, активно занимающиеся спортом, как правило, более собраны, ответственны и

добросовестны в учебной деятельности. Преодоление физических нагрузок и постоянное стремление к улучшению спортивных результатов воспитывают характер и стрессоустойчивость, что крайне необходимо для успешного преодоления учебных и жизненных трудностей.

Развитие социальных компетенций. Физкультурно-спортивная деятельность, особенно в рамках командных игр и соревнований, является мощным инструментом социальной адаптации. Она учит взаимодействию в коллективе, координированию действий с другими людьми, нахождению компромиссов и уважению к окружающим. Такое взаимодействие помогает развивать коммуникативные навыки и строить позитивные отношения, что является неотъемлемой частью жизни в современном обществе.

Основа здорового образа жизни. Физическая культура закладывает фундамент здорового образа жизни, который будет влиять на человека на протяжении многих лет. Она обеспечивает укрепление иммунитета, улучшение работы сердечно-сосудистой системы и снижение риска развития хронических заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

2. Профессионально-прикладная значимость физической культуры

Физическая культура в вузе является не просто учебной дисциплиной, а средством подготовки студента к его будущей профессиональной деятельности. Многочисленные исследования установили, что высокий уровень профессиональной подготовки требует значительной физической подготовки.

Повышение умственной работоспособности.

Учебный труд студентов связан с большими затратами умственной энергии. Регулярные физические нагрузки помогают бороться с умственным утомлением, повышая общую работоспособность в учебном процессе. Это происходит за счет улучшения кровообращения и снабжения мозга кислородом, что особенно важно при длительных занятиях в аудиториях.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Данный компонент является неотъемлемой частью программ физического воспитания в вузах. Это специальный вид физкультуры, который развивает те навыки и качества, которые важны для конкретной профессии. Например, выносливость для профессий, связанных с физическим трудом, или концентрация внимания для работы с сложными системами.

Развитие профессионально важных психологических качеств.

Занятия физической культурой способствуют формированию лидерских качеств, инициативности и уверенности в себе. Умение ставить цели и достигать их в спорте переносится и на профессиональную деятельность, делая будущего специалиста более целеустремленным и результативным.

3. Проблемы и современные подходы к мотивации студентов

Несмотря на очевидную пользу, современная система физического воспитания в вузах сталкивается с рядом вызовов. Исследования показывают, что значительная часть студентов (по некоторым данным, до 60%) считают занятия

физической культурой в вузе бесполезными или не мотивированы к их посещению.

Среди основных проблем выделяют:

- Снижение здоровья и уровня физической подготовленности абитуриентов
- Беспечное отношение студентов к собственному здоровью и сформированные в школе негативные стереотипы о физкультуре
- Несовершенство традиционных программ, которые не всегда учитывают интересы современных студентов и не обеспечивают индивидуальный подход

Для решения этих проблем необходима модернизация подходов к физическому воспитанию:

- Внедрение современных фитнес-направлений. Популярность таких видов активности, как пилатес, йога, аэробика, стретчинг и силовые тренировки, можно использовать для повышения интереса студентов к занятиям. Это позволит не только улучшить физическую подготовку, но и освободить часть времени, которое студенты тратят на посещение фитнес-клубов.

- Дифференциация нагрузки. Важно учитывать индивидуальные особенности студентов, в том числе состояние их здоровья. Для студентов специальных медицинских групп необходима разработка индивидуальных программ, которые формировали бы стойкую мотивацию к занятиям без соревновательного давления.

- Комплексный подход к пропаганде. Помимо практических занятий, необходимо проводить тематические беседы о здоровом образе жизни, спортивные соревнования и анкетирования для выявления интересов студенческой молодежи.

Заключение

Значение физической культуры в вузе выходит далеко за рамки чисто прикладной подготовки, становясь ключевым фактором формирования сбалансированного и востребованного специалиста. Ее многогранное влияние охватывает физическое здоровье, интеллектуальный потенциал, эмоциональную устойчивость и социальные навыки студента, тем самым напрямую работая на цели его общего развития и профессионального роста. В этой связи модернизация физического воспитания требует ориентации на индивидуальные запросы, применения передовых методов и технологий, цель которых – сформировать у обучающихся устойчивую привычку к физической активности, осознаваемую как неотъемлемый элемент успешной карьеры и полноценной жизни.

Список литературы

1. Суяргулов А.У., Крылов В.М. Физическая культура в жизни студентов // CyberLeninka. – Текст: электронный.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов // APNI.RU. – 2022. – Текст: электронный.
3. Алавердян М.А. Физическая культура в жизни студентов // CyberLeninka. – Текст: электронный.
4. Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов // CyberLeninka. – Текст: электронный.

5. Ермакова Е.Г., Паршакова В.М., Романова К.А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов // *Universum: психология и образование*. – 2017. – № 12 (42). – Текст: электронный.
6. Арстанбекова К.М., Хабибуллин И.Р., Азовцева О.В. Влияние физической культуры на студентов // *Молодой ученый*. – 2023. – № 15 (462). – С. 384-385. – Текст: электронный.
7. Лукьянов С.И. Роль физической культуры в жизни студентов // *Фундаментальные исследования*. – 2006. – № 11. – С. 92-93. – Текст: электронный.
8. Зыкун Ж.А., Конон А.И. Значимость физической культуры для студентов в современном мире // *APNIRU*. – 2024. – Текст: электронный.
9. Задорожный Н.Ф. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента // *InfoUrok.RU*. – 2021. – Текст: электронный.
10. Физическая культура в жизни студента // *Научный лидер*. – 2021. – Выпуск #13 (15). – Текст: электронный.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

П.С. Мальцева

Пермский государственный национальный исследовательский университет,
г. Пермь, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические аспекты цифровой трансформации профессионального образования в области физической культуры и спорта. Анализируются изменения в образовательных процессах, вызванные внедрением цифровых технологий, и их влияние на формирование квалификации специалистов. Обозначаются проблемы и перспективы адаптации образовательных программ к новым условиям, а также перспективы использования цифровых инструментов для повышения качества образования и подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: цифровая трансформация, физическая культура, спорт, педагогика, квалификация.

Цифровая трансформация затрагивает все сферы жизни, включая образование. Цифровая трансформация образования подразумевает использование различных программ, приложений и других цифровых ресурсов для электронного обучения, как дистанционного, так и непосредственно в школах или университетах. В связи с этим под цифровизацией образования следует понимать использование в образовании информации в форме, удобной для хранения и обработки с помощью компьютерной техники и пересылки по компьютерным сетям [4].

В нашем случае мы рассматриваем цифровизацию физической культуры и спорта. Речь идет о цифровизации процессов, связанных с подготовкой специалистов в области физической культуры и спорта, олимпийской подготовкой спортсменов, тренировочной деятельностью, проведением соревнований, а также с использованием цифровых инструментов в традиционной деятельности.

В результате цифровизация оказывает двойное влияние на физическую культуру и спорт.

Во-первых, она меняет образовательный процесс подготовки будущих специалистов или их переподготовку. Об этом свидетельствует широкий спектр онлайн-курсов, перевод учебных материалов в цифровые форматы, популяризация и использование искусственного интеллекта.

Во-вторых, цифровизация напрямую влияет на тренировочный процесс как средство повышения физической подготовленности на всех уровнях. В XXI веке в Интернете можно найти подходящую тренировку для любых нужд, а носимые устройства (умные часы, фитнес-трекеры) позволяют быстро собирать и анализировать данные о вашем физическом состоянии во время занятий спортом.

В доцифровую эпоху физическое воспитание и спортивная подготовка опирались на традиционные методы, субъективный анализ и общие планы с устной и отсроченной обратной связью. Обучение и воспитание велись преимущественно очно и основывались на передаче теоретических знаний и личного опыта. Общение осуществлялось посредством личных встреч, телефона и почты, что замедляло поток информации, а мотивация достигалась традиционными методами поощрения.

Цифровизация значительно повысила эффективность тренировочного процесса благодаря индивидуализации, оптимизации нагрузки и совершенствованию техники. Улучшенный мониторинг и контроль результатов спортсменов помогает предотвратить перетренированность и снизить риск травм. Расширенный доступ к образованию и информации обеспечивает непрерывное обучение и обмен опытом в глобальном масштабе. Оптимизация управления и организации за счет автоматизации рутинных задач, в свою очередь, повышает общую эффективность. [3].

Цифровизация образования несет в себе огромные возможности для сферы физической культуры и спорта, но требует от педагога учитывать ряд важных педагогических аспектов.

При подготовке будущих специалистов педагогам важно развивать у своих студентов цифровую компетентность. В сфере физического образования и спорта цифровая компетентность – это набор знаний, навыков и умений, позволяющих педагогам эффективно и безопасно использовать цифровые инструменты и ресурсы для анализа движений, планирования тренировок, персонализации обучения, создания мультимедийного контента, организации онлайн-коммуникаций и совместной работы, а также работы с данными, соблюдая этические стандарты и обеспечивая информационную безопасность.

Эта компетентность требует не только технического владения цифровыми технологиями, но и способности критически оценивать их применимость, адаптировать к конкретным задачам и постоянно совершенствовать свои навыки в быстро меняющемся цифровом мире.

Тренерам важно учитывать педагогические аспекты, такие как способность и готовность эффективно и безопасно использовать цифровые инструменты и технологии для анализа и коррекции техники движений, а также персонализацию тренировочного процесса на основе биометрических данных, создавая инклюзивный или индивидуальный планы тренировок.

При планировании тренировок мотивация и внимание спортсменов имеют решающее значение, и их безопасность не должна быть упущена из виду. Эти аспекты можно решить, выявляя проблемы со здоровьем и предотвращая травмы с помощью ротационного видеоанализа, датчиков движения, фитнес-трекеров, онлайн-платформ, а также технологий последовательной и дополненной реальности.

Следовательно, тренеры должны уметь интерпретировать полученные данные и эффективно использовать их для оптимизации тренировочного процесса и достижения наилучших результатов.

Говоря о преимуществах цифровизации в образовании, нельзя не отметить позитивный потенциал, который заключается в множестве вариантов при проектировании образовательных процессов. Образовательное пространство, формируемое цифровизацией, обладает чертами универсальности. Сочетание виртуального и реального компонентов обучения позволяет преподавателям передавать знания и непосредственно, и опосредованно [5].

Дистанционное обучение, безусловно, расширяет возможности получения квалификации фитнес-тренера, преподавателя физкультуры или повышения их квалификации. Кроме того, оно способствует популяризации спорта среди населения страны, поскольку доступ к нему получает большее количество людей.

Цифровизации образовательного пространства и переход на дистанционное обучение требует от педагогов адаптации образовательных программ к новым условиям. В рамках этого возникает вопрос о цифровой культуре. Она определяет правила поведения, этические нормы и набор знаний, необходимых для эффективного использования технологий, поэтому на педагога возложена большая ответственность за то качество знаний, которое студент приобретает в процессе образования.

В компетенции современного педагога отныне входят обязанности ознакомления с теоретическими вопросами дистанционного обучения, дидактикой электронного обучения, особенностями организации учебного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий.

Таким образом, преимущества цифровизации включают оптимизацию образовательных процессов и расширение возможностей для спортсменов и тренеров, но также требуют ответственного и квалифицированного подхода к внедрению и использованию цифровых технологий.

Цифровая трансформация образования меняет процесс подготовки специалистов и влияет на тренировочный процесс. Переход от традиционных методов к цифровым решениям, таким как онлайн-курсы, носимые устройства и анализ данных, значительно повышает эффективность обучения, улучшает мониторинг спортсменов и расширяет доступ к образованию. Однако для успешной цифровизации необходимо развивать цифровую компетентность педагогов и тренеров, чтобы они могли эффективно и безопасно использовать новые инструменты, адаптировать программы к дистанционному обучению и учитывать этические аспекты цифровой культуры.

Важно помнить, что цифровые технологии – это всего лишь инструмент, который следует использовать осознанно, не забывая при этом о традиционных методах обучения и индивидуальном подходе к каждому ученику. Также нельзя пренебрегать личным общением и эмоциональной поддержкой. Технологии не должны заменять человеческое взаимодействие.

Список литературы

1. Алексеева, И. В., & Паллотта, В. И. (2024). Цифровая культура в обучении. Либерально-демократические ценности, 8(3). Получено с <https://liberal-journal.ru/PDF/08KLLD324.pdf>
2. Вайндорф-Сысоева, М. Е., Грязнова, Т. С., & Шитова, В. А. (2019). Методика дистанционного обучения (М. Е. Вайндорф-Сысоева, ред.). Юрайт.

3. Пронь, К. С., Абусупьянова, А. А., & Анцыфорова, Л. Ю. (2022). История развития цифровых технологий в системе образования. Молодой исследователь Дона, 3(36), 101. Получено с <http://mid-journal.ru>
4. Стариченко, Б. Е. (2020). Цифровизация образования: иллюзии и ожидания. Педагогическое образование в России, (3), 49-58. <https://doi.org/10.26170/po20-03-05>
5. Строков, А. А. (2020). Цифровизация образования: проблемы и перспективы. Вестник Мининского университета, 8(2), 15. <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2020-8-2-15>

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПЕЦИАЛИСТОВ ЛЕТНОГО ПРОФИЛЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

О.В. Мащенко, А.О. Киселев

Краснодарское высшее военное авиационное ордена Кутузова училище летчиков
имени Героя Советского Союза А.К. Серова, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются некоторые методические приемы и способы воспитания волевых качеств специалистов летного профиля в процессе физического совершенствования, раскрываются виды волевых качеств и определенные физические действия, которые способствуют их развитию.

Ключевые слова: волевые качества, волевые действия, физическое совершенствование, рукопашный бой, психологическая готовность, физические упражнения.

Воспитание волевых качеств специалистов летного профиля исходя их условий военно-профессиональной деятельности является одной из основных задач процесса физического совершенствования.

По мнению многих авторов, в структуре морально-политического (или морально-идейного) компонента, как одного из слагаемых боевого состояния военнослужащих (Л.А. Вейднер-Дубровин, В.В. Миронов, В.А. Шейченко/ ред., 1992; В.Б. Парамзин, 2006 и др.), доминирующее положение занимают волевые способности. Это обусловлено тем, что физиологической основой волевого действия является оптимальный очаг возбуждения во второй сигнальной системе головного мозга, определяющий все остальную деятельность коры, а, следовательно, и направленность психических процессов человека (И.Ю. Пугачев, 2006 и др.).

Воля – это способность человека сознательно контролировать свою деятельность и активно направлять ее на достижение поставленных целей.

Путь реализации волевого усилия и воплощения его в цель встречает внешние (расстояние, препятствие, сопротивление других людей, сопротивление других материалов, высоты и т.п.) и внутренние (страх, боль, усталость, лень, отрицательные привычки, отрицательные эмоции) трудности.

Различают три вида волевых действий: простые, сложные и особо значимые.

Простой волевой акт (действие) предполагает: осознание и постановку цели, задачи; непосредственное волевое действие, выполненное с незначительными усилиями (в сущности, как привычка).

Сложный волевой акт (действие) условно состоит из трех этапов:

Подготовительный (постановка и осознание цели; определение способа действий в сочетании с борьбой противодействующих мотивов; принятие решения на действие).

Выполнение.

Оценка сделанного (или заключительный).

Особо значимый волевой акт (действие) происходит очень быстро и характеризуется слиянием всех усилий в одно ярко выраженное физическое действие или поступок. Наиболее близко к данному волевому действию стоят такие качества, как героизм, самопожертвование во имя спасения кого-либо, мужество, ведение решительных безошибочных боевых действий в осознании вероятной смерти и т.д.

К волевым качествам специалистов следует отнести: самостоятельность, самообладание, стойкость, мужество, смелость, храбрость, инициативность, решительность, психическая устойчивость и упорство, находчивость, способность действовать точно и ловко на фоне кумуляции физического и психического утомления и влияния сбивающих факторов, а также устойчивость к воздействию эмоциональных факторов.

Занятия спортом и физической подготовкой во многом способствуют развитию волевых качеств человека, поскольку даже сама физическая нагрузка и ее поддержание в течение заданного времени адаптируют организм к проявлению терпения и выдержки.

Безусловно, те или иные волевые качества, отражая разную грань сферы психики специалистов, наиболее ярко развиваются в ходе именно тех физических действий, которые вызывают их проявление. Например, такие волевые качества, как смелость, храбрость и решительность наилучшим образом развиваются занятиями рукопашным боем, боксом, борьбой и другими видами контактных единоборств. В ходе занятий по рукопашному бою необходимо создавать мотивацию для развития психологической готовности. Поэтому необходимо проводить занятия по рукопашному бою комплексно, включая: преодоление препятствий, плавание в обмундировании, ныряние в длину, бег 3 и 5 км, выполнение приемов и действий в противогазах и т.п.

Выполняя приемы и действия в рукопашном бою под определенной нагрузкой развиваются физические качества, а вместе с ними формируется и физическая готовность. Это, прежде всего, укрепляет уверенность в своих силах, самообладание и волю к победе, что так необходимо для формирования будущих офицеров боевого управления, где многогранность служебных обязанностей требует постоянной психологической готовности к любой возникающей ситуации и напрямую влияет на профессиональную деятельность, дает специалисту возможность быстро и точно выполнять определенные действия по полученным командам и развивает оперативность мышления.

Формирование психологической готовности во время занятий по рукопашному бою готовит курсантов к любым ситуациям, которые связаны с риском.

Психологическая готовность представляет собой систему, включающую следующие элементы: уверенность в себе; стремление бороться за победу; оптимальный уровень эмоционального возбуждения; способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Настойчивость и упорство преимущественно развивается при систематическом выполнении разнообразных действий с большими физическими

нагрузками, вызывающими значительное психическое напряжение и утомление. Особенно ценны эти упражнения, когда они выполняются в условиях состязаний. Необходимо правильно подбирать упражнения и дозировать нагрузку при выполнении физических упражнений для воспитания волевых качеств. Иначе переоценка возможностей организма занимающихся может принести ущерб здоровью, а недооценка к низкому качеству развития волевых качеств. Выводы, сделанные по результатам научно-исследовательской работы, проведенной в Краснодарском высшем военном авиационном училище летчиков, убедительно доказали, что воспитание волевых качеств таким упражнением, как ныряние в длину, должно выполняться с преимущественным развитием функциональных систем и физических показателей человека. Потеря сознания при нырянии в длину в результате гипоксии обусловлена двумя факторами: волевым, когда спортсмен усилием воли подавляет желание всплыть, чтобы произвести вдох, и продолжает находиться под водой, и слаборазвитой способностью человека к оценке предела своих возможностей, основанных на субъективных ощущениях, вызванных гипоксией в сочетании с гиперкапнией.

Инициативность и находчивость полноценно развиваются занятиями спортивными играми, ориентированием на местности, выполнением различных действий по внезапно подаваемым командам и сигналам, а также и указанными выше спортивными единоборствами.

Психическая устойчивость развивается при выполнении действий, содержащих элементы риска и опасности. К ним относятся такие упражнения, как обороты на лопинге и стационарном гимнастическом колесе, передвижение по узкой опоре, прыжки в глубину, прыжки через широкие и глубокие препятствия, упражнения на гимнастических снарядах с различными сложными оборотами, стойками и кувырками, соскоки с гимнастических снарядов и опорные прыжки, акробатические упражнения, прыжки в воду, и др.

Самостоятельность развивается занятиями теми видами спорта, которые преимущественно предполагают одиночные действия.

Такие упражнения, как метание гранаты, передвижение по узкой или качающейся опоре, преодоление полосы сложных препятствий, особенно после других изнурительных действий, вызывающих большую нагрузку (бег, кросс, марш-бросок, марш на лыжах), развивают способность действовать точно и сноровисто в условиях физического и психического напряжения. Полезно также в этих целях выполнение комплексных упражнений на полосе препятствий и гимнастической площадке.

Способность к уверенным действиям на большой высоте при ограниченной площади опоры развивается путем многократного выполнения этих действий с увеличением требований к занимающимся. Большое содействие развитию этого качества оказывают прыжки в воду, вольные упражнения с быстрыми поворотами и наклонами туловища, а также с вращением и наклонами головы.

Участие курсантов и слушателей в соревнованиях повышенной значимости (чемпионаты и первенства видов Вооруженных Сил, Вооруженных Сил России, спартакиады вузов) также способствует существенному развитию целого

комплекса волевых качеств, поскольку в данных условиях курсанты-спортсмены мобилизуют свои физические и духовные силы для победы.

Таким образом, на основании вышеизложенного, следует заключить, что развитие и совершенствование волевых качеств специалистов по организации воздушного движения средствами физической подготовки и спорта целесообразно осуществлять путем физических упражнений, по содержанию включающих определенную гетерогенную структуру элементов.

Список литературы

1. Мащенко О.В. Повышение устойчивости летного состава к воздействию факторов высотного полета средствами физических упражнений и спорта. / Мащенко О.В., Вах П.И. // Инновационные технологии в образовательном процессе Сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции. - Краснодар, 2020. – С.131-135
2. Мащенко О.В., Вах П.И. Пути совершенствования эмоциональной устойчивости курсантов-летчиков средствами физической подготовки и спорта. / Мащенко О.В., Вах П.И. // Инновационные технологии в образовательном процессе, Сборник материалов XX Всероссийской научно-практической конференции – Краснодар, 2019. - С.103-107.
3. Мащенко О.В. Профессиональная адаптация курсантов-летчиков к процессу обучения. / Мащенко О.В., Парамзин В.Б., Васильченко О.С., Разновская С.В. // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию ФГБОУ ВО «УралГУФК» «Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуре и спорта: современное состояние и перспективы развития» - г. Челябинск. 26 марта 2020 г. - С.199-201.
4. Парамзин В.Б. Направленность физической подготовки и спорта в образовательном процессе военно-инженерного училища// Материалы III Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни»/ Под ред. Э.М. Османова, Е.П. Лисицина, В.И. Сютиной. – Тамбов: издательство ТГУ им. Г.Р. Державина, 2006, - С. 185 – 190.
5. Пономаренко В.А. Проблемы летного долголетия // Военно-медицинский журнал. – 1982. № 6. – С. 46-49.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЕТНОГО СОСТАВА ВОЗДУШНО-КОСМИЧЕСКИХ СИЛ

О.В. Мащенко, В.П. Криницкий, С.А. Аксенов

Краснодарское высшее военное авиационное ордена Кутузова училище летчиков
имени Героя Советского Союза А.К. Серова, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы диалектического противоречия между отсутствием больших физических нагрузок, характера этих нагрузок в повседневной практической служебно-боевой деятельности авиационных специалистов и требованием к их высокой физической подготовленности, выступающей как важное условие устойчивой и продолжительной работоспособности.

Ключевые слова: физическая подготовка, авиационные специалисты, летчик, служебно-боевая деятельность, военно-профессиональная подготовка, физическая подготовленность.

Развитие современной авиационной техники диктует особые требования к военно-профессиональной подготовке летного состава Воздушно-космических сил. Высокий уровень физической подготовленности данных военнослужащих – важное условие их длительной работоспособности и выносливости, обеспечивающей возможность успешного выполнения ими боевых задач. Недооценка важности физической подготовки отрицательно сказывается на состоянии профессиональной готовности авиационных специалистов и командной работы их действий в повседневной деятельности [1].

Отсутствие высокого показателя физической подготовленности летчиков влечет за собой низкие показатели в их профессиональной готовности. Поэтому необходимо постоянно повышать количество, качество, разнообразие и интенсивность тренировочных занятий по физической подготовке. Это влечет за собой необратимое восстановление высоких показателей развития их готовности, так как восстановление физических данных и новый опыт поможет военнослужащим быть готовым к выполнению боевых задач к защите места службы от различных нападений разведывательно-диверсионных групп противника [2].

В свете современных тенденций мало уделяется внимание проблеме психолого-педагогического воспитания, составляющую большую часть специальной направленности физической подготовки, обеспечивающей на данный момент формирование и совершенствование у авиационных специалистов важных для специфического летного труда по управлению авиационной техникой, соответствующих прикладных навыков, а также физических, психических, моральных и специальных качеств. Все это привело к необходимости научного поиска в определении оптимальных средств и методов по повышению уровня физической подготовки выпускников (табл. 1).

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности выпускников вуза

Количество военнослужащих	Год выпуска		
	2023	2024	2025
Всего сдающих, чел.	354	335	365
Высокий уровень ФП – «5»	310	302	322
Средний уровень ФП – «4» и «3»	44	33	43
Низкий уровень ФП – «2»	0	0	0

Анализ показал, что основное влияние физической подготовки на показатель физической подготовленности летчиков выполняется за счет переноса сформированных физических упражнений в различных направлениях военно-профессиональной деятельности [2, 4].

При этом, происходит перераспределение приобретенных умений в условиях обучения и развитие необходимых физических и личностных качеств, что проявляется в ходе выполнения физических упражнений в процессе занятий по физической подготовке [1].

Исследование работы переноса навыков и умений, приобретенных в процессе физической подготовки показывает, что физическое развитие авиационных специалистов, с одной стороны, формирует у них достойную физиологическую основу профессиональной выносливости и силы, а с другой стороны, постоянное выполнение определенных, в том числе специальных, физических упражнений одновременно формирует организм летчиков для успешной деятельности его вегетативных систем в напряженном режиме боевой работы, а также в тяжелых условиях военной службы [1].

Рациональная деятельность высоко квалифицированного авиационного специалиста осуществляется в принятии ответственных решений на фоне военной жизни в ходе выполнения задач. Весь процесс происходит для летчика в условиях высокой психической напряженности. По мере профессионального становления у военного специалиста закономерно формируется свое специфически-индивидуальное сочетание компонентов рационального для него способа выполнения служебно-боевой задачи и действий в составе экипажа, что осуществляется одновременно индивидуальным образом усложняет перенос навыков и умений, приобретенных в процессе физической подготовки [3, 4].

Развитие возможностей организма летчика средствами физической подготовки, по нашему мнению, является тем важным направлением деятельности специалистов физической подготовки, в том числе в войсках, при помощи которого возможно активизировать резервные возможности организма военного специалиста и его нервной деятельности [1].

Обращение в нашем исследовании к компенсаторным возможностям организма продиктовано научным поиском, направленным на выявление потенциальных резервов, их изучением и обоснованием действенных методик целенаправленного использования в образовательном процессе по физической подготовке. Сложность состоит в том, что компенсация представляет собой индивидуальный внутренний процесс организма, а компенсаторные возможности

организма, с одной стороны, велики, но, с другой стороны, они индивидуальны [2, 3]. Поэтому их развитие у летчиков затрудняется тем, что применяемый методологический аппарат общей и специальной физической подготовки не позволяет достаточным образом проверить уровень их развития, так как здесь требуется оценка психологического уровня компенсации, связанного с работой защитных механизмов организма и стратегий поведения.

В целях эффективного использования важного резерва компенсаторных возможностей организма авиационных специалистов необходима продуманная организация тесного взаимодействия педагогического состава кафедр, занимающихся физической подготовкой, военных психологов структурных подразделений, занимающихся профессиональным отбором и психологическим сопровождением обучающихся в вузе курсантов и слушателей, педагогического состава кафедр, преподающих военную психологию, военную педагогику и другие гуманитарные дисциплины, а также преподавателей кафедр, непосредственно занимающихся обучением курсантов по военно-специальным, военно-техническим, тактическим, тактико-специальным, общевойсковым и общепрофессиональным дисциплинам, формирующими военно-профессиональные компетенции у обучающихся, а также заинтересованных ученых-психологов и специалистов, занимающихся научными исследованиями в области компенсаторных возможностей организма и смежных областях психолого-педагогической науки [1].

В ходе обучения в вузе компенсаторные процессы протекают под психолого-педагогическим наблюдением и в сопровождении, включают этапы формирования программы психофизической подготовки, контроля реализации программы, диагностики соответствующих компенсаторных возможностей у военнослужащих и закрепления достигнутых результатов.

Такой подход к использованию резерва компенсаторных возможностей организма офицеров авиационных специальностей, по нашему мнению, способен обеспечить развитие у них соответствующих качеств, помогающих быстрее и слаженнее выполнять служебно-боевые задачи в составе экипажа, при этом рациональнее выполнять сложно-координационные движения в ограниченном рабочем пространстве и сохранять работоспособность, психическую и эмоциональную устойчивость в процессе коллективной деятельности в трудных и экстремальных условиях противоречивых ситуаций боевой обстановки. [1].

Таким образом, для профилактики эмоциональной напряженности, а следовательно и для повышения работоспособности летного состава при воздействии неблагоприятных факторов в процессе их профессиональной деятельности физическая подготовка имеет преимущественное значение. Основное влияние физической подготовки на уровень обученности военнослужащих летного состава Воздушно-космических сил происходит за счет переноса сформированных навыков и умений на процесс и на результаты овладения необходимыми военно-профессиональными знаниями и навыками учебной, служебной и военно-профессиональной деятельности в близких, схожих, а также далеких по своей структуре действиях. После овладения основными

профессиональными навыками и умениями, их перенос происходит в ходе профессионального функционирования.

Список литературы

1. Елькин Ю.Г. Методологическое обоснование средств и методов физического воспитания военнослужащих // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. 2019. № 12 (4). С. 156-160.

2. Мащенко, О. В. Изменение физического развития курсантов-летчиков в зависимости от биоэнергетического типа организма / О. В. Мащенко, А. А. Частихин, А. А. Попов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: Сборник научных статей VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, Воронеж, 27 апреля 2017 года / Под редакцией Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2017. – С. 540-544. – EDN YRFCPL.

3. Мащенко, О. В. Структура и содержание тренировочного процесса квалифицированных спортсменов, специализирующихся в летнем полиатлоне, в подготовительном периоде годичного цикла подготовки: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Мащенко Олег Валерьевич. – Смоленск, 2011. – 21 с. – EDN QHOQYR.

4. Форсайт образования: ценности, модели и технологии дидактической коммуникации XXI века: коллективная монография / В. Д. Альперович, С. Н. Анисим, А. А. Бадалов [и др.]. – Toronto : Издательско-литературное агентство Альтасфера, 2018. – 710 с. – (Актуальные проблемы практической психологии). – ISBN 978-0-359-27333-1. – EDN KKNXRG.

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАЦИЙ

Д.А. Мусаев, А.Г. Скалозуб

Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева, г. Астрахань, Россия

Аннотация. В статье проводится комплексный анализ цифровой трансформации профессионального образования в области физической культуры с акцентом на педагогические и психологические аспекты развития квалификаций студентов. Раскрываются современные методы внедрения цифровых технологий в образовательный процесс, рассматриваются их влияние на мотивацию, когнитивное развитие и профессиональную подготовку учащихся. Особое внимание уделяется проблемам адаптации образовательных программ к цифровому формату и особенностям психологической поддержки студентов в условиях ускоряющихся изменений. Представлены рекомендации по оптимизации педагогических стратегий и созданию условий для эффективного развития профессиональных компетенций.

Ключевые слова: цифровая трансформация; профессиональное образование; физическая культура; педагогика; психология развития; квалификации

Профессиональное образование в сфере физической культуры в настоящее время переживает активный этап цифровой трансформации, обусловленный общими тенденциями глобализации и развитием информационно-коммуникационных технологий. Внедрение цифровых инструментов создает новые возможности для повышения качества образовательного процесса, делает его более гибким и доступным, а также способствует формированию у будущих специалистов конкурентоспособных навыков, отвечающих современным требованиям рынка труда.

Таблица 1 – Влияние цифровой трансформации на профессиональное образование в сфере физической культуры

Основные аспекты	Описание
Профессиональное образование в сфере физической культуры	В настоящее время переживает активный этап цифровой трансформации, обусловленный общими тенденциями глобализации и развитием информационно-коммуникационных технологий.
Внедрение цифровых инструментов	Создает новые возможности для повышения качества образовательного процесса, делает его более гибким и доступным.
Формирование навыков у специалистов	Способствует развитию конкурентоспособных навыков, отвечающих современным требованиям рынка труда.

Педагогический аспект цифровой трансформации проявляется в необходимости адаптации традиционных учебных методик к новым форматам обучения. Цифровые технологии открывают доступ к интерактивным платформам, симуляторам, видеоурокам и дистанционным курсам, что значительно расширяет диапазон образовательных ресурсов и формирует условия для индивидуализации обучения. При этом важным становится создание целостной педагогической системы, которая обеспечивает не только передачу знаний, но и развитие критического мышления, самостоятельности и способности к саморазвитию у обучающихся.

Особое значение имеет использование мультимедийных и интерактивных средств в преподавании физической культуры, которые позволяют моделировать реальные спортивные ситуации и практические навыки в виртуальной среде. Такие технологии способствуют более глубокому усвоению как теоретических основ, так и практических умений, практикуемых в спорте и оздоровительных программах. Введение цифровых инструментов при этом не заменяет традиционные методы, а дополняет их, создавая синергетический эффект и увеличивая вовлеченность обучающихся в образовательный процесс.

С позиции психологии развития квалификаций цифровая трансформация предъявляет особые требования к когнитивным и эмоциональным ресурсам студентов. Обучение в цифровой среде требует высокой степени саморегуляции, мотивации и адаптивности к быстро меняющимся условиям. Важно учитывать индивидуальные психологические особенности учащихся, их уровень цифровой грамотности и готовность к восприятию новых форм учебной деятельности. Психологическая поддержка в процессе освоения цифровых компетенций становится ключевым фактором успешного развития профессиональных навыков.

Кроме того, цифровизация способствует расширению возможностей обратной связи и мониторинга образовательных результатов. Аналитические инструменты позволяют преподавателям оперативно отслеживать динамику освоения материала и корректировать программу в соответствии с индивидуальными потребностями студентов. Это позволяет создавать персонализированные траектории обучения и улучшать качество подготовки специалистов в физической культуре.

Цифровая трансформация профессионального образования в сфере физической культуры сопряжена с несколькими ключевыми вызовами. Во-первых, необходимо обеспечить равный и беспрепятственный доступ всех обучающихся и преподавателей к современным цифровым ресурсам и платформам, что требует развития технической инфраструктуры и устранения цифрового неравенства. Во-вторых, очень важно повышение квалификации педагогов, включающее развитие их ИТ-компетенций, чтобы они могли эффективно использовать и внедрять цифровые технологии в образовательный процесс. В-третьих, стоит пересмотреть и адаптировать нормативную базу образовательных учреждений, учитывая новые форматы и методы обучения, появившиеся благодаря цифровизации.

Для успешного внедрения цифровых технологий необходим системный подход, который включает в себя не только технические аспекты (оборудование, программное обеспечение), но и педагогические (методы, модели обучения) и психологические (мотивация, адаптация обучающихся к новым формам работы) компоненты. Такой комплексный взгляд позволяет создавать более эффективные и адаптивные образовательные программы.

В заключение, цифровая трансформация открывает широкие возможности для усовершенствования педагогических практик в физической культуре, а также для повышения эффективности построения квалификаций. Использование инновационных цифровых инструментов способствует развитию у специалистов гибких навыков – критического мышления, цифровой грамотности, умения работать в команде и быстро адаптироваться к изменениям. В то же время сбалансированное сочетание традиционных и цифровых методов обучения обеспечивает всестороннее развитие личностных и профессиональных компетенций обучающихся, что особенно важно в условиях динамичных изменений современного мира.

Список литературы

1. Скалозуб, А. Г. Исследование средств силовой подготовки студентов на занятиях по физической культуре и спорту / А. Г. Скалозуб // Высшее аграрное образование: состояние, проблемы и перспективы : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина, 2024. – С. 429-431. – EDN XDYKCX.
2. Касимова, Э. М. Восстановление работоспособности гребцов / Э. М. Касимова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан. В 3 томах, Казань, 06 апреля 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 698-700. – EDN RBMGTN.
3. Теоретический анализ влияния оздоровительной рекреации на здоровье студентов Кубанского государственного аграрного университета / А.Г. Скалозуб, А.С. Щербакова, А.Б. Дрючин, Н.М. Бондаренко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2025. – № 2. – С. 52-58. – DOI 10.24412/2305-8404-2025-2-52-58. – EDN OXDSGD.
4. Щербакова, А.С. Влияние современных технологий на обучение и педагогический процесс в спортивной деятельности / А.С. Щербакова, В.М. Мальцев // Актуальные вопросы науки и образования (шифр – МКABH) : Сборник материалов IX Международной научно-практической конференции, Москва, 14 июня 2024 года. – Москва: ООО «Издательство «Экономическое образование», 2024. – С. 506-509. – EDN HNEOLN.
5. Пыхтина, А.Ю. Анализ объема и результативности бросков мяча баскетболистов 15–16 лет / А.Ю. Пыхтина, Н.М. Бондаренко // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Часть 2. Краснодар: КГУФКСТ, 2017. С. 37-38. EDN IZOMLS..

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЛЬТИМОДЕЛИ CHATGPT-5

Р.С. Наговицын^{1,2,3}, В.А. Филиппович⁴

¹Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
г. Чайковский, Россия

²Глазовский государственный инженерно-педагогический университет им. В.Г. Короленко,
г. Глазов, Россия

³Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

⁴Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации,
г. Красноярск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается применение мультимодели ChatGPT-5 для анализа техники выполнения силовых упражнений с использованием технологий компьютерного зрения и генеративного искусственного интеллекта. Проведено исследование точности распознавания движений и выявления ошибок при выполнении упражнения «Подъем гантелей на бицепс сидя». Представлены результаты экспертной оценки, подтверждающие практическую значимость ChatGPT-5 для персонализированного сопровождения тренировочного процесса и повышения эффективности силовой подготовки спортсменов.

Ключевые слова: компьютерное зрение; искусственный интеллект; ChatGPT-5; силовые упражнения; анализ техники.

Введение

Современные технологии искусственного интеллекта и машинного обучения активно внедряются в различные сферы человеческой деятельности, включая спорт и фитнес [2, 6, 12]. Одним из наиболее перспективных направлений цифровизации спортивной тренировки является применение технологий компьютерного зрения для анализа техники выполнения упражнений [1, 8, 10]. Данные технологии позволяют автоматизировать процесс оценки движений спортсмена, определять ошибки, анализировать биомеханику движений и, как следствие, повышать эффективность тренировочного процесса без постоянного участия тренера [7, 9].

Особый интерес представляет использование мультимодальных языковых моделей, таких как ChatGPT на базе архитектуры GPT-5, которые объединяют возможности компьютерного зрения, обработки естественного языка и генеративных технологий [1, 3]. Благодаря этому становится возможным не только анализ изображений и видео с упражнениями, но и интерактивное взаимодействие с пользователем, формирование пояснений, визуальных подсказок и рекомендаций по корректировке техники выполнения упражнений [2, 4, 11].

В настоящем исследовании рассматривается практическое применение ChatGPT-5 для анализа силового упражнения «Подъем гантелей на бицепс сидя», выполненного спортсменом в реальных бытовых условиях съемки. В работе

сравниваются результаты анализа, полученные при использовании двух тарифных версий ChatGPT – «Бесплатной» и «Plus», различающихся по вычислительным возможностям, качеству визуальной генерации, глубине контекстного анализа и доступу к агентным функциям.

Цель исследования – определить возможности и ограничения применения ChatGPT-5 как инструмента компьютерного зрения для анализа техники выполнения силовых упражнений, а также оценить точность и корректность визуальных и текстовых результатов, получаемых при взаимодействии с моделью.

Материалы и методы

Для достижения поставленной цели была разработана последовательность из семнадцати шагов взаимодействия с ChatGPT-5, включающая загрузку видео, извлечение ключевых кадров, анализ техники, выявление ошибок, генерацию визуальных изображений и схематичных рисунков. Полученные результаты были проанализированы семью экспертами в области фитнеса и силовой подготовки с опытом практической работы не менее трех лет. Эксперты проводили сравнительный анализ между фактической техникой спортсмена, визуальными и текстовыми ответами модели, что позволило выявить как преимущества, так и недостатки применения искусственного интеллекта для оценки физических упражнений.

Для исследования был использован ChatGPT по двум тарифным планам: «Бесплатно» с доступом к GPT-5 с ограниченной загрузкой файлов, ограниченной и более медленной генерацией изображений, ограниченной памятью и контекстом и ограниченным глубоким исследованием и «Plus» с более большим доступом к передовому интеллекту GPT-5 с продвинутым рассуждением, с расширенным количеством сообщений и загрузок, расширенной и более быстрой генерацией изображений, расширенной памятью и контекстом, расширенным глубоким исследованием и режимом агента по проектам и задачам для пользовательского GPT, генерацией видео Sora и специальным агентом Codex.

Результаты исследования

Алгоритм использования чата GPT был реализован следующим шагам:

1. Загрузка непрофессионального видео-ролика (15 секунд), «снятого» на телефон и в котором спортсмен выполняет упражнение на бицепс плеча, в стартовое окно и отправка запроса в чат «На какие группы мышц это упражнение? Какие ошибки при выполнении упражнения делает спортсмен?»

2. Ответ чата: «Отлично 🎯 – ты загрузил видео (файл IMG_7701.MOV). Чтобы я мог точно определить, на какие группы мышц направлено упражнение и какие ошибки делает спортсмен, мне нужно просмотреть видео. 📺 Сейчас я не могу напрямую воспроизводить видеофайлы. Но вот что ты можешь сделать, чтобы я помог: Загрузи несколько кадров (скриншотов) из видео – например, начало, середину и конец движения. Или опиши коротко, что происходит на видео (например: «спортсмен делает присед со штангой на плечах», «выполняет подтягивания широким хватом», и т. д.). После этого я смогу: точно указать, какие мышцы работают в упражнении; разобрать ошибки техники (положение спины, ног, дыхание и т.д.); и при желании предложить корректировки и советы. Хочешь, я помогу извлечь кадры из видео прямо здесь?»

3. Задаю новый запрос (ответ): «Да, извлеки».

4. Ответ чата: «Я извлек три кадра из видео – начало, середину и конец движения: Кадр 1 (начало), Кадр 2 (середина), Кадр 3 (конец). Теперь я могу определить, какие мышцы работают и какие ошибки есть. Хочешь, чтобы я проанализировал эти три кадра?» (В данном ответе чата кадры становятся доступными для скачивания)

5. Задаю новый запрос (ответ): «Да».

6. Ответ чата: «Отлично 🖤 Чтобы, я точно определил, какие группы мышц задействованы и какие ошибки в технике делает спортсмен, мне нужно видеть, что происходит на кадрах. Пожалуйста, открой три ссылки выше и загрузи сюда сами изображения (по одной или все сразу). После этого я: проанализирую положение тела спортсмена на каждом этапе, определю упражнение, укажу, какие мышцы работают, и подробно разберу возможные ошибки техники. Загрузи кадры, и я сразу приступлю к анализу 🖤»

7. Анализирую эти кадры и определяю Кадр 2 (середина), как наиболее лучший кадр по демонстрации данного физического упражнения, так как на этом кадре показана конечная фаза подъема гантелей в этом упражнении (середина выполнения подъема гантелей на бицепс). Я не выбрал другие кадры, потому что на кадре 1 изображена начальная фаза поднятия гантелей, когда они находятся около бедер, а на 3 кадре - заключительная фаза упражнения, где показано опускание гантелей, когда они находятся ниже бедер и руки почти прямые в локтевом суставе.



Рисунок 1 – Кадр 2 (середина)

8. Задаю новый запрос (ответ): «Проанализируй кадр 2».

9. Ответ чата: «Отлично 🖤 – чтобы я мог провести анализ второго кадра (середина упражнения), пожалуйста, загрузи сюда сам файл изображения: [📄 /mnt/data/frames/frame_144.jpg](#) После загрузки я: определяю, что за упражнение выполняется; укажу основные и вспомогательные группы мышц; подробно разберу

технику выполнения (положение спины, ног, рук и т.д.); и покажу ошибки (если есть) + советы по исправлению. Пожалуйста, отправь этот кадр сюда».

10. «Переношу» Кадр 2 из предыдущего ответа чата (4 шаг) и загружаю в стартовое окно и повторяю запрос, который отправлял на шаге 1: «На какие группы мышц это упражнение? Какие ошибки при выполнении упражнения делает спортсмен?».

11. Ответ чата: «Отлично 🖐 Я вижу кадр. На фото спортсмен выполняет подъем гантелей на бицепс сидя. 🧠 Основные работающие мышцы: Бицепс плеча (двуглавая мышца) – главная целевая мышца. Плечевая мышца (*brachialis*) – помогает в сгибании руки. Плечелучевая мышца – стабилизирует предплечье при подъеме. Дополнительно задействуются: передние дельтовидные – стабилизируют плечо; мышцы предплечий – удерживают гантели; мышцы кора – поддерживают устойчивость корпуса при сидячем положении.

Возможные ошибки, видимые на кадре:

Раздувание щек / задержка дыхания. Задержка дыхания увеличивает давление, но при этом теряется контроль над движением. 💡 Рекомендация: делать выдох при подъеме гантелей и вдох при опускании.

Положение локтей. Локти немного выдвинуты вперед; это снижает нагрузку на бицепс и частично включает передние дельты. 💡 Рекомендация: держать локти ближе к туловищу и не двигать их вперед-назад во время подъема.

Наклон запястий / сгиб кистей. Если запястья перегнуты, это создает лишнее напряжение в предплечьях и снижает эффективность работы бицепса. 💡 Рекомендация: запястья должны оставаться в нейтральном положении – как продолжение предплечья.

Возможное раскачивание корпуса (если видно в динамике). При работе с большими весами часто подключают плечи и спину для «читинга». 💡 Рекомендация: выполнять упражнение строго, без инерции, контролируя движение вверх и вниз.

✓ Правильная техника: Сидя на скамье, спина прямая, лопатки сведены. Локти прижаты к туловищу. Движение выполняется только за счет сгибания в локтевом суставе. Выдох – при подъеме, вдох – при опускании. Без рывков и раскачки.

Хочешь, я покажу на изображении, где именно видны ошибки (локти, запястья и дыхание) – с пометками и стрелками?»

12. Задаю новый запрос (ответ): «Да».

13. Ответ чата - сгенерировано следующее фото (Рисунок 2):

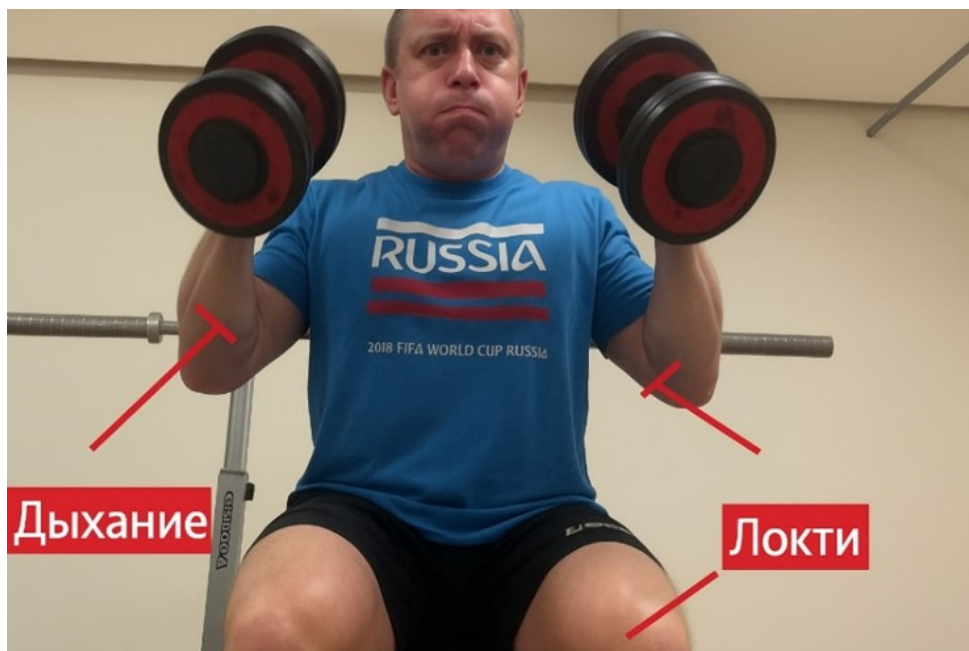


Рисунок 2 – Сгенерированное фото чатом GPT для визуального показа ошибок при выполнении упражнения

14. Задаю новый запрос: «Покажи правильную технику: Сидя на скамье, спина прямая, лопатки сведены. Локти прижаты к туловищу. Движение выполняется только за счет сгибания в локтевом суставе. Выдох – при подъеме, вдох – при опускании. Без рывков и раскачки». (Данный запрос взят из ответа чата на шаге 11).

15. Ответ чата – сгенерировано следующее фото (Рис. 3):

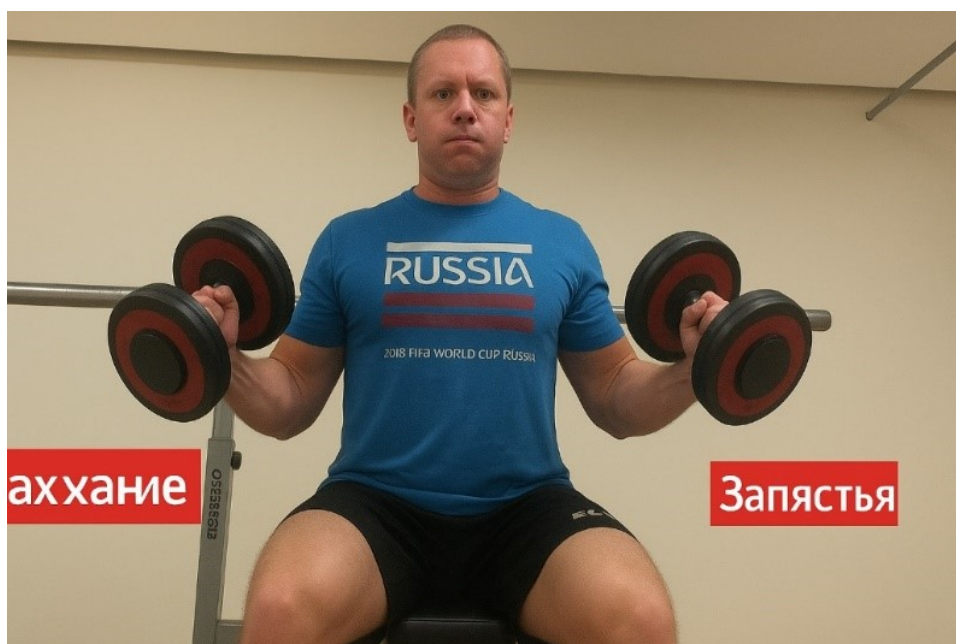


Рисунок 3 – Сгенерированное фото чатом GPT для визуального показа правильной техники при выполнении упражнения

16. Задаю новый запрос: «Составь схематичный рисунок по правильной технике выполнения этого упражнения».

17. Ответ чата - сгенерирован следующий рисунок (Рис. 4):



Рисунок 4 – Сгенерированный рисунок чатом GPT для визуального показа правильной техники при выполнении упражнения

Таким образом, выше показан алгоритм использования чата GPT-5 по 17 шагам. На основе предварительной не экспертной оценки можно выявить, что с 13-го шага начали появляться неточности ответов чата GPT на заявленные запросы. Зафиксировано не достаточное соответствие сгенерированного фото на Рисунке 2, предложенному чатом GPT ответом-вопросом на шаге 11 «Хочешь, я покажу на изображении, где именно видны ошибки (локти, запястья и дыхание) – с пометками и стрелками?» Данный запрос детально и полноценно чат GPT реализовать не смог: пометки и стрелки неправильно указаны на фото и на нем сгенерирован уже другой человек.

Также выявлены орфографические ошибки и частичная некорректность выполнения исследуемого упражнения на сгенерированном фото (Рисунок 3). В запросе на шаге 14 было указано: «Покажи правильную технику: Сидя на скамье, спина прямая, лопатки сведены. Локти прижаты к туловищу. Движение выполняется только за счет сгибания в локтевом суставе. Выдох – при подъеме, вдох – при опускании. Без рывков и раскачки». Однако чат GPT сгенерировал спортсмена, у которого локти не прижаты к туловищу. Тем не менее другие важные составляющие данного запроса соблюдены: спина прямая и лопатки сведены.

В свою очередь на Рисунке 4 зафиксирована частичная некорректность сгенерированного чатом GPT рисунка. В запросе на шаге 16 было заявлено: «Составь схематичный рисунок по правильной технике выполнения этого упражнения». Исходя из контекста чата по ранее полученной и предоставляемой

информации в чат GPT рисунок отражает правильность техники: сидя на скамье, спина прямая, лопатки сведены, локти прижаты к туловищу, выдох – при подъеме. Тем не менее, сгенерированный рисунок не правильно показывает положение кистей при выполнении подъема и опускания гантелей в положении «полуобратного хвата». Также он не отражает то, что движение должно выполняться только за счет сгибания в локтевом суставе и вдох – при опускании. В этом контексте можно было сделать рисунок дополнительно и в другой проекции – в «анфас».

Для дальнейшей исследовательской работы были привлечены эксперты для анализа авторского видео-ролика по выполнению силового упражнения «Подъем гантелей на бицепс сидя» и правильности ответов чата GPT по технике его выполнения. В итоге экспертами единогласно была зафиксирована практическая значимость реализации чата GPT для повышения эффективности тренировочного процесса по силовому фитнесу, однако ими были выявлены следующие ошибки и замечания:

1. На шаге 4 чатом GPT загруженный видео-ролик недостаточно полноценно был разделен по кадрам. Чат GPT извлек только три кадра, что является не достаточным для отражения всей техники выполнения данного упражнения. Кадр 2 (середина) является самым показательным кадром, но он лишь частично отображает выполнения упражнения «Подъем гантелей на бицепс сидя».

2. На видео при выполнении физического упражнения спортсменом со стороны четырех из семи экспертов не зафиксирован наклон запястий или сгибание кистей при выполнении упражнения, который был зафиксирован чатом GPT на шаге 11. В свою очередь, пятый, шестой и седьмой эксперты высказали сомнения и не однозначность по этому вопросу. Тем не менее, по мнению всех экспертов, пояснение и рекомендации чата GPT «если запястья перегнуты, это создает лишнее напряжение в предплечьях и снижает эффективность работы бицепса; рекомендация: запястья должны оставаться в нейтральном положении – как продолжение предплечья» являются полностью верными.

3. В ответе чата на шаге 11, по мнению всех экспертов, не хватает описания очень важного момента при выполнении подъема и опускания гантелей, связанного с положением кистей при захвате гантелей в «полуобратном хвате». Пять экспертов указали, что при подъеме гантелей таким образом главными целевыми мышцами являются не только бицепс плеча (двуглавая мышца), как указал в ответе чат GPT, но и плечевая мышца (*brachialis*) и плечелучевая мышца, которые в равной степени являются целью «проработки».

В свою очередь, остальные двое экспертов выявили как главные целевые мышцы только лишь бицепс плеча (двуглавая мышца) и плечевую мышцу (*brachialis*). В связи с этим, можно объяснить, почему сгенерированный рисунок не правильно показывает положение кистей при выполнении подъема и опускания гантелей в положении «полуобратного хвата», так как для чата GPT, это было не значимо, хотя как показали эксперты это очень значимый момент для «прокачки» определенной группы мышц.

4. Все эксперты высказали такое же суждение, как и не экспертное мнение автора исследования в области не достаточной корректности сгенерированного фото на Рисунке 2. Дополнительно они, также и как автор исследования, определили не правильность сгенерированного фото спортсмена на Рисунке 3 в направлении того, что локти спортсмена при эффективности «проработки» бицепса плеча (двуглавой мышцы) в этом упражнении должны быть прижаты к туловищу.

В итоге на основе анализа экспертной оценки можно достоверно утверждать допустимость использования чата GPT в тренировочном процессе по силовому фитнесу для его персонализации для спортсменов и значимого повышения его эффективности для атлетов.

Обсуждение

Проведенное исследование показало, что мультимодель ChatGPT-5 обладает потенциалом для интеллектуального анализа техники выполнения силовых упражнений за счет сочетания технологий компьютерного зрения, обработки естественного языка и генеративных возможностей. Модель успешно определяет вид упражнения, целевые и вспомогательные группы мышц, а также выявляет типичные ошибки выполнения движений, предлагая рекомендации по их исправлению [5, 7, 11]. Такой функционал делает ChatGPT-5 перспективным инструментом для поддержки самостоятельных тренировок и персонализированного фитнес-наставничества.

Однако анализ выявил и ряд ограничений. При генерации визуальных материалов наблюдались несоответствия между текстовыми комментариями и изображениями: неточности в положении суставов, некорректная передача поз спортсмена и отсутствие точных обозначений ошибок. Эти отклонения могут быть связаны с ограничениями алгоритмов визуальной интерпретации движений и недостаточным учетом биомеханических параметров тела человека [1, 3].

Экспертная оценка подтвердила корректность большинства текстовых рекомендаций ChatGPT-5, особенно в аспектах дыхания, положения спины и контроля локтей. Вместе с тем, выявлено недостаточное внимание модели к деталям хвата и роли плечелучевой мышцы, что существенно влияет на точность биомеханического анализа.

Заключение

Таким образом, использование ChatGPT-5 в качестве интеллектуального инструмента анализа техники может повысить эффективность тренировочного процесса, особенно в условиях отсутствия тренера. Для дальнейшего повышения точности анализа требуется интеграция специализированных спортивных датасетов, включающих биомеханические характеристики движений, и оптимизация алгоритмов визуальной генерации. Это позволит создать более надежные и реалистичные системы искусственного интеллекта для анализа и коррекции двигательной активности спортсменов.

Исследование подтвердило, что технологии компьютерного зрения на основе ChatGPT-5 могут эффективно использоваться для анализа техники выполнения силовых упражнений спортсменов. Модель показала способность выполнять комплексный анализ, включающий: определение вида упражнения и

задействованных мышечных групп; выявление технических ошибок и их причин; формирование рекомендаций по улучшению техники; генерацию наглядных визуальных материалов.

При этом были выявлены ограничения в точности визуализации и глубине биомеханического анализа, что свидетельствует о необходимости дальнейшего совершенствования подобных систем. Экспертная оценка показала, что применение ChatGPT-5 имеет практическую значимость для индивидуализации тренировочного процесса, особенно в условиях отсутствия тренера, и может использоваться как вспомогательный инструмент в обучении правильной технике выполнения упражнений.

В связи с этим, можно заключить, что интеграция технологий искусственного интеллекта и компьютерного зрения в спортивную практику открывает новые перспективы для повышения эффективности тренировочного процесса, персонализации фитнес-программ и объективной оценки физической активности спортсменов. Дальнейшее развитие подобных систем требует совместных усилий специалистов в области искусственного интеллекта, биомеханики и спортивной науки, направленных на создание интеллектуальных платформ нового поколения для анализа и коррекции движений человека.

Список литературы

1. Борисова А.Н., Вольнов С.А. Использование технологий искусственного интеллекта и компьютерного зрения для автоматизации контроля выполнения фитнес-упражнений на примере онлайн-платформы FORA VISION // Российский журнал информационных технологий в спорте. 2025. № 2 (2). С. 3-14.
2. Гольдштейн С.Л., Полозов А.А., Папуловская Н.В., Мальцева Н. А., Краев М.В. Модель управления соревновательной деятельностью команд топ-уровня на основе компьютерного зрения в онлайн // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Инженерные исследования. 2024. № 25(4). С. 441-459.
3. Наговицын Р.С., Алимов Р.Ш. Педагогический потенциал чата GPT для профессионально-личностного развития спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 5 (231). С. 271-274.
4. Наговицын Р.С., Рассолова Е.А., Сокольникова Э.И., Сенатор С.Ю., Торбина И.И. Технология системного развития физических качеств молодежи на основе мобильного обучения // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 100-102.
5. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Наговицын Р.С., Капустин А.Г., Ковязина Г.В. Обоснование эффективности использования кроссфит-тренировок в дзюдо // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20. № S1. С. 109-115.
6. Хорошилов С.А. Особенности разработки компьютерной программы для начинающих бодибилдеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. 5 (111). 179-183.
7. Aleksić J. Computer vision solutions for range of motion assessment // Southeast Eur Med J. 2023. Vol. 7. P. 55–66.
8. Colyer S.L., Evans M., Cosker D.P., Salo A.I.T. A Review of the Evolution of Vision-Based Motion Analysis and the Integration of Advanced Computer Vision Methods Towards Developing a Markerless System // Sports Med. 2018. Vol. 4. 24.
9. Nagovitsyn R.S., Valeeva R.A., Latypova L.A. Artificial intelligence program for predicting wrestlers' sports performances // Sports. 2023. T. 11. № 10. С. 196.
10. Nagovitsyn R.S., Zekrin F.H., Zubkov D.A., Fendel T.V. Sports selection in martial arts based on the harmonic stability of results at competitions // Journal of Human Sport and Exercise. 2019. T. 14. № Proc4. С. S867-S876.
11. Osipov A.Yu., Ratmanskaya T.I., Zemba E.A., Potop V., Kudryavtsev M.D., Nagovitsyn

R.S. The impact of the universities closure on physical activity and academic performance in physical education in university students during the covid-19 pandemic // Physical Education of Students. 2021. T. 25. № 1. C. 20-27.

12. Roggio F., Trovato B., Sortino M., Musumeci G. A comprehensive analysis of the machine learning pose estimation models used in human movement and posture analyses: a narrative review // Heliyon. 2024. Vol. 10. e39977.

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СИЛОВОМ СПОРТЕ: ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ АНАЛИЗА УПРАЖНЕНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ CHATGPT

Р.С. Наговицын^{1,2,3}, С.А. Фомин⁴

¹Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
г. Чайковский, Россия

²Глазовский государственный инженерно-педагогический университет им. В.Г. Короленко,
г. Глазов, Россия

³Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

⁴Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации,
г. Красноярск, Россия

Аннотация. В статье исследуется возможность применения ChatGPT для персонализированного анализа техники силовых упражнений. На примере разведения гантелей в стороны демонстрируется рабочий процесс по схеме «промт-ответ», позволяющий идентифицировать целевые мышечные группы и технические ошибки. Выявлены ключевые преимущества метода, включая глубокий структурированный анализ модели, а также его существенные ограничения, такие как зависимость от репрезентативности кадров и вероятностный характер выводов. Сделан вывод о целесообразности использования технологии в качестве вспомогательного инструмента для образовательных целей, но не в качестве единственного источника знаний для профессиональных атлетов.

Ключевые слова: искусственный интеллект; силовой спорт; персонализация тренировок; анализ упражнений; ChatGPT; техника выполнения.

Введение

Силовой спорт на сегодняшний день характеризуется растущим стремлением к максимальной персонализации тренировочного процесса [3]. Традиционные методы анализа техники упражнений часто требуют привлечения высококвалифицированного тренера, что может быть ограничено факторами доступности, времени и стоимости [2, 6]. В связи с этим, актуальной задачей становится разработка и внедрение автоматизированных систем, способных предоставлять точный и индивидуальный фитнес-анализ в режиме, приближенном к реальному времени [5, 10].

Бурное развитие технологий искусственного интеллекта (ИИ), в частности, крупных языковых моделей (LLM) и мультимодальных AI-ассистентов, открывает новые перспективы для решения этой задачи [1, 4]. Модели, подобные ChatGPT, демонстрируют значительный потенциал не только в обработке естественного языка, но и в интерпретации визуальной информации, что позволяет рассматривать их в качестве интеллектуальных ассистентов для анализа двигательной активности [7, 10].

Несмотря на широкие возможности, вопрос об эффективности и практической применимости подобных моделей для персонального анализа силовых упражнений, включая идентификацию целевых мышечных групп и детализацию технических ошибок, остается недостаточно изученным [8, 9, 11]. Существующие исследования в основном сфокусированы на использовании специализированных нейросетей компьютерного зрения, в то время как универсальные AI-ассистенты только начинают осваивать данную предметную область [4, 9, 12].

Цель исследования: анализ возможности и оценка эффективности применения мультимодальной версии ChatGPT для персонализированного анализа техники выполнения силового упражнения на примере разведения гантелей в стороны.

Материалы и методы

Для оценки эффективности применения ИИ в персонализированном анализе силовых упражнений было проведено экспериментальное исследование с использованием мультимодальной версии модели ChatGPT [4]. В качестве объекта анализа было выбрано базовое силовое упражнение для развития плечевого пояса - разведение гантелей в стороны. Методология исследования основывалась на последовательном интерактивном взаимодействии по схеме «промт-ответ», имитирующем запросы пользователя. Процедура включала три ключевых этапа исследования: инициирования и верификации, детализации и углубленного анализа, фаза визуализации и синтеза.

Основным материалом для анализа послужили статические кадры, автоматически извлеченные моделью из загруженного видео с выполнением упражнения. Критериями оценки функциональности модели являлись: точность идентификации упражнения и целевых мышечных групп, глубина и структурированность анализа технических ошибок по схеме «ошибка – следствие – решение», а также способность к проактивным действиям и мультимодальной интеграции по обработке визуальной информации, текстовый диалог и генерация изображений.

Результаты исследования

Алгоритм использования чата GPT был реализован по схеме «промт-ответ»:

Задаю промт: «На какие группы мышц это упражнение? Какие ошибки при выполнении упражнения делает спортсмен?»

Чат GPT отвечает: «Отлично 👍 Ты загрузил видео с выполнением упражнения - я могу проанализировать его: определить, какие мышцы работают и какие ошибки техники есть у спортсмена. Для этого нужно извлечь несколько кадров из видео (например, начало, середину и конец движения). Хочешь, я сделаю это и проанализирую технику пошагово?»

Задаю промт: «Извлеки 10 кадров, чтобы я мог выбрать и проанализирую технику пошагово».

Чат GPT отвечает: «Готово – я извлек 10 кадров из видео. Ниже – быстрые ссылки на каждый кадр и пошаговый разбор техники с конкретными замечаниями

и рекомендациями (кадр → что видно → как исправить). Кадры (скачать / открыть): frame_0000.jpg, frame_0018.jpg, frame_0035.jpg, frame_0053.jpg, frame_0070.jpg, frame_0088.jpg, frame_0105.jpg, frame_0123.jpg, frame_0140.jpg, frame_0158.jpg. На фото выполняется разведение гантелей в стороны (side lateral raises) – упражнение, основная цель которого: 🏋️‍♂️ Основная группа мышц: Средние пучки дельтовидных мышц (дельты) – именно они формируют ширину плеч. 📖 Дополнительно задействуются: Передние и задние дельты (в меньшей степени), Верхняя часть трапециевидных мышц, Мышцы стабилизаторы корпуса и предплечий.

✗ Возможные ошибки, которые часто встречаются (и, похоже, присутствуют на фото):

Подъем рук слишком высоко (выше уровня плеч) → Это перегружает трапеции и снижает нагрузку на средние дельты. ✓ Решение: поднимать руки примерно до параллели с полом.

Излишнее напряжение шеи и подъем плеч вверх → Часто возникает при слишком большом весе. ✓ Решение: держать плечи опущенными, сосредоточиться на движении из дельт.

Слишком большой вес и рывковая техника → Махи корпусом и инерция снижают эффективность. ✓ Решение: использовать умеренный вес, поднимать медленно, без раскачки.

Неправильный угол локтей → Если локти сильно согнуты или опущены, нагрузка уходит с дельт. ✓ Решение: держать локти чуть выше запястий, угол сгиба около 10–15°.

Плохой контроль опускания гантелей → Резкое опускание теряет половину эффективности. ✓ Решение: контролировать фазу опускания (эксцентрическую) – 2–3 секунды вниз.

Хочешь, я покажу схему правильной техники выполнения этого упражнения (с указанием ключевых ошибок на рисунке)?»

Даю ответ: «Да».

Чат GPT сгенерировал рисунок (Рисунок 1)

Задаю промпт: «Сделай рисунок на русском языке».

Чат GPT сгенерировал рисунок (рисунок сделан неправильно с ошибками)

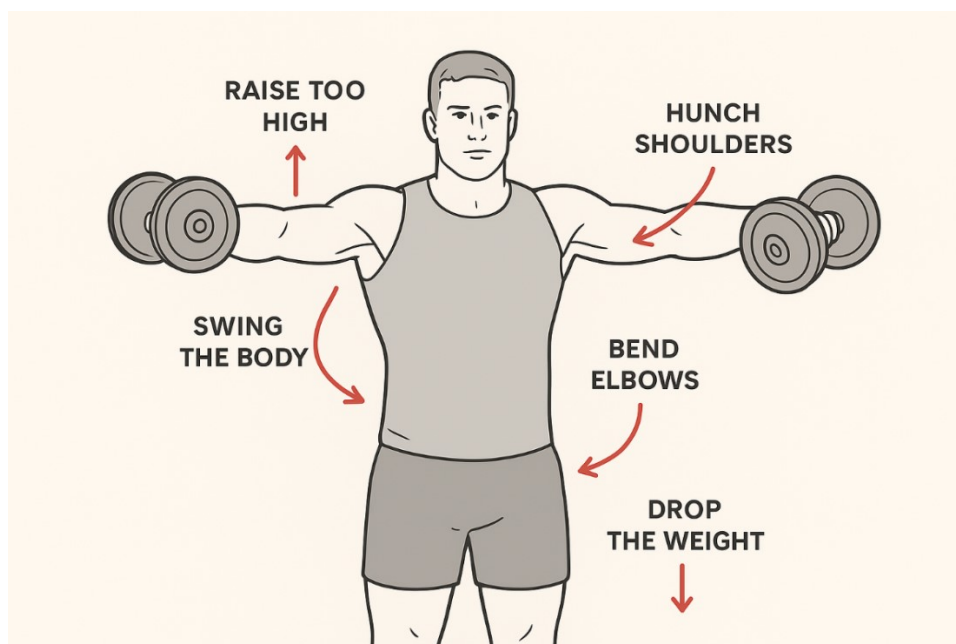


Рисунок 1 – Сгенерированная чатом GPT
схема правильной техники выполнения этого упражнения
с указанием ключевых ошибок на английском языке

Обсуждение

Проведенный эксперимент по схеме последовательных «промт-ответов» позволяет провести всестороннюю оценку этого метода.

1. *Анализ рабочего процесса:* реализованный алгоритм демонстрирует классический интерактивный сценарий «запрос-ответ», который можно разбить на ключевые фазы.

Фаза 1: Инициирование и верификация. Первый промт пользователя («На какие группы мышц это упражнение? Какие ошибки...») выполняет две функции: прямой запрос на анализ и скрытая верификация способности модели к мультимодальному восприятию. Ответ модели подтверждает, что она корректно распознала контекст («ты загрузил видео») и готова к работе, предлагая конкретный план действий (извлечение кадров).

Фаза 2: Детализация и углубленный анализ. Второй промт («Извлеки 10 кадров... проанализируй технику пошагово») является уточняющим и направляет модель на выполнение конкретных операций. Это ключевой этап, где модель переходит от общих предположений к анализу конкретных визуальных данных.

Фаза 3: Визуализация и синтез. Запрос на генерацию схемы («Да») завершает процесс, трансформируя текстовый анализ в наглядное дидактическое пособие, что значительно повышает практическую ценность для спортсмена. Данный интерактивный процесс имитирует диалог с экспертом-тренером, где каждый следующий вопрос углубляет и конкретизирует анализ.

2. *Оценка функциональных возможностей и сильных сторон.*

Результаты демонстрируют несколько впечатляющих функциональных возможностей модели:

- корректная идентификация упражнения и биомеханики: модель безошибочно определила упражнение как «разведение гантелей в стороны» и

точно указала основную целевую группу мышц (средние пучки дельт), а также синергисты и стабилизаторы. Это свидетельствует о наличии обширных знаний в области анатомии и биомеханики силовых упражнений;

- глубокий и структурированный анализ ошибок: Модель не просто перечислила возможные ошибки, а привязала их к наблюдениям «на фото» и предоставила структурированный ответ по схеме «ошибка-причина или следствие-решение». Например, она не только указала на «подъем рук слишком высоко», но и объяснила последствие («перегружает трапеции») и дала конкретное исправительное действие («поднимать до параллели с полом»);

- проактивность и педагогический подход: модель проявила инициативу, предложив извлечь кадры и создать схему. Это выходит за рамки простого ответа на вопрос и превращает ее в активного помощника, стремящегося улучшить понимание пользователя;

- мультимодальная интеграция: способность работать с визуальным контентом (анализ кадров), обрабатывать текстовые запросы и генерировать собственные изображения-схемы делает ChatGPT универсальным инструментом, способным предоставлять информацию в наиболее удобной для усвоения форме.

3. Критический анализ ограничений и рисков.

Несмотря на впечатляющие результаты, технология имеет существенные ограничения:

- зависимость от качества и репрезентативности кадров: модель анализирует статические кадры, а не непрерывное видео. Критические ошибки, связанные с динамикой, например, скорость движения, плавность, могут быть упущены, если они не отражены в выбранных кадрах. Сама модель предлагает «извлечь несколько кадров», что перекладывает ответственность за репрезентативность выборки на пользователя;

- гипотетический характер анализа: формулировки «возможные ошибки, которые часто встречаются (и, похоже, присутствуют на фото)» указывают на вероятностный характер анализа. Модель экстраполирует общие знания на конкретный случай, но не может гарантировать стопроцентную точность без проверки профессиональным тренером;

- отсутствие метрической количественной оценки: модель дает качественные оценки, но не может предоставить точных количественных данных, например, точный угол сгиба в локте в градусах, траекторию движения, которые доступны при использовании специализированного софта с компьютерным зрением;

- достоверность: пользователь не знает, на каких именно визуальных признаках модель основывает свои выводы. В отличие от тренера, который может указать пальцем на конкретный сустав на конкретном кадре, логика ИИ может быть неочевидной, что создает риски некритичного принятия потенциально ошибочных рекомендаций.

Заключение

Использование ChatGPT по схеме «промт-ответ» для анализа упражнений является практически значимым, но вспомогательным инструментом. Его можно охарактеризовать как «интеллектуальный ассистент начального уровня» или

«виртуальный консультант». Наиболее эффективно его применение для образовательных целей, самостоятельной проверки гипотез спортсменами-любителями и в качестве «второго мнения» для получения быстрой обратной связи. Наименее эффективно и потенциально рискованно его использование в качестве единственного источника знаний для профессиональных спортсменов, работающих с предельными весами, где цена технической ошибки крайне высока.

Перспективы развития данного направления лежат в гибридизации технологий: интеграции точных систем компьютерного зрения для сбора объективных метрик с языковыми моделями для их интерпретации, генерации понятных рекомендаций и ведения естественного диалога с пользователем. Это позволит создать по-настоящему персональные и безопасные цифровые тренерские системы будущего.

Список литературы

1. Борисова А.Н., Вольнов С.А. Использование технологий искусственного интеллекта и компьютерного зрения для автоматизации контроля выполнения фитнес-упражнений на примере онлайн-платформы FORA VISION // Российский журнал информационных технологий в спорте. 2025. № 2 (2). С. 3-14.
2. Зайнуллин Ш.Р., Тумаров К.Б., Давлятчина А.Р. Эффективная методика развития у студентов физических качеств силы и скорости с использованием тренажеров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 172-175.
3. Мазуренко Е.А., Гуляй В.Г. К вопросу о необходимости включения комплекса силовых физических упражнений в тренировочный процесс спортсменов-стрелков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 6 (220). С. 205-209.
4. Наговицын Р.С., Алимов Р.Ш. Педагогический потенциал чата GPT для профессионально-личностного развития спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 5 (231). С. 271-274.
5. Наговицын Р.С., Рассолова Е.А., Сокольникова Э.И., Сенатор С.Ю., Торбина И.И. Технология системного развития физических качеств молодежи на основе мобильного обучения // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 100-102.
6. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Наговицын Р.С., Капустин А.Г., Ковязина Г.В. Обоснование эффективности использования кроссфит-тренировок в дзюдо // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20. № S1. С. 109-115.
7. Хорошилов С.А. Особенности разработки компьютерной программы для начинающих бодибилдеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. 5 (111). 179-183.
8. Colyer S.L., Evans M., Cosker D.P., Salo A.I.T. A Review of the Evolution of Vision-Based Motion Analysis and the Integration of Advanced Computer Vision Methods Towards Developing a Markerless System // Sports Med. 2018. Vol. 4. 24.
9. Nagovitsyn R.S., Valeeva R.A., Latypova L.A. Artificial intelligence program for predicting wrestlers' sports performances // Sports. 2023. T. 11. № 10. С. 196.
10. Nagovitsyn R.S., Volkov P.B., Miroshnichenko A.A., Tutolmin A.A., Senator S.Yu. The influence of special graduated weight load in greco-roman wrestling on the growth of students' sports results // Physical Education of Students. 2017. № 6. С. 294-301.
11. Osipov A.Yu., Ratmanskaya T.I., Zemba E.A., Potop V., Kudryavtsev M.D., Nagovitsyn R.S. The impact of the universities closure on physical activity and academic performance in physical education in university students during the covid-19 pandemic // Physical Education of Students. 2021. T. 25. № 1. С. 20-27.
12. Roggio F., Trovato B., Sortino M., Musumeci G. A comprehensive analysis of the machine learning pose estimation models used in human movement and posture analyses: a narrative review // Heliyon. 2024. Vol. 10. e39977.

ПОКАЗАТЕЛИ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ДЗЮДОИСТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

А.В. Овчеренко, Г.Д. Алексанянц, О.А. Медведева

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация.

В статье исследовано влияние специализированной тренировки в дзюдо на развитие вестибулярной устойчивости. Показано, что уровень развития данного качества напрямую коррелирует со спортивной квалификацией, что может быть использовано в процессе отбора и контроля тренировочного процесса дзюдоистов.

Ключевые слова: спортсмены, дзюдо, вестибулярная устойчивость, спортивная квалификация.

Введение. В современном спорте высших достижений все большее внимание уделяется не только физической, технической и тактической подготовленности спортсменов, но и совершенствованию функций сенсорных систем, обеспечивающих эффективное взаимодействие с окружающей средой [1]. Одной из ключевых систем, определяющих успешность деятельности в видах спорта с сложнокоординационной структурой движений, является вестибулярный анализатор.

Вестибулярная сенсорная система формирует статико-кинетическую устойчивость организма, находясь в тесной функциональной взаимосвязи с тактильной, зрительной и проприоцептивной системами [2]. В контексте спортивной деятельности под вестибулярной устойчивостью понимают способность сохранять равновесие и пространственную ориентацию при воздействии ускорений, особенно угловых, вызывающих вращение. При этом важным показателем является не абсолютная чувствительность вестибулярного анализатора, а, напротив, его устойчивость – то есть способность противостоять дезориентирующему воздействию вращательных стимулов [3].

В спортивной борьбе, и в частности в дзюдо, вестибулярная устойчивость приобретает критическое значение. Спортсмены постоянно подвергаются воздействию угловых и линейных ускорений при выполнении бросков (например, «учи-мата», «о-сото-гари»), совершении вращательных движений в партере и, что особенно важно, при падениях (укэми). Нарушение вестибулярной устойчивости может привести к потере равновесия, несвоевременной реакции на атаку противника и, как следствие, к проигрышу схватки.

Несмотря на очевидную важность, вопросы количественной оценки вестибулярной устойчивости у дзюдоистов разного уровня мастерства остаются недостаточно изученными. Мы предполагаем, что с ростом спортивной квалификации у дзюдоистов происходит адаптационное повышение

вестибулярной устойчивости, что является следствием долговременной адаптации к специфическим вращательным нагрузкам.

Цель исследования: установить количественные показатели вестибулярной устойчивости у дзюдоистов разной квалификации.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в лаборатории кафедры анатомии и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» в подготовительный период годового тренировочного цикла. Все процедуры были выполнены в соответствии с этическими стандартами Хельсинкской декларации. Каждый участник подписал добровольное информированное согласие.

В исследовании приняли участие 42 спортсмена мужского пола, специализирующиеся в дзюдо, в возрасте от 17 до 21 года. В зависимости от спортивной квалификации они были разделены на две группы: 1-я группа (МС, $n=16$): мастера спорта, 2-я группа (КМС, $n=26$): кандидаты в мастера спорта. Критерии включения: отсутствие травм вестибулярного аппарата, заболеваний ЛОР-органов в острой фазе, черепно-мозговых травм в анамнезе. Для сравнительного анализа использовались данные контрольной группы ($n=20$) – сверстников, не занимающихся спортом (3-я группа).

Состояние вестибулярного анализатора оценивалось по реакции исследуемого на вращение с последующим выполнением локомоторного действия. Испытуемого, стоящего на диске «Здоровье», вращали пять раз в среднем темпе, после чего он должен был пройти по прямой (3 м.) без визуального контроля. В конце пути измеряли величину отклонения от прямой (в см) без учета направления (вправо или влево) и рассчитывали среднее значение бокового отклонения по исследуемым группам (Е.М. Бердичевская [3]). Процедура проводилась утром, в стандартных лабораторных условиях.

Исходное положение: испытуемый стоял прямо, руки опущены вдоль туловища. Вращательная нагрузка: по команде исследователя испытуемый выполнял 5 полных вращательных движений вокруг вертикальной оси тела в стойке со скоростью 1 оборот за 2 секунды (метроном). Тестовое задание: сразу после остановки, с закрытыми глазами, испытуемый должен был как можно точнее пройти по прямой линии 3 метра.

Регистрируемый показатель: фиксировалась величина бокового отклонения (в сантиметрах) от исходной прямой в конечной точке. Замер производился с помощью измерительной ленты. Каждый испытуемый выполнял пробу один раз для минимизации эффекта обучения.

Статистический анализ. Статистическая обработка данных проводилась с использованием стандартных методов [4] в пакете программ «Statistica 10.0». Рассчитывались среднее арифметическое (M) и стандартное отклонение ($\pm cm$). Достоверность различий между группами определялась с помощью t -критерия Стьюдента для независимых выборок. Различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Результаты оценки вестибулярной устойчивости в исследуемых группах представлены в Таблице 1.

Таблица 1 – Показатели бокового отклонения после вестибулярной пробы у дзюдоистов и лиц, не занимающихся спортом

Группа испытуемых	n	Отклонение, см
1-я группа	16	27,1±2,4
2-я группа	26	38,7±1,8
3-я группа	20	56,4±3,9

Примечание:

p₁ – сравнение МС и КМС; p<0.01;

p₂ – сравнение КМС с контрольной группой; p<0.001;

p₃ – сравнение МС с контрольной группой; p<0.001;

Как видно из представленных данных, наименьшее боковое отклонение было зарегистрировано в группе мастеров спорта. Различия между группами МС и КМС являются статистически значимыми (p<0,01). Показатели группы КМС, в свою очередь, были достоверно лучше, чем в контрольной группе (p<0,001). Сравнение МС с контрольной группой показало наибольшую степень достоверности различий (p<0,001), что свидетельствует о выраженном положительном влиянии спортивной тренировки на вестибулярную устойчивость.

Проведенное исследование позволило выявить четкую зависимость между уровнем спортивного мастерства в дзюдо и показателями вестибулярной устойчивости. Полученные результаты полностью подтверждают выдвинутую нами гипотезу.

Наивысшие результаты у мастеров спорта (27,1 ± 2,4 см) свидетельствуют о развитой способности их центральной нервной системы эффективно интегрировать информацию от вестибулярного, проприоцептивного и тактильного анализаторов и подавлять дезориентирующие сигналы, возникающие при вращении [2, 3]. Это является следствием долговременной адаптации к специфическим для дзюдо нагрузкам. Постоянное выполнение бросков, вращений в партере и страховок при падении (укэми) выступает в роли естественного тренировочного стимула для вестибулярной системы.

Промежуточные показатели вестибулярной устойчивости у кандидатов в мастера спорта (38,7 ± 1,8 см) отражают значительную, но не максимальную степень адаптации. Ее дальнейшее развитие до уровня МС, вероятно, связано с накоплением кумулятивного тренировочного эффекта и совершенствованием центральных регуляторных механизмов.

Значительное отклонение в контрольной группе (56,4 ± 3,9 см) является ожидаемым и соответствует норме для нетренированных лиц, чья вестибулярная система не подвергается систематическим специализированным нагрузкам [3].

Выводы. Установлено, что уровень развития вестибулярной устойчивости у дзюдоистов напрямую зависит от их спортивной квалификации. Мастера спорта демонстрируют достоверно более высокие показатели по сравнению с кандидатами в мастера спорта.

Специализированная тренировка в дзюдо оказывает положительное адаптационное воздействие на вестибулярный анализатор, повышая его устойчивость к вращательным нагрузкам.

Методика оценки вестибулярной устойчивости является простым и эффективным инструментом для контроля функционального состояния дзюдоистов и может быть рекомендована к использованию в тренировочном процессе как скрининг-контроль для оценки динамики развития данного качества и решения задач спортивного отбора.

Список литературы

1. Алексанянц Г.Д., Медведева О.А., Чернова Т.С. Особенности функциональной подготовленности спортсменок разной спортивной квалификации, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 94-97.
2. Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И. Анатомия и физиология сенсорных систем. – СПб.: СпецЛит, 2019. – 255 с.
3. Бердичевская, Е. М. Методика оценки вестибулярной устойчивости у спортсменов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 4. – С. 15-18.
4. Гмурман В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика. – 12-е изд., перераб. – М.: Высшая школа, 2007. – 479 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОПУЛЯРИЗАЦИИ НАСТАВНИЧЕСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д.А. Остапук, А.В. Савинцева

Белорусский государственный экономический университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В данной работе рассматривается предмет исследования, связанный с эффективностью наставничества в сфере физической культуры и спорта. Основные результаты показывают, что наставничество, как апробированная стратегия, способствует реализации потенциала молодых специалистов, обеспечивая их социализацию и поддержку. Активное вовлечение средств массовой информации, и публикация научных статей о влиянии наставничества на развитие спортсменов и тренеров представляют собой ключевые подходы, способствующие популяризации этой практики.

Ключевые слова: наставничество, популяризация, физическая культура, средства массовой информации, развитие.

Для достижения профессиональных целей спортсменам часто необходима поддержка, индивидуальное руководство и мотивация со стороны опытного наставника. Умение наставника вдохновлять и заряжать спортсмена энергией является ключевым фактором в формировании целеустремленности, определении задач и покорении спортивных вершин.

Наличие наставника, как правило, дает спортсмену ощутимое преимущество по сравнению с самостоятельными тренировками. Наставник способствует более эффективному развитию навыков, делится ценным опытом и дает конкретные указания. Он помогает улучшить физическую форму, справляться со стрессом и давлением, что значительно повышает шансы на победу в соревнованиях.

Несмотря на очевидные преимущества, важно отметить, что в настоящее время нет четкого определения понятия «наставничество» [1].

Как отмечает М. В. Кларин, задачами наставника являются: профессиональное развитие (передача стандартов, знаний, навыков, помощь в освоении нового опыта, развитие мотивации) и социокультурная адаптация (трансляция корпоративной культуры, ее ценностей, норм и правил) наставляемого [2, с. 161].

В своем определении понятия «наставничество» Н. Сулейманова уделяет внимание непосредственно характеристикам наставника как эксперта, который в первую очередь должен обладать высоким уровнем профессионализма и квалификации «в определенной предметной области» [3].

Учитывая различные подходы к определению, важно подчеркнуть, что наставничество представляет собой апробированную стратегию, демонстрирующую свою эффективность в содействии реализации потенциала

молодых специалистов, вне зависимости от внешних обстоятельств. С опорой на опыт других людей оно способно наиболее полно решать задачи образования и воспитания подрастающего поколения, его социализации и поддержки [4].

Необходимо отметить, что данный подход не является принципиально новым для сферы физической культуры и спорта как в Республике Беларусь, так и Российской Федерации, он получил широкое развитие еще в советские годы [5, с. 16].

Однако, исторически наставничество реализовывалось преимущественно на основе неформальных, инициативных взаимодействий. Современный подход к популяризации и внедрению наставничества в спортивной среде характеризуется необходимостью регламентации данного процесса, включая разработку соответствующих нормативных документов и проведение систематического мониторинга эффективности наставнических практик, что соответствует общемировым тенденциям.

Для успешной популяризации наставничества среди тренеров и спортсменов можно выделить несколько ключевых методов, каждый из которых играет важную роль в формировании и поддержании культуры наставничества. Публикация статей, интервью и документальных фильмов о успешных наставнических практиках может привлечь внимание к этому процессу. Например, можно организовать серию репортажей, где будут освещаться истории успеха молодых спортсменов и тренеров, которые достигли высоких результатов благодаря поддержке наставников. Это поможет создать положительный имидж наставничества и показать его реальную ценность.

Проведение исследований и публикация научных статей о влиянии наставничества на развитие спортсменов и тренеров поможет создать научную базу для популяризации этой практики. Публикации могут быть представлены на конференциях, в журналах и других профессиональных изданиях, что повысит интерес и доверие к наставничеству как к эффективной стратегии в спорте.

Для максимизации эффекта от этих исследований стоит интегрировать их результаты на цифровые платформы, предназначенные для обмена опытом и знаниями. Создание онлайн-библиотек, где будут размещены научные статьи, исследования и практические рекомендации, сделает ценные данные доступными для широкой аудитории тренеров, спортсменов и специалистов в области физической культуры и спорта.

Кроме того, цифровые платформы могут включать разделы для обсуждения результатов исследований и их применения в реальных условиях. Форумы и вебинары с участием авторов статей позволят создать интерактивную среду, где можно задать вопросы и получить разъяснения относительно конкретных аспектов наставничества. Это не только повысит уровень осведомленности о научных подходах, но и поможет наладить практическое применение теоретических знаний.

Также важно формировать обратную связь: пользователи платформ могут делиться своим опытом применения полученных знаний, что создаст замкнутый цикл обучения и развития. Так, взаимосвязь между научными исследованиями и цифровыми платформами может значительно усилить популяризацию

наставничества, создавая условия для постоянного обмена идеями и практиками в спортивной среде.

В результате проведенного анализа, можно утверждать, что интеграция результатов научных исследований в практику спортивного наставничества посредством цифровых платформ открывает новые горизонты для оптимизации этого процесса. Создание специализированных онлайн-площадок для обмена информацией, организации дискуссионных мероприятий и сбора отзывов от пользователей формирует самообучающуюся систему, позволяя глубже усвоить теоретические принципы наставничества и применять их на практике.

Суть предложенного подхода заключается в обосновании необходимости и разработке концепции, в которой цифровые платформы выступают действенным инструментом для распространения экспертных знаний о наставничестве в спорте. Полученные данные свидетельствуют о том, что последовательное внедрение научно обоснованных подходов через интерактивные цифровые среды способствует расширению целевой аудитории, повышению осведомленности о передовых методиках наставничества и созданию благоприятных условий для обмена опытом между тренерами, спортсменами и исследователями. Конкретные механизмы реализации этой концепции, а именно создание форумов для обсуждения исследований, организация онлайн-семинаров и система обратной связи, способствуют разработке практических инструментов для повышения эффективности наставничества в спортивной среде.

Таким образом, внедрение цифровых технологий способно оказать значительное влияние на развитие и популяризацию наставничества в спорте, обеспечивая его научно-методическое сопровождение и вовлечение широкого круга заинтересованных сторон.

Список литературы

1. Яшкина, К. Ю. Теоретические подходы к определению сущности понятия «наставничество» / К. Ю. Яшкина. – Текст: непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XXIII Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2021 г.). – Казань: Молодой ученый, 2021. – С. 10–13. – URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/400/16668/> (дата обращения 20.09.2025).
2. Кларин, М. В. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг: учебное пособие для вузов / М. В. Кларин. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 288 с.
3. Сулейманова, Н. Как сделать наставничество эффективным / Н. Сулейманова. – Текст: электронный // Кадровик. Кадровый менеджмент (управление персоналом). – 2012. – № 9. – URL: <https://hr-portal.ru/article/kak-sdelat-nastavnichestvo-effektivnym> (дата обращения 20.09.2025).
4. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_180402/ (дата обращения 20.09.2025).
5. Антипин, С. Г. Традиции наставничества в истории отечественного образования: автореф. дисс. ... к. п. н. / С. Г. Антипин. – Нижний Новгород, 2011. – 24 с.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИДЖИТАЛ-СПОРТОМ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ

А.В. Остроух¹, О.Г. Лызарь¹, В.В. Привалов²

¹Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

²Краснодарский университет МВД России, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В условиях цифровизации образования наблюдается рост малоподвижного образа жизни школьников, снижение интереса к физической активности и ухудшение показателей здоровья. Одним из эффективных путей решения этих проблем является интеграция цифровых технологий в двигательную деятельность, что представлено в концепции фиджитал-спорта. В материалах статьи раскрыто содержание и организационные особенности проведения внеурочных занятий фиджитал-спортом, ориентированных на развитие когнитивных и физических способностей обучающихся средних классов.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, физическая активность, обучающиеся, геймификация, когнитивные способности.

Актуальность. Современные школьники проводят значительную часть времени в состоянии гиподинамии. По данным Министерства здравоохранения РФ, более 60 % подростков не достигают минимального уровня двигательной активности, рекомендованного ВОЗ - 60 минут умеренных и интенсивных нагрузок в день. Исследования ряда авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению физической подготовленности, увеличению частоты заболеваний опорно-двигательного аппарата и ухудшению когнитивных способностей, обучающихся [3].

Одновременно отмечается снижение мотивации к традиционным видам физической культуры - школьники демонстрируют низкую вовлеченность в занятия, считая их малоинтересными и не соответствующими их цифровым интересам. Отмечается необходимость поиска новых форм двигательной активности, сочетающих привычную цифровую среду и физическую активность. Так, оптимальной и популярной формой внедрения цифровых элементов в обозреваемое физическое пространство обучающихся становится фиджитал-спорт (от physical + digital), который демонстрирует инновационный формат, объединяющий реальные движения с цифровыми технологиями, симуляторами, элементами дополненной реальности и геймификации. Его применение во внеурочной деятельности создает возможности не только для повышения двигательной активности, но и для развития когнитивных способностей - внимания, скорости реакции, памяти и мышления, что способствует решению актуальной педагогической задачи — повышения мотивации школьников к физической активности и укрепления их здоровья через форматы фиджитал-занятий [4].

Цель исследования заключается в анализе организационно-методических особенностей проведения внеурочных занятий фиджитал-спортом, направленных на развитие когнитивных и физических способностей обучающихся средних классов.

Результаты исследования и их обсуждение. Ключевая особенность рассматриваемого типа спортивной активности - фиджитал-спорта, состоит в погружении обучающихся в среду виртуальной (VR) и дополненной реальности (AR), в которой ощущение присутствия поддерживается и усиливается за счет использования собственного тела как инструмента взаимодействия с цифровыми элементами. Рассматриваемые занятия обеспечивают обратную связь в режиме реального времени, фиксируют данные каждого отдельного школьника и улучшают общий спортивный опыт за счет внедрения цифровых элементов в обозреваемое физическое пространство. Данное технологическое решение позволяет делать акцент не только на естественных человеческих способностях, но и подчеркивает необходимость адаптироваться к новым условиям и состояниям. Помимо этого, благодаря развлекательным элементам возрастает интерес к занятиям физической активностью у обучающихся средних классов [5, 6].

В целях широкого применения средств и методов фиджитал-спорта в процесс физического воспитания на базе образовательных организаций среднего общего образования, рекомендуется использовать потенциал школьных спортивных клубов (ШСК), так как в их сферу деятельности входят организация и проведение учебно-тренировочных занятий по видам спорта, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, участие в соревнованиях разных уровней, пропаганда основных идей физической культуры, спорта и здорового образа жизни, а также внедрение инновационных технологий в процесс физического воспитания школьников. В тоже время, основным направлением деятельности ШСК является вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом и формирование здорового образа жизни.

К числу организационных особенностей реализации внеурочных занятий фиджитал-спортом (на примере фиджитал-футбола) в условиях деятельности ШСК рекомендуется проводить 2 секционных занятия в недельном цикле, каждое из которых включает в себя следующие разделы.

1. Занятие традиционным футболом:

- вводная часть – направлена на развитие основных физических качеств;
- основная часть – включает техническую подготовку и специальную физическую подготовку;
- заключительная часть – теоретическая и тактическая подготовка.

2. Занятие компьютерным спортом (используется игровая приставка и спортивный стимулятор):

- вводная часть – изучение тактик ведения игры на спортивном стимуляторе;
- основная часть – освоение техники и практика игры на спортивном стимуляторе;
- заключительная часть – аналитический разбор игровых ситуаций.

В исследованиях ряда авторов отмечается, что посредством занятий фиджитал-спортом, а также участия в спортивных видеоиграх можно эффективно вовлекать обучающихся в занятия традиционными видами спорта, поскольку данное взаимодействие является потенциально перспективным методом стимулирования интереса к организованной и самостоятельной физической активности, на фоне роста заинтересованности в посещении спортивных событий и получении информации об их проведении. Нельзя не отметить и тот факт, что авторы указывают на значительное прогрессирование интереса к физической активности школьников через участие в виртуальных видеоиграх [2].

Нельзя не отметить и существенное улучшение показателей физической подготовленности обучающихся, которое подтверждается многочисленными исследованиями по внедрению технологий виртуальной реальности в спортивном образовании. Так, в ряде опубликованных исследований указывается на выявление значимых тренировочных эффектов в процессе реализации программ, основанных на использовании технологий виртуальной и дополненной реальности по сравнению с программами, ориентированными на использование традиционных тренировочных форматов. Этот факт привлекает внимание к VR и AR, как к перспективной области нейрокогнитивных исследований и впечатляющей технологией для тренировки двигательных и психологических навыков и способностей, в том числе и у юных спортсменов. Потенциальные области применения включают в себя навыки восприятия-действия, принятия решений, стратегического и тактического мышления, реагирования на неожиданные события, а также улучшение психологической устойчивости и умственной производительности в стрессовых ситуациях [4].

Учитывая представленные рядом авторов результаты исследований, сформулировали перспективные направления развития и внедрения фиджитал-технологий в процесс внеурочных занятий с обучающимися средних классов. Так, фиджитал-спорт, объединяя в себе традиционный спортивный подход и цифровые технологии, представляет инновационный и уникальный вид спорта, дальнейшее изучение которого, поможет оценить степень воздействия на параметры физического состояния обучающихся традиционной физической активности, интегрированной с цифровыми инструментами [7]. Фиджитал-спорт позволяет пересмотреть традиционное представление о спорте и внедрить адаптивный и современный формат занятий физической культурой и спортом, где физическая культура и спорт уже не ограничиваются лишь физической активностью, а включает в себя элементы виртуальной и дополненной реальности [8]. Фиджитал-спорт предоставляет возможность внедрять в образовательный процесс новые и современные форматы реализации программ физического воспитания, посредством которых обучающиеся вовлекаются в новые виды физической активности, позволяющие решать одновременно задачи как популяризации здорового образа жизни среди подрастающего поколения, так и цифровизации спортивной деятельности [9]. Занятия фиджитал-спортом способствуют массовому использованию передовых технологий, таких как виртуальная реальность, дополненная реальность и геймификация, способствующих трансформации и адаптации занятий спортом и физической

культурой для школьников, предпочитающих цифровые формы спортивного досуга традиционным [1].

Заключение. Таким образом, фиджитал-спорт представляет собой интегральный вид деятельности, объединяющей занятия классическими видами спорта и цифровыми дисциплинами, который позволяет обучающимся среднего школьного возраста гармонично развиваться, не сталкиваясь с необходимостью выбора между компьютерным и классическим спортом. Новый формат применения компьютерных игровых технологий и активной двигательной деятельности вызывает у школьников повышенный интерес и способен положительно влиять на их мотивацию к выполнению физических упражнений и регулярность занятий физической активностью.

Список литературы

1. Алексеева Е.А., Кекова Л.А. Фиджитал игры как средство повышения интереса к урокам физической культуры // Лига исследователей МГПУ: сборник статей в 3т., Москва, 25-29 ноября 2024 года. Том 3. – Москва: издательство ПАРАДИГМА, 2024. – С.271-274.
2. Ахмедов А. О., Элипханов С. Б., Умаров А. А-К., Джулагов С.-М. М. Использование фиджитал-технологий в повышении уровня физической подготовленности учащихся школ на секционных занятиях по спортивным играм // Перспективы науки и образования. – 2024. - №3(69). – С.437-454
3. Гаврилина А. А. Перспективы развития фиджитал спорта в России// Вестник молодых ученых Самарского государственного экономического университета. – 2024. – № 2(50). – С. 134-135.
4. Кривсун, С. Н. Образовательный потенциал фиджитал спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 8(234). – С. 152-155.
5. Любина Е. П., Ионова А.Д., Насырова Г.Х. Фиджитал спорт в образовательном процессе: новые возможности для физического воспитания // Приоритеты педагогики и современного образования: сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 15 апреля 2024 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. – С. 104- 106.
6. Севедин С.В., Идрисова А.А. Использование цифровых технологий на занятиях физической культурой // Глобальный научный потенциал. – 2024. - №4-2. –С.100-104.
7. Bonfanti A., Vigolo V., Vannucci V., Brunetti F. Creating memorable shopping experiences to meet phygital customers' needs: evidence from sporting goods stores. *International Journal of Retail & Distribution Management*, 2023, vol. 51, -№13. P. 81-100
8. Chikish I., Carreras M., García J. eSports: a new era for the sports industry and a new impulse to research in sports (and) economics. *FUNCAS Social and Economic Studies*. FUNCAS. Madrid, 2019, vol. 7. -P. 477-508.
9. Mele C., Spena T.R., Marzullo M. The phygital transformation: a systematic review and a research agenda. *Italian Journal of Marketing*, 2023, №4. -P. 323–349

КОНКРЕТИЗАЦИЯ И АНАЛИЗ ДАННЫХ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЦИФРОВОГО КОНТЕНТА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

Е.В. Панов

Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск, Россия

Аннотация. Данное исследование посвящено поиску, последующему обобщению, конкретизации и анализу актуальных исследований, посвященных проблемам эффективного использования различных видов цифрового контента в физическом воспитании студентов. Поиск требуемой информации выполнен в базах хранения научной периодики: Google Scholar, PubMed Central (PMC) и e-LIBRARY (РИНЦ). Выявлен консенсус экспертных мнений, что использование различных видов цифрового контента (популярные социальные сети, мобильные приложения, Web-платформы, видеомоделирование) в процессе обучения по дисциплинам, связанным с физическим воспитанием и спортом, позволяет преподавателям существенно повысить уровень мотивации, академической успеваемости и физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: студенты; вузы; физическое воспитание; цифровизация современного образования; цифровые технологии; конкретизация и системный анализ данных.

В связи с чрезвычайно быстрым ростом и распространением цифровых технологий в обществе и мире, современное высшее образование уже невозможно представить без использования в процессе обучения студентов каких-либо видов цифрового образовательного контента, а внедрение цифровых технологий в процесс обучения школьников и студентов считается глобальной образовательной тенденцией. Известно, что использование различных видов цифрового контента (ЦК) в практике физического воспитания (ФВ) студенческой молодежи, может эффективно способствовать, как оптимизации процесса обучения молодых людей, получающих высшее образование, так и сохранению и укреплению основных параметров их физического здоровья [1, с. 122]. Однако эксперты: ученые и специалисты в области высшего образования и ФВ с сожалением отмечают, что показатели эффективности и частоты использования различных видов ЦК в практике ФВ современных молодых людей, обучающихся в высшей школе, являются недостаточными для достижения стойкого и выраженного положительного эффекта, связанного с повышением уровня физического развития и здоровья студентов, а также получением обучающимися всех необходимых знаний и компетенций в области физической активности, здоровьесбережения, спорта и фитнеса [2, с. 327; 3, с. 7].

Обзор и общая систематизация актуальных научных работ, посвященных проблематике статьи, позволил автору определить главной целью проводимого исследования – поиск, конкретизацию, последующее обобщение и анализ

актуальных и достоверных научных знаний, посвященных эффективному использованию различных видов ЦК в практике ФВ современных молодых людей, обучающихся в высшей школе.

Для успешного достижения заявленной автором цели проводимого исследования, были собраны актуальные данные из оригинальных научных работ отечественных и зарубежных ученых и экспертов, посвященных проблемам эффективного использования различных видов образовательного ЦК в практике ФВ молодых людей, обучающихся в высшей школе. Для повышения уровня достоверности и качества исследуемой информации были использованы строгие критерии включения и исключения данных, связанные с отбором тематики публикаций, контингентом исследуемых лиц, хронологией изучаемых научных работ, наличием определенных ключевых слов и другими критериями.

Для осуществления процедуры поиска научных данных, автор создал поисковые запросы в научных порталах (e-LIBRARY (РИНЦ), PubMed (PMC) и Google Scholar), обеспечивающих хранение большого количества научных текстов, в которых в свободном и бесплатном доступе представлена научная информация по отраслям современной науки. Отечественный научный портал e-LIBRARY, интегрированный с Российским индексом научного цитирования (РИНЦ) предоставляет посетителям и читателям доступ более чем к 35 миллионам научных публикаций. Портал Google Scholar предоставляет посетителям доступ более чем к 390 миллионам научных текстов и является крупнейшей электронной библиотекой, предоставляющей доступ к англоязычным научным текстам. Портал PubMed предоставляет читателям доступ сразу к нескольким электронным базам хранения данных, освещающих проблемы биомедицинских наук (более чем 30 миллионов научных текстов). Поисковый запрос автора позволил обнаружить несколько десятков актуальных научных исследований, выполненных, как отечественными, так и зарубежными учеными и экспертами, удовлетворяющих всем описанным выше критериям включения в проводимое исследование. При конкретизации научной информации автору потребовалось выделить и указать все возможные свойства и связи искомых научных данных. При обобщении информации потребовалось выявить общие особенности научных данных, за счет объединения данных, обладающих какими-либо общими признаками или свойствами. При анализе конкретизированных и обобщенных научных данных потребовалось детально изучить полученную информацию и выделить основные положения научных работ отечественных и зарубежных специалистов. В ходе процедур конкретизации, обобщения и последующего системного анализа собранных научных данных, автором было выявлено, что основными составляющими образовательного ЦК в практике ФВ и спорта у студентов, являются Web-платформы для дистанционного обучения по учебным дисциплинам, связанным с ФВ и спортом в вузах, популярные в молодежной среде социальные сети и мобильные приложения, а также методы перевернутого обучения студентов и передовые возможности цифрового видеомоделирования. Результаты системного анализа собранной информации представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты системного анализа собранной научной информации по проблематике проводимого исследования

Образовательный ЦК	Результат и эффекты использования
Социальные сети	Повышение уровня физической активности
Мобильные приложения	Повышение общего уровня физической активности; Профилактика развития ожирения
Web-платформы дистанционного обучения	Доступность, вариативность и индивидуализация процесса обучения, возможность свободного доступа к учебной информации для студентов
Видеомоделирование Видео 360°	Развитие определенных двигательных навыков; Повышение технических умений в видах спорта
Перевернутое обучение	Повышение мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом

В ходе процедур конкретизации, обобщения и последующего анализа обнаруженных научных работ, было выявлено, что ЦК, используемый в практике ФВ студентов, представлен потенциалом популярных социальных сетей, образовательными онлайн-платформами дистанционного обучения, возможностями видеомоделирования и использования панорамного видео (видео 360°), мобильными приложениями и перевернутым обучением. Эффективность использования различных видов ЦК выражена, как в повышении общего уровня физической активности студентов, так и в развитии двигательных умений и навыков, повышения уровня мотивации к занятиям спортом и фитнесом, а также в вариативности и привлекательности обучения. В тоже самое время ученые и эксперты обращают внимание на необходимость сохранения фундаментальных принципов системы ФВ молодых людей, связанных с сохранением в преподавании учебных дисциплин в области ФВ и спорта, традиционных образовательных подходов, и сохранению стойкого баланса между применением традиционных методик и цифровых технологий в практике обучения студентов. Краткий обзор актуальной информации отечественных и зарубежных ученых, по проблематике использования ЦК в образовательном процессе по учебным дисциплинам, связанным с ФВ и спортом в вузах, представлен автором ниже.

Алдиабат с соавт., (2024) указывают, что глубокая интеграция различных цифровых технологий в практику ФВ студентов является необходимым условием модернизации процесса обучения молодых людей, в наступивших реалиях цифровой трансформации процесса образования. Исследователи особо отмечают возможности образовательного ЦК в предоставлении обучающимся широкого и свободного доступа к большому массиву данных, связанных с самостоятельным изучением различных тренировочных программ [1, с. 122]. *Дмух с соавт.*, (2023) отмечают тенденцию существенного увеличения использования потенциала ЦК в практике обучения студентов по дисциплинам, связанным с ФВ и спортом, и указывают на необходимость более широкого и комплексного применения в

практике ФВ студенческой молодежи технологий ЦК, связанного с видеомоделированием и перевернутым обучением студентов. По мнению данных ученых, более широкое использование потенциала ЦК, связанного с возможностями использования панорамного видео и модели перевернутого обучения, позволит существенно увеличить общий потенциал применения ЦК в ФВ студентов [2, с. 328]. С данным утверждением согласны *Лепилина с соавт.*, (2024), утверждающие, что в современном образовательном процессе по учебным дисциплинам, связанным с ФВ и спортом в вузах, недостаточно удовлетворена потребность значительной части студентов в использовании в практике обучения ЦК, связанного с игровой деятельностью и видеомоделированием [3, с. 11]. *Осинов с соавт.*, (2024) отмечают существенный потенциал использования ЦК, связанного с игровой деятельностью и коммуникацией между преподавателем и обучающимися, в деле повышения уровня двигательной активности молодых людей, в рамках самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов [4, с. 78]. В другом значимом научном исследовании *Осинов с соавт.*, (2023) отмечают необходимость более пристального внимания специалистов к проблеме использования в образовательной практике ЦК, способствующего повышению эффективности обучения студентов по учебной дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт». На сегодняшний день выявлен недостаток эффективного ЦК, способствующего успешному достижению целей обучения студентов по указанной учебной дисциплине [5, с. 246]. *Тарыма с соавт.*, (2024) рекомендуют использовать значимый потенциал ЦК в повышении уровня физического развития и функциональной подготовленности студентов, за счет организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся с использованием игровой деятельности и коммуникативных связей между преподавателем и студентами [6, с. 70]. Что касается научных данных зарубежных ученых, то *Вија с соавт.*, (2024) утверждают, что ЦК, связанный с использованием потенциала популярных социальных сетей, оказывает значимое положительное влияние на формирование положительных привычек и образа жизни, связанного с физической активностью, у студенческой молодежи [7].

В современной научной литературе появляется все больше доказательств того, что использование ЦК в практике обучения студентов по дисциплинам, связанным с ФВ и спортом, оказывает значимое положительное влияние на уровень развития двигательных навыков и двигательных способностей, уровень развития мотивации к регулярным занятиям физической активностью, уровень академической успеваемости, уровень физического развития и физической подготовленности лиц, обучающихся в высшей школе. Однако для повышения эффективности применения различных видов ЦК в практике ФВ и спорта у студентов следует использовать процедуры стратегического планирования (выбор наиболее эффективного вида ЦК или сочетания нескольких видов ЦК в практике обучения), усилить подготовку преподавателей вузов к эффективному проведению учебных занятий с применением потенциала ЦК и обеспечить непрерывный, свободный и полноценный доступ обучающихся и преподавателей к цифровым ресурсам.

Список литературы

1. Алдиабат И.М.И. Организация физической активности студентов на основе применения цифровых технологий / И.М.И. Алдиабат, М.Д. Кудрявцев, Т.Л. Камоза и др. // Глобальный научный потенциал. 2024. Т.1. №11 (164). С. 120-123.
2. Дмух О.В. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов (опыт Российских и зарубежных специалистов) / О.В. Дмух, А.Т. Бубунаури, С.С. Петрова и др. // Бизнес. Образование. Право. 2023. №3 (64). С. 325-330.
3. Лепилина Т.В. Использование цифровых технологий в практике физического воспитания студентов / Т.В. Лепилина, А.Ю. Осипов, А.И. Кравчук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2024. Т.9. №1. –С. 7-13.
4. Осипов А.Ю. Повышение уровня двигательной активности студентов средствами цифровых коммуникационных технологий и геймификации / А.Ю. Осипов, В.А. Филиппович, Е.А. Земба // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. №9 (235). С. 76-79.
5. Осипов А.Ю. Эффективный цифровой контент в практике физического воспитания студентов вузов / А.Ю. Осипов, С.В. Воронцов, М.М. Горелов и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. №8 (222). С. 243-248.
6. Тарыма Ч.В. Цифровые технологии и геймификация в организации самостоятельных занятий физической активностью студентов / Ч.В. Тарыма, А.Ю. Осипов, М.Д. Кудрявцев и др. // Теория и практика физической культуры. 2024. №3. С. 69-71.
7. Buja A. Promotion of physical activity among university students with social media or text messaging: a systematic review / A. Buja, R.L. Bue, G. Leone // INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing. 2024. №61. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00469580241248131> (дата обращения 21.10.2025).

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В.Б. Парамзин¹, К.А. Астафьев²

¹Краснодарское высшее военное училище

имени генерала армии С.М. Штеменко, г. Краснодар, Россия

²Воронежский институт Федеральной службы исполнения наказаний, г. Воронеж, Россия

Аннотация. В работе обосновывается актуальность целенаправленного формирования компетенций в области здоровьесберегающих технологий у студентов педагогических вузов, ориентированных на работу в дошкольных образовательных учреждениях. Представлен теоретический анализ исследований между широкой распространенностью формальных знаний о здоровьесберегающих технологиях в деятельности педагогов дошкольного образования и недостаточной сформированностью практических навыков их интеграции в образовательный процесс дошкольного образовательного учреждения. В статье представлена структура ключевых компетенций и аргументирована необходимость внедрения в учебный процесс практико-ориентированных модулей, симуляционных тренингов и проектной деятельности.

Ключевые слова: студенты, компетенции, здоровьесберегающие технологии, дошкольное образовательное учреждение

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье подрастающего поколения признается ключевым ресурсом для развития общества. В Российской Федерации, согласно данным Росстата за 2023 год, лишь 32 % детей в возрасте 4–7 лет могут быть отнесены к I группе здоровья, в то время как распространенность хронических заболеваний в этой возрастной группе выросла на 18 % за последнее десятилетие.

В российском обществе состоянием здоровья детей обеспокоены не только работники здравоохранения, но и сферы образования. Образовательная среда, с одной стороны, признается фактором риска (гиподинамия, стрессогенная обстановка), а с другой, при определенных условиях решает задачи сохранения и укрепления здоровья ребенка в условиях образовательных учреждений.

В этом контексте профессиональная готовность педагога дошкольного образования к здоровьесберегающей деятельности (ЗСД) становится не просто элементом квалификации, а системообразующим фактором обеспечения качества дошкольного образования [7].

Исследование, проведенное среди 250 воспитателей дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) г. Москвы, показало, что только 24 % респондентов имеют системное представление о структуре ЗСД, в то время как 65 % отождествляют ее исключительно с проведением физкультминуток и

закаливающих процедур [6]. Это подтверждает наличие значительного разрыва между теорией и практикой.

Понятие «здоровьесберегающая деятельность» в научной литературе трактуется как система мероприятий и практик, направленных на сохранение и укрепление здоровья, предупреждение заболеваний и формирование здорового образа жизни. По мнению В.Н. Ирхина, здоровьесберегающая деятельность педагога представляет собой целенаправленную функциональную активность педагога, основанную на принципе здоровьесентризма, направленную на проектирование образовательного пространства, обеспечивающего сохранение, укрепление и формирование здоровья всех участников процесса.

В практике дошкольных образовательных учреждений важным компонентом в системе сохранения и укрепления здоровья детей является физическое воспитание, которое способствует полноценному развитию всех органов и функций организма ребенка (развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем) [5].

Сохранение и укрепление здоровья ребенка в процессе физического воспитания и развития зависит от ряда существенных моментов, например, выбор педагогическим коллективом концепции физического воспитания и развития, обеспечение условий для проведения занятий по физическому воспитанию в спортивном зале и на улице, создание условий для различных видов двигательной активности детей в режимных процессах и т. д. Следует отметить, что при всех выше перечисленных условиях основную роль в сохранении и укреплении здоровья ребенка в процессе физического развития и воспитания играет готовность педагога к здоровьесберегающей деятельности в ДООУ.

Здоровьесберегающая деятельность педагога дошкольного образования предполагает создание здоровьесберегающего образовательного пространства, использование здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) для того, чтобы способствовать сохранению, укреплению и формированию здоровья дошкольников при решении задачи всестороннего развития ребенка в ДООУ.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» в научной литературе трактуется как интегративная система, включающая организационно-педагогические, психолого-педагогические и физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса

В этом контексте здоровьесберегающие технологии (ЗСТ) становятся не просто элементом, но и стержневым компонентом образовательной деятельности ДООУ. Однако, как показывают многочисленные наблюдения и исследования, между декларируемой важностью ЗСТ и их реальным, системным применением на практике имеется существенный разрыв. Основной причиной данной дисгармонии является недостаточный уровень сформированности соответствующих профессиональных компетенций у выпускников педагогических вузов.

По результатам мониторинга, проведенного среди 350 выпускников педагогических колледжей и вузов, лишь 22,4 % респондентов продемонстрировали готовность к комплексному проектированию

здоровьесберегающего занятия, в то время как 68,1 % ограничились фрагментарными знаниями об отдельных методиках (например, физкультминутках) [6, с. 112]. Корреляционный анализ между уровнем теоретической подготовки и успешностью практического применения ЗСТ выявил слабую положительную связь ($r = 0,31$; $p < 0,05$). Это статистически достоверно указывает на то, что высокие академические оценки по профильным дисциплинам не являются гарантией эффективной профессиональной деятельности в сфере здоровьесбережения [1, с. 78].

Проблема подготовки будущих педагогов дошкольного образования к здоровьесберегающей деятельности в ДОУ является важной задачей профессиональной школы. Готовность будущего педагога дошкольного образования к решению задач сохранения и укрепления здоровья детей определяется степенью сформированной установки на здоровьесберегающую деятельность, поскольку установка обеспечивает устойчивый и целесообразный характер ее протекания, служит средством стабилизации и развития этой деятельности в заданном направлении.

Установка играет важную роль в процессе профессиональной подготовки специалистов. Формирование установки, ее управление, по мнению учеников Д. Н. Узнадзе, является важной практической проблемой и составляет одну из задач воспитания, так как установка обеспечивает устойчивый и целенаправленный характер протекания деятельности, служит средством ее стабилизации и развития в заданном направлении. Это имеет и негативную форму – установка может стать фактором сопротивления изменениям и нововведениям.

Анализ современных образовательных стандартов высшего образования показывает, что они в достаточной мере насыщены дисциплинами, затрагивающими вопросы здоровья. Однако, традиционный подход зачастую делает акцент на теоретическом усвоении информации [4], в то время как практическая составляющая – алгоритмы принятия решений, проектирование здоровьесберегающей среды, диагностика и коррекция состояния детей – остается недоработанной [3]. Результатом является феномен «инерционного знания», когда выпускник, обладая необходимыми сведениями, не может эффективно применить их в динамичной и многозадачной реальности детского сада.

Необходимость усиления практической подготовки будущих педагогов продиктована объективными и тревожными тенденциями в состоянии здоровья дошкольников: гиподинамия (по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, до 70% времени бодрствования современный ребенок проводит в статичном положении (просмотр мультфильмов, компьютерные игры) ; психоэмоциональное напряжение (исследования свидетельствуют, что у 35-40% детей, поступающих в школу, наблюдаются различные формы школьной дезадаптации, корни которых лежат в дошкольном возрасте и связаны с неумением справляться с нагрузками) рост хронических заболеваний (за последнее десятилетие распространенность хронических патологий среди детей дошкольного возраста увеличилась на 15 %, что делает профилактическую работу в ДОУ элементом первичной медицинской профилактики) .

Эти факты однозначно свидетельствуют, о том, что воспитатель сегодня должен быть не только педагогом, но и компетентным валеологом, способным нивелировать негативные воздействия среды.

Повышение компетенций студентов невозможно без четкого совершенствования компонентов, влияющих на профессиональную деятельность в сфере здоровьесохранения дошкольников, а именно когнитивный (системные знания о возрастных физиологических и психологических особенностях дошкольников, основах санитарии и гигиены, классификации ЗСТ), деятельный (практические умения – проводить диагностику утомления, органично интегрировать двигательные и релаксационные паузы в образовательный процесс, проектировать предметно-пространственную среду, способствующую двигательной активности), и личностный (сформированная профессиональная позиция, включающая личную ответственность за здоровье воспитанников, педагогический оптимизм и устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни) [2].

Эффективным инструментом формирования данных компетенций является переход от лекционно-семинарской системы к практико-ориентированным и контекстным методам обучения:

- кейс-стади и симуляционные тренинги (моделирование реальных проблемных ситуаций из практики ДООУ);
- проектная деятельность (разработка студентами конкретных проектов);
- сквозная педагогическая практика (раннее и поэтапное погружение в профессиональную среду с акцентом на отработку навыков применения ЗСТ).

Исследование, проведенное на базе двух вузов, где была внедрена подобная модель, показало, что уровень сформированности компетенций у экспериментальной группы ($n=60$) был достоверно выше ($p < 0,05$), чем в контрольной группе ($n=60$), обучавшейся по традиционной программе. Количественный показатель готовности к применению ЗСТ вырос с 18 % до 67 % [2, с. 95].

Таким образом, актуальность повышения компетенций студентов в области здоровьесберегающих технологий носит не только педагогический, но и ярко выраженный социально-оздоровительный характер. Представленные статистические данные и факты убедительно доказывают, что преодоление разрыва между теорией и практикой образовательного процесса и повышение компетенций студентов возможно только через внедрение активных, имитационных и проектных форм обучения.

Список литературы

1. Данные авторского исследования «Корреляция теоретических и практических знаний в области ЗСТ у студентов-педагогов». – Архив кафедры педагогики [Вуз], 2022.
2. Киселев А.О., Васильченко О.С. Актуальность использования программы ситуационного моделирования в сфере физической культуры и спорта // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Часть 2. Краснодар: КГУФКСТ, 2021. С. 246-247.
3. Ковалева Л.Н. Эффективность практико-ориентированной модели формирования здоровьесберегающей компетенции у будущих воспитателей // Высшее образование в России. – 2022. – № 8-9. – С. 92-98.

4. Парамзин В.Б., Рахмонова М.Т. Физическое состояние как основной компонент построения процесса физического воспитания школьника // Материалы научной и научно-методической конференции ППС Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – № 1. – С. 196-197.

5. Парамзин В.Б. Целесообразность формирования теоретических знаний по физической культуре курсантов и слушателей военно-учебных заведений с помощью экспресс-тестов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 5(49). – С. 68-72.

6. Петрова И.В., Сидоренко Е.А. Анализ готовности будущих педагогов ДОУ к реализации здоровьесберегающих технологий // Педагогическое образование и наука. – 2021. – № 5. – С. 110-115.

7. Пугачев И.Ю., Парамзин В.Б., Долгополов Л.П. Приоритетные направления научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. – С. 116-121.

ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ РАННЕГО ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ

В.Д. Подлесных, Н.В. Иванова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье описано использование современных цифровых технологий для раннего отбора в начальные группы акробатического рок-н-ролла, проанализированы обзорные материалы актуальных исследований по носимым технологиям захвата движений. Актуализировано использование методов сбора данных с использованием доступных цифровых инструментов, а также планы мониторинга и проверки прогностической значимости базовых тестов путем сравнения их со спортивными результатами, посредством проведения математически достоверного корреляционного анализа, позволившего представить прогностическую модель раннего отбора детей для занятий акробатическим рок-н-роллом.

Ключевые слова: акробатический рок-н-ролл, ранний отбор, цифровые технологии, прогнозирование результата

Выявление и отбор потенциально перспективных детей является важной задачей для системы развития спорта. В акробатическом рок-н-ролле координация, мелкая моторика и пространственное восприятие особенно важны и проявляются уже в школьном возрасте. Изучение и квалифицированная оценка результатов, в настоящее время, осуществляется посредством использования традиционных методов отбора, которые основываются на оценке участников с помощью стандартизированных тестов и субъективном мнении тренера [3, с. 93-98].

Тем не менее, многими учеными А. В. Гордеевой, М. С. Бондарь, [2, с. 105-112] актуализируется проблематика использования цифровых технологий, которые могут позволить получать воспроизводимые и подробные биомеханические показатели, позволяющие повысить точность прогнозирования будущих спортивных достижений.

Современные исследования П. Д. Семенова, А. А. Кузнецова [5, с. 71-77] показывают, что сочетание датчиков и видеозаписей полезно для прогнозирования результата спортсменов на соревнованиях.

Тем не менее, исследования В. П. Шарова в других видах спорта подтверждают, что ранние тесты оценки антропометрических, физических качеств - имеют прогностическое значение, но не обладают достаточной точностью, чтобы быть воспроизводимыми и стабильными [6, с. 63-70].

Исходя из вышеизложенного, актуализируется важность продвинутого метода отбора: не только начальный индекс, но и связь с результатом, а также сохранение «цифровой» информации с последующим обобщением.

В статье о цифровых технологиях А.Ç. Seçkina [12, с. 10399] подчеркивает, что носимые устройства (инерциальные сенсоры, ЭМГ, ЭКГ, ЭЭГ и др.) все чаще применяются в спорте для мониторинга различных параметров спортсменов.

В обзорной статье J. Lima и S. Kima, [9, с. 11-25] показано, что «...использование цифровых технологий, в системе раннего отбора детей дошкольного и школьного возраста для занятий акробатическим рок-н-роллом, позволяет регистрировать данные об их физической активности, двигательном потенциале и поведении, что впоследствии может быть использовано как основной мониторинговый инструментарий».

Однако Е.Н. Власова, С.П. Кожевникова отмечают, что «...большинство исследований описательные, с ограниченной продолжительной лонгитюдной верификацией» [1, с. 44-50].

В связи с этим, использование цифровых технологий в первичном отборе для акробатического рок-н-ролла имеет перспективу:

1. Акробатический рок-н-ролл, как вид спорта требует высокого уровня координации, скорости, пространственного контроля и стабильности, которые могут быть измерены и количественно посчитаны с помощью датчиков и алгоритмов. Получение объективной информации на этапе поступления в спортивную секцию или школу позволяет не только оценить предрасположенность ребенка в текущем моменте, но и описать модель прогнозирования будущих спортивных результатов с учетом биомеханики, двигательных способностей и поведения [3, с. 93-98].

2. Технический подход гарантирует, что он повышает надежность и воспроизводимость отбора, сводит к минимуму субъективную оценку и формализует процесс, что особенно важно для массового набора детей в группы начальной подготовки, когда тренеры имеют выбор среди большого количества желающих заниматься акробатическим рок-н-роллом [4, с. 18-22].

Таким образом, включение цифровых данных в модель отбора открывает возможность идентифицировать скрытые закономерности и отличительные «перспективные» сигналы, которые невозможно или трудно визуально распознать без технологий.

Целью данной работы является обоснование технологии отбора детей младшего школьного возраста при поступлении в секцию акробатического рок-н-ролла на основе сбора цифровых данных и последующего анализа первичных тестов, а также взаимосвязи с фактическими результатами в спорте.

Для решения сформулированной цели нами были использованы диагностические тестовые методики: антропометрия, оценка уровня сформированности двигательных способностей (силовых и координационных), оценка биомеханических показателей, измеренные видеозахватом и датчиками. Полученные данные подвергались корректной математической обработке. Цифровая диагностика проводилась в 3 этапа: антропометрические измерения, физические эксперименты с датчиками и видеозапись выполнения простых элементов акробатического рок-н-ролла.

Экспериментальная часть исследования представлена моделированием прогностической значимости цифровых показателей на основе данных,

продемонстрированных квалифицированными спортсменами. Для анализа использовались видеозаписи их соревновательных выступлений и тренировочных проб выполнения элементов: вращение, тодес, группа вперед, группа назад, фус и беттарини.

В исследовании участвовали 40 квалифицированных спортсменов (от 14 лет до 23 лет, средний спортивный стаж респондентов 9,16 лет).

С целью верификации предложенной системы цифрового отбора был проведен моделирующий эксперимент, направленный на оценку прогностической значимости цифровых биомеханических показателей, регистрируемых при выполнении акробатических элементов в акробатическом рок-н-ролле. Были выявлены:

- угловые скорости вращения и разгибания в тазобедренных и плечевых суставах [3, с. 93–98];
- амплитуда и симметрия движений в момент отталкивания и приземления [7, с. 145–159];
- стабильность центра масс (коэффициент отклонения траектории) [10, с. 159–160];
- время фазы полета и момент касания опоры [11];
- вариативность угловых параметров при повторных попытках [8, с. 212–225].

Каждый, из двигательных элементов оценивался по 10-балльной судейской шкале [6, с. 63–70]. Затем проводился корреляционный анализ между цифровыми биомеханическими параметрами и итоговыми судейскими оценками, а также регрессионное моделирование для определения вклада отдельных цифровых признаков в общий результат.

Для уменьшения размерности данных использовался метод отбора признаков [4, с. 18–22], что позволило выделить наиболее информативные показатели, потенциально применимые для раннего отбора юных спортсменов.

Полученные результаты показали наличие статистически значимых связей ($p < 0.05$) между:

- стабильностью центра масс в акробатических элементах и судейскими оценками за технику ($r = 0.3$);
- угловой скоростью вращения и общим баллом за элемент ($r = 0.58$);
- вариативностью угловых параметров при повторных попытках и устойчивостью исполнения ($r = -0.7$).

Наибольший вклад в итоговую оценку вносили плавность и симметрия движений, время стабилизации после приземления, а также точность траектории центра масс, что подтверждается результатами исследований ученых [1, с. 44–50]

Результаты моделирующего эксперимента подтвердили, что отдельные цифровые показатели движений квалифицированных спортсменов могут служить объективными критериями технической подготовленности и потенциально использоваться в системе раннего отбора. Наиболее информативными оказались параметры, отражающие координационную устойчивость, симметрию и вариативность движений, которые возможно регистрировать с помощью видеозахвата уже у начинающих спортсменов [5, с. 71–77].

Таким образом, моделирование на основе цифрового анализа движений позволяет сформировать прогностическую базу признаков, применимую при цифровом тестировании детей на этапе поступления в секции акробатического рок-н-ролла.

Применение цифровых технологий позволяет объективизировать систему раннего отбора детей в акробатический рок-н-ролл. Разработка и апробация модели цифрового тестирования открывает возможности для повышения качества отбора и прогнозирования спортивного успеха.

Список литературы

1. Власова, Е.Н., Кожевникова, С.П. Использование биомеханического анализа движений при подготовке акробатов // Вестник спорта и туризма. – 2023. – № 4. – С. 44–50.
2. Гордеева, А. В., Бондарь, М. С. Инновационные технологии в отборе и тренировке юных спортсменов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – № 16(4). – С. 105–112. – DOI: 10.14526/07_2021_680.
3. Иванов, А. С. Использование систем видеозахвата в тренировочном процессе акробатического рок-н-ролла // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – № 2. – С. 93–98.
4. Сафонов, А. Ю., Киселев, И. В. Применение цифровых технологий в спортивной подготовке: возможности и ограничения // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 18–22.
5. Семенов, П. Д., Кузнецова, А. А. Видеозахват и биомеханический анализ движений в акробатических дисциплинах // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2022. – № 2. – С. 71–77.
6. Шаров, В.П. Цифровизация системы отбора и подготовки спортсменов в координационных видах спорта // Наука в олимпийском спорте. – 2023. – № 1. – С. 63–70.
7. Dunn, E. L. Thirty Years of Longitudinal Talent Development Research // Journal of Sports Science and Coaching. – 2024. – Vol. 19(2). – P. 145–159.
8. Leite, I., & Silva, P. Biomechanical Research Methods Used in Acrobatic Gymnastics // MDPI Sports. – 2023. – Vol. 11(7). – P. 212–225. – DOI: 10.3390/sports11070212.
9. Lim, J., & Kim, S. Predictive Modeling of Athlete Potential Using Kinematic and Anthropometric Data // Sports Biomechanics. – 2024. – Vol. 23(1). – P. 11–25.
10. Lutsenko, L., & Lutsenko, Y. Algorithm of Competitive Program's Correction in Acrobatic Rock and Roll // Trends in Sport Sciences. – 2020. – Vol. 27(3). – P. 159–165.
11. Machine Learning in Sports Talent Identification: A Systematic Review // ResearchGate. – 2024. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/378560412>
12. Seçkin, A. Ç. Review on Wearable Technology in Sports: Concepts, Measures and Applications // Applied Sciences. – 2023. – Vol. 13. – P. 10399. – DOI: 10.3390/app131810399.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СФЕРЫ ФКИС ЮГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ: ОТВЕТЫ НА СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ И РЕГИОНАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Т.А. Полякова^{1, 2}

¹ Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал, г. Арзамас, Россия

² Арзамасский государственный педагогический институт имени А.П. Гайдара,
г. Арзамас, Россия

Аннотация. Статья исследует актуальность дополнительного профессионального образования в динамично развивающейся сфере физической культуры и спорта. Автор анализирует ключевые вызовы современности: необходимость непрерывного обновления знаний, укрепления кадрового потенциала и повышения качества услуг и др. На примере Арзамасского филиала ННГУ представлен опыт реализации программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации, эффективно решающих актуальные задачи региона юга Нижегородской области и способствующих адаптации специалистов к современным требованиям отрасли.

Ключевые слова: Дополнительное профессиональное образование, физическая культура и спорт, повышение квалификации, кадровый потенциал, непрерывное образование, программы профессиональной переподготовки, актуальные вызовы.

Современная сфера физической культуры и спорта (ФКиС) характеризуется динамичным развитием, обусловленным постоянными изменениями требований к профессиональной деятельности, стремительным внедрением новых технологий, научных достижений и актуализацией нормативно-правовой базы [1]. В этих условиях дополнительное профессиональное образование (ДПО) выступает как неотъемлемый компонент системы подготовки и развития кадров [2]. Его ключевая роль заключается в обеспечении непрерывного обновления знаний, совершенствования навыков и приобретения новых компетенций как действующими специалистами отрасли, так и лицами, принявшими решение о переходе в профессиональную сферу ФКиС [3].

На наш взгляд, одними из наиболее актуальных вопросов дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта являются вопросы:

- создания системы непрерывного образования, позволяющей специалистам адаптироваться к изменяющимся условиям и вызовам;
- укрепления кадрового потенциала всей системы физической культуры и спорта;
- повышения качества услуг в сфере ФКиС (от массового спорта до спорта высших достижений);

- инновационного развития отрасли через внедрение передовых научных достижений и методик.

При этом значимость ДПО как критически важного инструмента развития отрасли ФКиС проявляется в его способности решать ряд ключевых задач региона. Так в Нижегородской области Арзамасский филиал ННГУ, вуз с 90 летней педагогической историей, является своего рода центром ДПО для юга области и, в части дополнительных образовательных программ сферы ФКиС делает попытку решать выше названные актуальные вопросы.

Программы профессиональной переподготовки:

1. Программа «Педагогическое образование. Физическая культура». Эта программа является фундаментальной для специалистов, желающих получить полноценную квалификацию учителя физической культуры. В условиях постоянного изменения образовательных стандартов и методик преподавания, а также растущего значения физического воспитания для здоровья и развития детей, такие программы обеспечивают подготовку высококвалифицированных кадров. Они позволяют освоить педагогические, психологические и методические аспекты работы, а также получить необходимые знания для проведения уроков в соответствии с современными требованиями.

2. Программа «Спортивная подготовка по виду спорта, спортивной дисциплине (с указанием вида спорта)». Актуальность данной программы обусловлена необходимостью наличия высококвалифицированных тренеров для подготовки спортсменов всех уровней. Спортивная индустрия постоянно развивается, появляются новые методики тренировок, прогрессирует наука о спорте. Специалисты, прошедшие такую переподготовку, приобретают углубленные знания в конкретном виде спорта, что позволяет им эффективно работать с талантливыми спортсменами, выявлять перспективную молодежь и вести их к высоким спортивным результатам, а также соответствовать современным требованиям к тренерской деятельности.

3. Программа «Физическая культура. Предоставление фитнес-услуг (профиль силовые программы). Фитнес-индустрия демонстрирует устойчивый рост, а силовые программы пользуются огромной популярностью среди населения, стремящегося к улучшению физической формы и здоровья. Данная программа готовит специалистов, способных безопасно и эффективно проводить тренировки, разрабатывать индивидуальные программы, консультировать клиентов, учитывая их цели и физиологические особенности. Спрос на квалифицированных фитнес-тренеров, особенно с глубокими знаниями силовых направлений, остается стабильно высоким.

4. Программа «Физическая культура. Предоставление фитнес-услуг (профиль силовой, танцевальный тренинг, стретчинг, детский фитнес)». Эта программа отвечает запросу на мультиформатных фитнес-специалистов, способных работать с различными группами клиентов и предоставлять комплексные услуги. Фитнес сегодня – это не только силовые нагрузки, но и танцевальные направления, растяжка для гибкости и профилактики травм, а также востребованный детский фитнес. Специалисты, владеющие всем спектром этих

направлений, пользуются повышенным спросом, так как могут удовлетворить более широкий круг потребностей клиентов и способствовать комплексному развитию их физических качеств.

Программы повышения квалификации:

1. Программа «Современные подходы в преподавании физической культуры в условиях реализации обновленных ФГОС ООО и СОО» (108 часов). Обновленные Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) требуют от учителей физкультуры пересмотра подходов к преподаванию, акцентируя внимание на системно-деятельностном подходе, формировании универсальных учебных действий и метапредметных связей. Эта программа повышает квалификацию, давая учителям конкретные инструменты и методики для эффективной работы в рамках новых стандартов, что напрямую влияет на качество образования и здоровьесбережение школьников.

2. Программа «Реализация требований обновленных ФГОС ОО в работе учителя физической культуры» (72 часа). Программа является логическим продолжением предыдущей, фокусируясь на практических аспектах внедрения ФГОС. В условиях быстрого обновления образовательных стандартов, учителям необходимо быть в курсе последних изменений, понимать, как они трансформируются в конкретные формы работы на уроках. Востребованность заключается в предоставлении учителю актуальных знаний и навыков для успешной адаптации к новым образовательным реалиям, обеспечения соответствия учебного процесса требованиям законодательства.

3. Программа «Адаптивная физическая культура в школе для детей с ОВЗ в условиях реализации обновленных ФГОС ОО» (72 часа). Инклюзивное образование становится все более приоритетным направлением. Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) однозначно имеют полное право на качественное и адаптированное физическое воспитание. Эта программа отвечает на актуальный запрос по подготовке специалистов, которые могут грамотно и эффективно организовывать занятия адаптированной физической культурой, учитывая специфику заболеваний, разрабатывая индивидуальные программы и создавая безопасную и поддерживающую среду, в соответствии с требованиями ФГОС.

4. Программа «Персонализация питания» (36 часов). В современном мире растет осознание важности питания как фундаментального элемента здорового образа жизни и спортивных достижений. Специалисты в сфере ФКиС все чаще сталкиваются с необходимостью давать обоснованные рекомендации по питанию, а также учитывать его роль в тренировочном процессе. Эта программа актуальна, так как позволяет получить базовые знания о принципах персонализированного питания, его влиянии на физическую работоспособность, восстановление и общее самочувствие, что важно для комплексного подхода к здоровью клиентов и спортсменов. Программа реализуется в сотрудничестве врача эндокринолога, преподавателей биохимии, генетики и физической культуры вуза.

5. Программа «Методическая поддержка разработки и реализации дополнительных образовательных программ в области физической культуры и

спорт» (18 часов). Актуальность этой программы обусловлена необходимостью развития системы дополнительного образования в сфере ФКиС, которая является важным инструментом для формирования устойчивого интереса к спорту и ЗОЖ у детей и молодежи. Специалисты, занимающиеся разработкой и реализацией таких программ, должны владеть современными методическими подходами, уметь адаптировать их под разные возрастные группы и виды спорта, а также уметь оценивать эффективность своей работы. Программа помогает приобрести эти умения и навыки.

6. Программа «Психологическое сопровождение подготовки в массовом спорте» (72 часа). Массовый спорт, являясь основой формирования здорового общества, требует не только физической, но и психологической поддержки. Участники массового спорта могут сталкиваться со стрессом, неуверенностью, проблемами мотивации. Данная программа актуальна, так как готовит специалистов, способных оказывать психологическую помощь, повышать мотивацию, формировать позитивное отношение к занятиям спортом, помогать преодолевать трудности, что способствует устойчивому во-влечению населения в занятия ФКиС.

7. Программа «Организационная психология. Лидерство в физкультурно-спортивной организации» (144 часа). Эффективное управление спортивными организациями, клубами и федерациями требует не только знаний в области менеджмента, но и глубокого понимания организационной психологии и лидерства. Эта программа актуальна, так как расширяет квалификацию управленческих кадров, их способности формировать мотивированные команды, эффективно управлять персоналом, разрешать конфликты, принимать стратегические решения и вдохновлять коллектив на достижение высоких результатов, что напрямую влияет на успешность всей организации.

8. Программа «Цифровые технологии в области физической культуры и спорта» (36 часов). Цифровизация проникает во все сферы жизни, и ФКиС не является исключением. Эта программа направлена на обучение специалистов работе с современными цифровыми инструментами: приложениями для мониторинга активности, платформами для онлайн-тренировок, системами анализа данных, инструментами для дистанционного обучения и управления. Владение этими технологиями позволяет повысить эффективность тренировочного процесса, улучшить коммуникацию.

За период с 2013 года в филиале по названным программам ФКиС прошли профессиональную переподготовку 109 слушателей и 815 человек повысили свою квалификацию.

Таким образом, в условиях постоянного обновления образовательных стандартов и методик, такие программы как «Педагогическое образование. Физическая культура» и «Современные подходы в преподавании физической культуры в условиях реализации обновленных ФГОС ООО и СОО», обеспечивают учителей актуальными знаниями и инструментами. Они позволяют педагогам эффективно трансформировать учебный процесс в соответствии с новыми требованиями, поддерживая непрерывное развитие их квалификации.

Вопрос укрепления кадрового потенциала решается через подготовку высококвалифицированных специалистов для различных направлений. Например, программа «Спортивная подготовка по виду спорта, спортивной дисциплине» отвечает на запрос о наличии тренеров, способных вести спортсменов к высоким результатам, опираясь на новейшие методики. В то же время, программы «Физическая культура. Предоставление фитнес-услуг» (как с профилем силовых программ, так и с расширенным профилем) формируют востребованных фитнес-специалистов, способных удовлетворять растущий спрос населения на качественные и разнообразные фитнес-услуги.

Качество услуг напрямую зависит от компетенций специалистов. Программы повышения квалификации, такие как «Реализация требований обновленных ФГОС ОО в работе учителя физической культуры» и «Адаптивная физическая культура в школе для детей с ОВЗ», направлены на обеспечение высокого уровня преподавания и инклюзивности. Программы «Персонализация питания» и «Психологическое сопровождение подготовки в массовом спорте» дополнительно повышают качество индивидуального подхода к участникам, улучшая их результаты и общее самочувствие.

Инновации требуют освоения новых технологий и управленческих подходов. Программа «Цифровые технологии в области физической культуры и спорта» обучает использованию современных IT-инструментов для оптимизации всех процессов. А программа «Организационная психология. Лидерство в физкультурно-спортивной организации» развивает управленческие компетенции, необходимые для внедрения инноваций и эффективного руководства коллективами в условиях перемен, обеспечивая проактивное развитие всей сферы ФКиС.

Таким образом, структура дополнительного профессионального образования в сфере ФКиС должна представлять собой гибкую и многогранную систему, призванную обеспечить высокое качество подготовки и постоянное развитие квалификации специалистов, что является фундаментом для эффективной реализации государственной политики в регионе в данной области [4].

Список литературы

1. Воронов, А. В. Система дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: проблемы и перспективы / А. В. Воронов, Л. Н. Клейн // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 2. – С. 60-63.
2. Гуськов С.И., Гуськов А.С. Оптимизация региональной системы физической культуры и спорта: управленческий аспект // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 98-100.
3. Зубарев Ю.А., Ермаков В.В., Свечкарев В.Г. Дополнительное профессиональное образование специалистов в сфере физической культуры и спорта: вызовы времени и перспективы развития // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 58-60.
4. Корягина, Ю. В. Актуальные проблемы кадрового обеспечения сферы физической культуры и спорта в условиях реализации профессиональных стандартов и ФГОС / Ю. В. Корягина, С. В. Носков, С. А. Селезнев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 222-226.

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ НА ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д.О. Пыркова

Поволжский государственный технологический университет,
г. Йошкар-Ола, Россия

Аннотация. В статье изложены особенности влияния дистанционных и информационных ресурсов на обучение в области физической культуры и спорта. Рассмотрены аспекты влияния цифрового образования на качество физической подготовки студентов. Выявлены эффективные механизмы повышения уровня образования в данной области.

Ключевые слова: дистанционные ресурсы, информационные ресурсы, цифровое обучение, физическая культура, спорт.

Выбранная тема, бесспорно, актуальна, ведь цифровой формат обучения в современных реалиях перспективен и удобен. Использование дистанционных и информационных ресурсов способствует ускорению образовательного процесса, в том числе в области физической культуры и спорта.

Цель работы – выявить тенденции и перспективы цифрового образования, особенности и механизмы формирования цифровой культуры студентов в рамках физического развития.

Для достижения цели ставились следующие задачи:

- 1) проанализировать влияние цифрового образования на качество физического развития студентов;
- 2) выявить эффективные цифровые инструменты и интерактивные средства повышения уровня образования в этой области.

Развитие цифрового образования состоит, прежде всего, в использовании онлайн-платформ, программ и иных цифровых ресурсов для получения знаний в удаленном или очном форматах. К составляющим цифрового образования относятся: цифровой медиа-контент, интерактивные цифровые учебные и методические материалы, информационные ресурсы (сайты, онлайн-библиотеки, вебинары), контент-платформы [2, с. 24,25].

Цифровая трансформация обучения в области физической культуры и спорта подразумевает внедрение цифровых продуктов, способствующих повышению эффективности как тренировочного процесса, так и теоретического образования [4, с. 14]. Очевидна тенденция пересмотра формата обучения в сторону применения инновационных форм организации занятий.

На сегодняшний день традиционная форма обучения во многом консервативна и не дает студентам права выбора, так как занятия проходят в общих группах, а контроль проходит в виде сдачи установленных нормативов. Мотивирующим фактором к занятиям может выступать смешанная форма

обучения, которая предполагает сочетание очных занятий и цифрового образования [1, с. 8]. Возможен переход и на полностью дистанционный (удаленный) формат обучения [1, с. 9].

Важно понимать, что исследуемая область требует особого подхода при дистанционном обучении. При разработке цифрового контента нельзя ограничиваться лишь теоретической базой и тестовыми заданиями, необходимо также уделять внимание и физической активности, делая данную составляющую более приоритетной [4, с. 15].

Внедрение интерактивных методов в процессе обучения позволит обеспечить предоставление наглядных практических рекомендаций, способствующих улучшению навыков студентов, посредством выполнения упражнений в рамках цифровых курсов, предоставления материалов для самоконтроля.

Однако, при реализации данного формата обучения следует учитывать возможные риски, в частности: риск информационной безопасности, также неспособность отдельных студентов к самоорганизации учебной деятельности, шаблонное выполнение творческих заданий и временные затраты на овладение техническими навыками работы с интерфейсом [5, с. 11]. Также необходимо обеспечить доступность технического оборудования и программного обеспечения для студентов. Но, несмотря на «но», плюсы использования дистанционных и информационных ресурсов преобладают. Онлайн-платформы и системы дистанционного обучения позволяют преподавателям эффективно отслеживать прогресс студентов, оказывать им поддержку, обсуждать результаты посредством обратной связи [5, с. 12].

В рамках оценки эффективности использования цифровых ресурсов в процессе физического развития студентов был осуществлен мониторинг методом анкетирования. В нем приняли участие 50 человек (студенты в возрасте от 18 до 21 года).

На рисунках-диаграммах 1–5 представлены качественные и количественные данные в разрезе вопросов анкетирования.

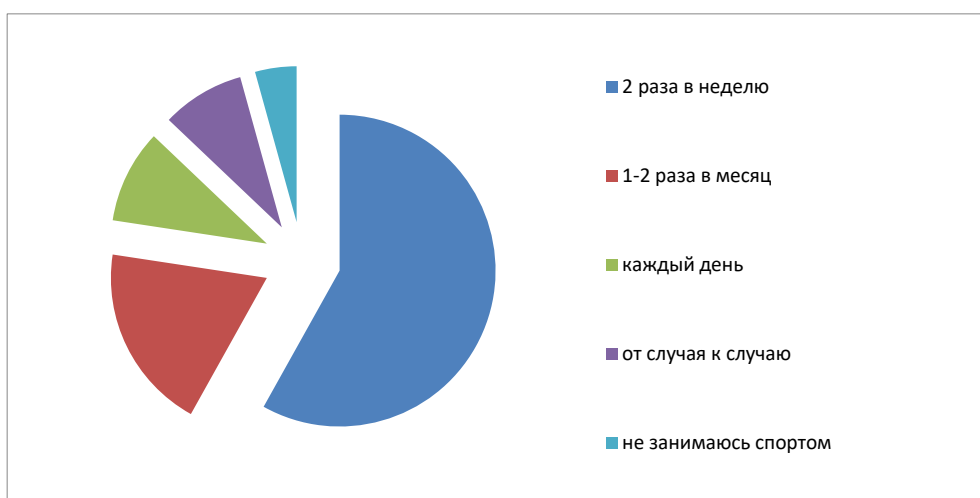


Рисунок 1 – Частота занятий спортом

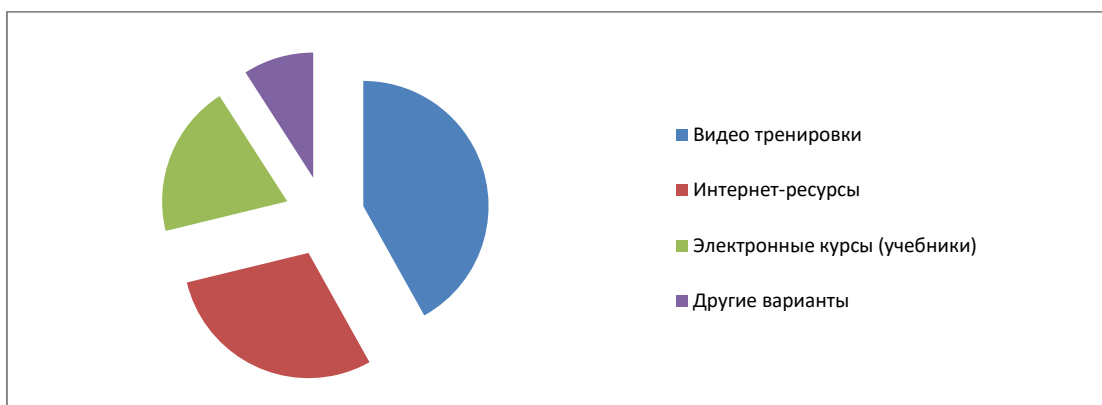


Рисунок 2 – Предпочитаемые виды информационных ресурсов, используемых при занятиях

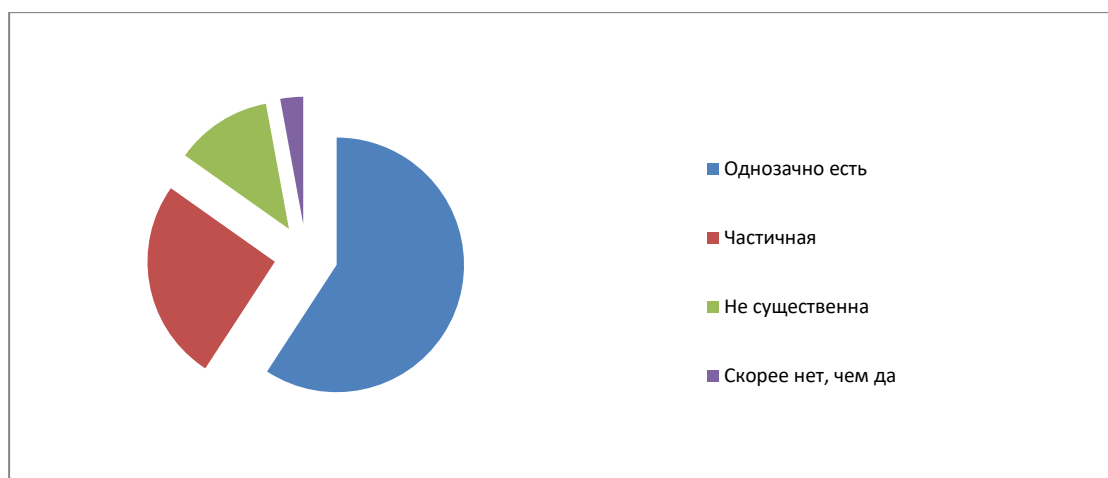


Рисунок 3 – Оценка пользы применения информационных ресурсов при занятиях

Результаты мониторинга показали, что 58,1 % опрошенных занимаются спортом два раза в неделю, при этом 59,7 % используют на тренировках информационные ресурсы, а 41,9 % респондентов предпочитают заниматься по видео тренировкам.

Также 29,7 % используют интернет-ресурсы, а 19,2 % – электронные курсы (учебники). Более того, 67,8 % считают, что информационные ресурсы способствуют продуктивному проведению тренировок. На вопрос об использовании цифровых технологий на занятиях физической культурой и спортом в вузе 45,2 % ответили положительно, 37,8 % – допускают частичное использование.

Очевидно, что дистанционные и информационные ресурсы предоставляют возможность расширения границ образования, гибкого обучения, доступа к разнообразным образовательным ресурсам и мониторинга прогресса студентов [3, с. 6,7].

Однако важно учитывать, что смешанное или дистанционное обучение в исследуемой области не может полностью заменить традиционное обучение в залах и на площадках.

В качестве заключения следует отметить, что цифровое образование в области физической культуры и спорта развивается, продолжая трансформироваться с учетом дифференцированного влияния на физическое развитие студентов. Необходимо продолжить поиск новых методологических подходов в исследуемой области, ведь применение цифровых инструментов перспективно и эффективно.

Благодаря цифровой трансформации увеличивается охват образования, упрощается доступ к нему (возможность подключиться к занятию в любом месте и с любого устройства), также появляется возможность развития и корректировки индивидуальных образовательных программ.

Важно совершенствовать данный формат обучения и максимально использовать его потенциал для качественного обучения студентов в области физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Иванов А. Использование цифровых технологий в образовании: современные тренды // Вопросы педагогики. - 2021. - № 4.
2. Павлова Л. Проблемы и перспективы внедрения цифровых технологий в образовательный процесс // Вопросы цифровой педагогики. - 2022. - № 2.
3. Петрова Е. Интерактивные методы обучения в физической культуре // Научный вестник педагогики. - 2022. - № 3.
4. Подповетная Ю., Михайлова С., Письменный Е. Тенденции и перспективы применения цифровых технологий в области физической культуры // Вопросы педагогики. - 2023. - № 6
5. Смирнова Т. Цифровизация учебного процесса // Современные исследования в образовании. - 2021. - № 7.

ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

И.В. Скворцова

Центр развития ребенка – детский сад № 173,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье анализируются основополагающие факторы, влияющие на развитие физической и спортивной активности среди детей. Анализ составляющих в их взаимодействии дает возможность более детально разобраться в том, как как разнообразные факторы формируют отношение детей к активной жизни, и выявить возможные стратегии для улучшения этого восприятия.

Ключевые слова: факторы, физическая активность, спорт, физическая культура, образ жизни, воспитание детей.

В наши дни вопрос повышения физической активности становится особенно важным. Стремительные изменения в социально-экономической сфере, а также рост уровня стрессов и психологических нагрузок способствуют значительному уменьшению движения среди молодежи [2]. Ситуация требует особого внимания, поскольку нехватка физической активности может негативно сказаться на здоровье и общем развитии подрастающего поколения.

Статистические данные последних лет показывают, что количество детей, занимающихся различными видами спорта, постепенно увеличивается. Тем не менее, темпы этого роста незначительные [5]. Причины данной ситуации кроются не только в недостаточном количестве спортивных объектов, учреждений и секций, но и в сниженной активности самих детей и подростков, которая формируется под влиянием как внешних, так и внутренних факторов.

Физическая активность играет ключевую роль в активации многих физиологических процессов, значительно повышая эффективность работы различных систем и органов человеческого организма. Занятия спортом и физкультурой способствуют улучшению общей работоспособности и выносливости, что в свою очередь укрепляет здоровье в целом. Исходя из этого, регулярные физические упражнения служат важным инструментом профилактики многих заболеваний и функциональных нарушений, а также поддержания здорового образа жизни.

В ходе анализа научной литературы удалось выявить ряд задач, требующих решения в области физической культуры и спорта. Важнейшими из них являются: стимулирование интереса к занятиям физической культурой, формирование здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста, развитие познавательных интересов в области спорта и, в частности, поощрение двигательной активности [2]. Решение этих задач невозможно без учета факторов, влияющих на развитие физкультурно-спортивной активности у подрастающего поколения.

Опираясь на исследования таких авторов, как Вадим Валентинович Евсеев, Лидия Александровна Саенко и Владимир Николаевич Курьсь, можно выделить несколько ключевых факторов, которые оказывают значительное влияние на физкультурно-спортивную активность детей. К этим факторам относятся: социально-экономические условия, политическая ситуация, социокультурные особенности общества и психолого-педагогические аспекты.

В первую очередь, социально-экономические факторы играют важную роль в формировании интереса к спорту. Уровень материального благосостояния, доступность спортивной инфраструктуры и возможности участия в спортивных мероприятиях напрямую влияют на активность молодого поколения.

Вадим Валентинович Евсеев подчеркивает, что физическое воспитание, а также занятия спортом и физкультурой способны принести множество ценных результатов. Прежде всего, это формирование крепкого здоровья, развитие необходимых навыков и умений, которые помогают в различных аспектах жизни, а также обеспечение полноценного активного отдыха. Человек, обладающий хорошей физической подготовкой, становится более сильным, выносливым и ловким. Он умеет управлять своим телом и по достоинству осваивает новые двигательные навыки, что способствует более легкой адаптации в различных жизненных ситуациях, включая освоение новых профессий [4].

Владимир Курьсь акцентирует внимание на том, что регулярные тренировки физической культурой и спортом не только продлевают активный трудовой возраст, но и способствуют увеличению общей продолжительности жизни. Особенно стоит отметить, что в странах с развитыми экономиками наблюдается тенденция к снижению рождаемости. В связи с этим проблема увеличения трудоспособного возраста становится все более актуальной и важной для экономической стабильности общества [3].

Политические факторы также имеют свою значимость. Государственная политика в области здравоохранения и физического воспитания, поддержка массового спорта и наличие конкретных программ для детей и молодежи способствуют формированию активной позиции по отношению к физической культуре.

Не менее важными являются социокультурные аспекты, которые включают в себя традиции, ценности и нормы, принятые в обществе. Спорт должен занимать особое место в жизни каждого из нас. Только так у детей появится истинный интерес к занятиям физической активностью. Если спорт станет важной составляющей повседневной рутины, ребята будут стремиться к тому, чтобы как можно больше двигаться, играть и участвовать в различных спортивных мероприятиях. Формирование такой культуры уже в раннем возрасте поможет им не только развивать здоровье, но и видеть спорт как увлекательное занятие, которому можно посвятить время с удовольствием. Активное обращение к кино также стимулирует познавательную, а затем и двигательную активность детей. Например, фильмы: «Легенда №17» (реж. Николай Лебедев), «Лев Яшин. Вратарь моей мечты» (реж. Василий Чигинский), «Движение вверх» (реж. Антон Мегердичев), «Небесная команда» (реж. Владимир Алеников) способствуют возникновению желания заниматься спортом у детей, пробуждая в них желание

стать активными и попробовать свои силы в различных спортивных дисциплинах. Они создают атмосферу увлекательных приключений и, зачастую, герои этих фильмов становятся для молодежи примерами для подражания.

Наконец, психолого-педагогические факторы, такие как мотивация, комфортная атмосфера в спортивной среде и поддержка со стороны родителей и педагогов, создают благоприятные условия для развития увлечения спортом.

Таким образом, факторы, способствующие развитию физической активности у детей, многообразны и тесно взаимосвязаны. Влияние семьи и школы, доступность спортивных площадок и секций, использование игровых технологий, а также формирование культуры здорового образа жизни – все это играет ключевую роль в повышении интереса детей к движению и спорту. Важно создавать условия и инициативы, которые будут стимулировать активность с раннего возраста, ведь именно физически активные дети вырастают здоровыми и гармонично развитыми личностями.

Список литературы

1. Евсеев, В. В. Проблема оптимизации формирования физкультурно-спортивной активности личности / В. В. Евсеев // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-optimizacii-formirovaniya-fizkulturno-sportivnoy-aktivnosti-lichnosti> (дата обращения 27.10.2025).
2. Власова, Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни / Ж. Н. Власова // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2014. – № 1. – 336 с.
3. Курысь, В. Н. Основы силовой подготовки юношей: учебное пособие / В. Н. Курысь. – Москва: Советский спорт, 2004. – 264 с.
4. Курысь, В. Н. Феноменальность физического упражнения в жизнедеятельности человека / В. Н. Курысь, К. М. Смышнов, А. И. Яцынин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4.
5. Статистическая информация. – URL: <http://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf> (дата обращения 31.10.2025).

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ АНАЛИЗА БОЛЬШИХ ДАННЫХ (BIG DATA) ДЛЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Д.В. Тедеев, Ю.Т. Дзугутова

Северо-Кавказский горно-металлургический институт
(государственный технологический университет), г. Владикавказ, Россия

Аннотация. Статья посвящена проблеме применения технологий анализа больших данных (Big Data) в студенческом спорте. Цель исследования – разработка концептуальной модели для индивидуализации тренировочного процесса на основе объективных данных о состоянии спортсмена. Методы: анализ литературы и моделирование. Результат: предложен четырехэтапный циклический алгоритм «Сбор данных – Анализ – Поддержка решения – Корректировка плана». Модель предполагает мониторинг физиологических и эргометрических показателей для выявления отклонений от индивидуальных норм. Практическая значимость модели заключается в повышении эффективности тренировок и снижении рисков перетренированности и травматизма.

Ключевые слова: большие данные (Big Data), студенческий спорт, индивидуализация тренировочного процесса, спортивная аналитика, носимые устройства.

Введение.

Современный этап развития общества характеризуется глобальной цифровой трансформацией, проникающей во все сферы человеческой деятельности, включая физическую культуру и спорт [5, с.16]. Достижение высоких спортивных результатов сегодня немыслимо без интеграции научных знаний и инновационных технологий в тренировочный процесс. Если в профессиональном спорте использование аналитических систем и сложных биометрических датчиков стало стандартом [7], то студенческий спорт, являясь важным звеном в подготовке спортивного резерва страны, все еще находится в стадии освоения этих возможностей.

Актуальность исследования обусловлена нарастающим противоречием между традиционными подходами к планированию тренировок и потенциалом, который предоставляют современные технологии сбора и анализа данных [1, с.9; 3, с.96]. Проблема заключается в том, что эффективные методики сбора, обработки и практического применения этих данных в условиях студенческого спорта остаются недостаточно разработанными. Анализ научной литературы показывает, что вопросы адаптации данных технологий к специфике студенческого спорта, учитывающей совмещение спортсменами учебной и тренировочной деятельности и ограниченность ресурсов, остаются на периферии научных интересов [4, с.28].

Целью настоящей статьи является разработка и теоретическое обоснование модели применения технологий анализа больших данных для индивидуализации тренировочного процесса в студенческом спорте.

Материалы и методы исследования.

Настоящее исследование носит теоретико-методологический характер. Для решения поставленных задач применялся комплекс общенаучных методов: анализ и обобщение научно-методической литературы, системный подход и метод моделирования. В качестве гипотетической базы для построения модели рассматривался тренировочный процесс студенческой сборной команды.

Предполагается использование комплекса инструментария: носимые электронные устройства (фитнес-браслеты) [6], профессиональные датчики (нагрудные пульсометры) и программное обеспечение для сбора субъективных оценок (цифровые анкеты). На основе данного инструментария предлагается регистрировать и анализировать следующие ключевые группы показателей: физиологические (ЧСС, ВСР, качество сна) [2], эргометрические (объем и интенсивность нагрузки) и субъективные психофизиологические (оценка воспринимаемой нагрузки и самочувствия).

Результаты исследования.

На основе проведенного анализа была разработана концептуальная модель применения технологий анализа больших данных, представляющая собой циклический, четырехэтапный алгоритм.

Этап 1. Многоуровневый сбор данных (Data Collection). Основой модели является непрерывный сбор объективных физиологических, эргометрических и субъективных данных, формирующих «цифровой профиль» спортсмена.

Этап 2. Агрегация и автоматизированный анализ данных (Data Analysis). Собранные данные поступают в единую информационную среду, где система, определив индивидуальные базовые линии (baselines) для каждого спортсмена, начинает в автоматическом режиме выявлять значимые отклонения (например, сигнал о переутомлении при падении ВСР).

Этап 3. Поддержка принятия тренерского решения (Decision Support). Тренер получает наглядный отчет или уведомление, содержащее не сырые данные, а уже интерпретированную информацию: выявленные аномалии, потенциальные риски и проблемные зоны.

Этап 4. Индивидуальная корректировка тренировочного плана (Plan Adjustment). На основе полученной информации тренер вносит точечные изменения в тренировочный план конкретного спортсмена (изменение объема, интенсивности, предоставление отдыха). После этого цикл начинается заново, обеспечивая непрерывную обратную связь. Для наглядности, предложенная модель может быть представлена в виде циклической схемы, иллюстрирующей непрерывное движение информационных потоков от спортсмена к системе анализа, затем к тренеру и обратно к спортсмену через измененный тренировочный план.

Обсуждение результатов.

Предложенная модель знаменует собой методологический сдвиг от традиционного, интуитивного подхода к научно-обоснованному, data-driven

управлению подготовкой студентов-спортсменов. Важно, что модель не заменяет тренера, а выступает в качестве системы поддержки принятия решений. При обсуждении практического внедрения необходимо учитывать ряд барьеров: экономический (стоимость оборудования), кадровый (необходимость обучения тренеров) и этический (конфиденциальность данных). Однако особую ценность модель представляет именно в контексте студенческого спорта, так как позволяет управлять совокупным стрессом от учебной и тренировочной деятельности, сохраняя здоровье и работоспособность атлета.

Заключение.

Таким образом, в ходе исследования была разработана и теоретически обоснована концептуальная модель применения Big Data для индивидуализации тренировочного процесса в студенческом спорте. Предложенный четырехэтапный алгоритм позволяет перейти к управлению нагрузкой на основе объективных данных. Практическая значимость работы заключается в том, что модель может быть использована для повышения эффективности тренировок, снижения травматизма и сохранения здоровья студентов-спортсменов. Перспективы дальнейших исследований видятся в практической апробации данной модели и разработке специализированного программного обеспечения.

Список литературы

1. Авсиевич, В.В. Применение технологии «BIG DATA» в спорте / В.В. Авсиевич, А.А. Гореликов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2022. № 11 (213). С. 8-11.
2. Баевский, Р.М. Введение в донозологическую диагностику // Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. М.: Слово, 2008. 218 с.
3. Захарова, А. В. Цифровые технологии в системе спортивной подготовки: анализ современных возможностей и перспектив / А.В. Захарова, Т.К. Ким // Теория и практика физической культуры, 2021. № 7. С. 95-97.
4. Коновалов, В. В. Перспективы использования фитнес-гаджетов в физическом воспитании студентов / В.В. Коновалов, В. Ю. Волков // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии, 2020. Т. 5, № 2. С. 25-31.
5. Пономарев, И.Е. Цифровая трансформация физической культуры и спорта: проблемы и пути решения / И. Е. Пономарев // Вестник спортивной науки, 2021. № 4. С. 15-20.
6. Савельева, О.В. Использование носимых электронных устройств в системе мониторинга функционального состояния спортсменов / О.В. Савельева // Современные проблемы науки и образования, 2019. № 5. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=29167> (дата обращения: 08.11.2025).
7. Федотова, Г.Г. Цифровые технологии в спорте высших достижений / Г.Г. Федотова. М.: Спорт, 2020. 184 с.

ПРИОРИТЕТНОСТЬ БАЗОВЫХ КОМПОНЕНТОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК НА ЭТАПАХ СТАНОВЛЕНИЯ ИХ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В.И. Тхорев, Л.Е. Выдрина, С.П. Аршинник

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В представленной статье на основе данных опроса высококвалифицированных гандболисток была определена значимость и объем общей физической подготовки (ОФП) на разных этапах подготовки гандболисток. В результате исследования установлено, что наиболее важными для вида спорта «гандбол» физическими качествами выступают быстрота и ловкость, которые должны занимать по 30 % относительно всего объема ОФП.

Ключевые слова: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», общая физическая подготовка, физические качества, значимость.

Грамотное управление спортивной подготовкой в любом виде спорта предполагает, прежде всего, понимание структуры данного процесса и определение значимости его отдельных компонентов для достижения общего спортивного успеха. И если относительно содержания самого понятия «спортивная подготовка» все более или менее ясно (оно включает 4 системы: соревнований, тренировки, отбора и вне соревновательных и вне тренировочных факторов [2, 3, 4]), то в отношении общей структуры каждого из них все еще имеются как разногласия, так и «белые пятна». Особенно остро данный аспект проявляется относительно спортивной тренировки. В данной статье мы попытаемся рассмотреть структуру такого важнейшего компонента данного процесса, как общая физическая подготовка (ОФП).

Прежде всего, необходимо отметить, что согласно требованиям вступающего в силу с 1 января 2026 года Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «гандбол» [1], доля данного раздела должна составлять от 20 до 41 процентов общего времени на различных этапах становления спортивного мастерства. Содержание же ОФП определяют двигательные задания, направленные на воспитание быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы. Предполагалось, что значимость каждого из компонентов на отдельных этапах становления спортивного мастерства (СО, НП, УТ, ССМ и ВСМ) различна. Именно эта значимость и определяет, в первую очередь, должный объем тренировочного времени, отводимого на воспитание отдельного физического качества или двигательной способности. Таким образом, для грамотного планирования тренировочного процесса необходимо, прежде всего, определить ранг значимости каждого из перечисленных выше компонентов.

С этой целью представляется целесообразным использование мнений экспертов. В нашем случае в их качестве выступили 17 действующих высококвалифицированных гандболисток, имеющих спортивный стаж не менее восьми лет и спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта России. Им было предложено проранжировать базовые компоненты общей физической подготовки гандболисток на различных этапах становления спортивного мастерства от 1 – наименее значимого, до 5 – наиболее значимого, по их мнению. Полученные данные были подвергнуты соответствующей статистической обработке, результаты которой представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Ранговая значимость компонентов ОФП на разных этапах спортивной подготовки гандболисток

Качества	Этапы спортивной подготовки					X _{ср.}	Ранг
	СО	НП	УТ	ССМ	ВСМ		
Быстрота	2,8±0,11	2,6±0,14	4,0±0,16	4,4±0,20	3,4±0,12	3,4±0,20	4,5
Выносливость	1,8±0,12	2,0±0,16	3,0±0,42	3,2±0,19	3,6±0,12	2,7±0,17	2
Гибкость	4,4±0,14	4,0±0,00	1,4±0,12	1,2±0,10	1,2±0,10	2,4±0,36	1
Ловкость	4,6±0,14	5,0±0,00	3,4±0,40	2,0±0,16	1,8±0,10	3,4±0,33	4,5
Сила	1,4±0,22	1,4±0,23	3,2±0,10	4,2±0,20	5,0±0,00	3,0±0,36	3

Полученные в ходе проведенного исследования данные позволяют констатировать:

- вариативность мнения наших экспертов относительно значимости отдельных компонентов общей физической подготовки гандболисток на всех этапах становления спортивного мастерства;
- наличие определенной обусловленности иерархической структуры ОФП реализуемым этапом спортивной подготовки;
- приоритетность воспитания скоростных и координационных способностей в процессе общей физической подготовки гандболисток.

Полученные таким образом результаты ранговой значимости базовых компонентов общей физической подготовки гандболисток позволили рассчитать их процентную долю в общем объеме тренировочной нагрузки на каждом из этапов спортивной подготовки, представленную в таблице 2.

Таблица 2 – Процентная доля компонентов ОФП на разных этапах спортивной подготовки гандболисток (в %)

Качества	Этапы спортивной подготовки					X _{ср.}
	СО	НП	УТ	ССМ	ВСМ	
Быстрота	18,7	17,3	26,7	29,3	22,7	30,0
Выносливость	12,0	13,3	20,0	21,3	24,0	13,3
Гибкость	29,3	26,7	9,3	8,0	8,0	6,7
Ловкость	30,7	33,3	22,7	13,3	12,0	30,0
Сила	9,3	9,3	21,3	28,0	33,3	20,0

Так, по мнению наших экспертов, общая доля двигательных заданий, направленных на воспитание скоростных и координационных способностей гандболисток должна составлять по 30 % от средств их общей физической подготовки. Средствам, способствующим воспитанию силовых способностей, надлежит уделять не менее 20 % времени общей физической подготовки. На воспитание общей выносливости следует уделять около 13,3 % тренировочного времени ОФП. А на формирование гибкости целесообразно ограничиться лишь 6,7 % двигательных заданий из общего их числа, посвященных общей физической подготовке.

Список литературы

1. Приказ Минспорта РФ № 652 от 14.08.2025 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н.Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1. – 592 с.
4. Тхорев, В.И. Технологии спортивной подготовки: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 151 с.

К ВОПРОСУ О СТРУКТУРЕ И ЗНАЧИМОСТИ РАЗДЕЛОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГАНДБОЛЕ

В.И. Тхорев¹, Н.Ю. Анисимова², С.П. Аршинник¹

¹Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

²Академия гандбола, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В настоящей публикации представлен сравнительный анализ значимости различных видов подготовки, предложенных разработчиками Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» разных поколений (с 2013, 2021, 2022 и 2025 гг.). Проведенный анализ позволил выявить определенные замечания и закономерности, касающиеся объемов и значимости тех или иных компонентов спортивной подготовки гандболистов. Представленный материал позволяет в определенной степени оптимизировать процесс планирования и практической реализации содержания спортивной подготовки относительно гандбола.

Ключевые слова: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», структура подготовки, виды спортивной подготовки.

Согласно статье 33 Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в РФ» [1] действующие федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (ФССП) служат нормативно-правовой базой для организации и осуществления данного процесса на всей территории нашей страны. Они включают требования к структуре и содержанию базовых разделов применительно к этапам спортивной подготовки в конкретном виде спорта.

Со следующего календарного (2026-го) года в силу вступают ФССП уже четвертого поколения. В связи с вышеизложенным, целью настоящего исследования послужило стремление определить процентную и ранговую значимость основных компонентов процесса спортивной подготовки гандболистов и проследить ее динамику в формате четырех поколений ФССП.

Рассмотрению подверглось содержание приложения «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» по виду спорта гандбол ФССП 2013 [2], 2021 [3], 2022 [4] и 2025 [5] гг. (табл. 1).

Таблица 1 – Значимость видов спортивной подготовки и иных мероприятий в ФССП по виду спорта «гандбол» разных поколений

№	Вид подготовки	2013		2021		2022		2025		X _{ср.}	
		%	Ранг	%	Ранг	%	Ранг	%	Ранг	%	Ранг
1	Физическая	36,7	1	39,0	1	39,2	1	44,3	1	39,8	1
2	Техническая	17,7	2	26,0	2	22,7	2	28,3	2	23,7	2

Продолжение табл. 1

№	Вид подготовки	2013		2021		2022		2025		X _{ср.}	
		%	Ранг	%	Ранг	%	Ранг	%	Ранг	%	Ранг
3	Тактическая	5,8	6	14,5	3	6,3	4	6,0	4	8,2	3
4	Теоретическая	5,8	6	6,3	5	6,2	5,5	6,0	4	6,1	5
5	Психологическая	5,8	6	9,0	4	6,2	5,5	6,0	4	6,8	4
6	Интегральная	16,7	3	-	-	-	-	-	-	4,2	8
7	Соревнования	4,1	8	-	-	11,1	3	5,3	6	5,1	6
8	Контрольные испытания	-	-	-	-	1,8	9	0,1	8	4,8	7
9	Инструкторская и судейская практика	7,4	4	-	-	2,7	8	0,1	8	2,6	9
10	Медицинские и восстановительные мероприятия	-	-	-	-	3,5	7	0,1	8	0,9	10

Определено:

- варьирование числа видов подготовки в стандартах различного поколения. Так, в стандарте первого поколения их количество соответствует восьми; второго – только пяти; а третьего и четвертого – уже девяти;

- приоритетными видами спортивной подготовки гандболистов в ФССП всех четырех поколений являются: физическая и техническая, на которые в среднем приходится 39,8 % и 23,7 % соответственно;

- отсутствие в стандартах 2–4 поколений такого раздела, как интегральная (техничко-тактическая) подготовка;

- снижение объема соревнований в ФССП четвертого поколения, относительно предыдущего;

- наименее значимыми разделами спортивной подготовки гандболистов на современном этапе согласно вступающего в силу с 2026 года следует считать контрольные испытания, инструкторскую и судейскую практики, а также медицинские и восстановительные мероприятия;

- в соответствии с усредненным процентом отводимого времени в ФССП четырех поколений виды спортивной подготовки гандболистов по степени значимости следует распределить в последовательности: физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая, соревнования, контрольные испытания, интегральная, инструкторская и судейская практика, медицинские и восстановительные мероприятия;

- наименьшая вариативность процентного объема тренировочного времени в стандартах всех четырех поколений – 3,6 %, фиксируется относительно теоретической подготовки, а наибольшая вариативность – 22,4 %, зарегистрировано составляет лишь 8,1 %; а второй – 19,4 %;

- вариативность процентного объема отводимого времени в стандартах всех четырех поколений колеблется от 3,6 % (теоретическая подготовка) до 52,0 % (тактическая); составляя относительно физической – 8,1 %; технической – 19,4 % и психологической – 22,4 %;

- в целом общий объем времени, рекомендуемый ФССП по виду спорта «гандбол» различных поколений на физическую подготовку, должен составлять около 39,8% тренировочного времени. Причем, двигательные задания, относящиеся к общей ее части, должны превалировать над специальной в соотношении 0,53:0,47 (табл. 2).

Таблица 2 – Доля базовых разделов физической подготовки в ФССП по виду спорта гандбол разных поколений (%)

Раздел физической подготовки	2013	2021	2022	2025	X _{ср.}
Общая	51,0	56,9	50,6	53,8	53,1
Специальная	49,0	43,1	49,4	46,2	46,9

Безусловно, рассмотренная значимость различных разделов спортивной подготовки гандболистов и их усредненная доля в анализируемом процессе носят преимущественно информационно-рекомендательный характер, т.к. не учитывают конкретный этап такой подготовки. В тоже время, представленный материал, на наш взгляд, позволяет в определенной степени оптимизировать процесс планирования и практической реализации содержания спортивной подготовки относительно гандбола.

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в РФ» № 329 от 4.12.2007 (ред. от 24.06.2025).
2. Приказ Минспорта РФ № 679 от 30.08.2013 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».
3. Приказ Минспорта РФ № 485 от 30.06.2021 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».
4. Приказ Минспорта РФ № 902 от 2.11.2022 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».
5. Приказ Минспорта РФ № 652 от 14.08.2025 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЕ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА

А.А. Хатхе, Е.В. Сивакова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с психолого-педагогической проблемой в сфере образования и спорта. Проведенное исследование показало, что именно сочетание индивидуализации (выбор средств, объема и темпа нагрузки) с целенаправленной работой по внутренней мотивации (ценностная составляющая, смыслообразование, самоэффективность) формирует долгосрочные эффекты посещаемости, вовлеченности и удовлетворенности занятиями. Устойчивость к стрессу, эмоциональная стабильность, коммуникативность и эмпатия выступают не вспомогательными, а базовыми компетенциями преподавателя/тренера физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, спортивный резерв, психолого-педагогическое сопровождение, просоциальное развитие, психорегуляторная подготовка.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта эффективно именно как системная, многоуровневая практика – от диагностики и профилактики до развития и коррекции. Системность задает не только полноту влияния на учебно-тренировочную деятельность, но и устойчивость результатов: мотивацию, эмоциональную регуляцию, командное взаимодействие, профессионально значимые качества будущих специалистов [4; 15]. В этой рамке отдельные элементы (диагностика, тренинги саморегуляции, тьюторство, консультирование тренеров) следует рассматривать как взаимодополняющие модули единой программы, а не как разрозненные меры [3; 27].

Для спортивного резерва рационально говорить о «двойной спирали» подготовки – физической и психорегуляторной, где каждая фаза цикла тренировки сопряжена с соответствующими психологическими задачами (планирование, мобилизация, управление напряжением, восстановление) [4; 28].

Персонифицированные цели, вариативность содержания и подкрепление автономии обучающихся укрепляют «внутренние» мотивационные драйверы [5; 78]. Вместе с тем в практиках вузов нередко доминирует нормативный контроль (зачетные нормативы, «посещаемость ради отчетности»), что может нивелировать ценностные основания и снижать долгосрочную приверженность к занятиям. Отсюда – необходимость балансировки требований и выбора: гибкая шкала оценивания, проектные форматы, командные задания с разным распределением ролей [7; 10]. Программы просоциального развития в командных видах спорта демонстрируют дополнительный ресурс мотивации через социальный смысл

занятий (ответственность за партнера, помощь команде), но нуждаются в методическом «вшивании» в учебные планы, чтобы не оставаться разовыми акциями [1; 12].

Психолого-педагогическое сопровождение, ориентированное на обучение техникам саморегуляции (дыхательные и внимательностные практики, самоотчеты, планирование нагрузки), устойчиво связано с улучшением эмоционального фона, снижением ситуативной тревожности и утомления. При этом ключевой фактор – не наличие «приема» как такового, а его встроенность в логику занятия: место в структуре урока/тренировки, дозировка, обратная связь, рефлексия [7; 110]. Для спортсменов резерва переносимость предсоревновательного стресса выше, когда психорегуляторные элементы заложены в микро- и мезоциклы наряду с физическими нагрузками [4; 13]. Важно и то, что преподаватели/тренеры демонстрируют разные уровни готовности к такой интеграции; следовательно, необходимы целевые модули повышения квалификации, где психолого-педагогические техники осваиваются как часть планирования цикла [2; 49].

Индивидуализация в физической культуре и спорте эффективна, когда опирается на комплексную диагностику (физическая подготовленность, психоэмоциональные особенности, учебная загруженность) и трансформируется в реальные решения: вариативные нормативы, персональные цели, адаптивные задания и дифференцированная аттестация. В инклюзивной практике приоритет смещается к безопасности, «щадящей» нагрузке и поддержке самоэффективности, а также к командной работе преподавателя, тьютора и психолога. Это меняет организационную модель кафедры/факультета: от «индивидуального энтузиазма» отдельных педагогов – к службе сопровождения с закрепленными регламентами взаимодействия и понятными метриками качества [3; 42].

Функции психолого-педагогического сопровождения накладывают требования владения психодиагностикой, психопрофилактикой, коучинговыми практиками и методами рефлексии. Следовательно, в образовательных программах подготовки специалистов потребуются перераспределение часов в пользу модулей по психологии спорта и педагогическому дизайну, практикумов по внедрению диагностики и сопровождения в типовые занятия [4; 11]. Без этого возникает «методический разрыв»: ожидание качественного психолого-педагогического сопровождения при отсутствии у педагога соответствующих инструментов и времени.

Анализ источников указывает на потребность институционализировать психолого-педагогическое сопровождение как сервис (центр/лаборатория сопровождения), где фиксируются маршруты взаимодействия «преподаватель – психолог – тьютор – тренер», типовые формы документов (карты наблюдений, журналы самоконтроля), а также показатели эффективности [5; 21]. Практически применимые метрики, обсуждавшиеся в работах, включают динамику мотивации, эмоционального благополучия, посещаемости, успеваемости по дисциплине «Физическая культура», адаптацию первокурсников, показатели соревновательной деятельности и удержание контингента [6; 54]. Эти метрики

целесообразно объединять в «панель сопровождения» на уровне кафедры, обеспечивая обратную связь педагогу и администрации.

Для массового студенческого контингента доминирующим эффектом выступает сдвиг мотивации от внешних стимулов к внутренним (интерес, ценность здоровья, самоэффективность), что сопровождается устойчивостью посещаемости и позитивными эмоциональными состояниями на занятиях [7; 38]. У спортсменов учебных групп и спортивного резерва дополнительную значимость приобретают просоциальные качества, дисциплина и командное взаимодействие – факторы, повышающие результативность и снижающие конфликтность [2; 24]. У обучающихся с ограниченными возможностями здоровья психолого-педагогическое сопровождение работает как механизм снижения барьеров участия и повышения автономии, что требует междисциплинарной координации и гибкого планирования нагрузки. Таким образом, единые принципы сопровождения реализуются в разных акцентах и инструментах, что должно быть отражено в учебно-методических комплексах дисциплин.

Общим местом для многих площадок остается ресурсный дефицит: высокая учебная нагрузка, недостаток штатных психологов, ограниченность времени на тьюторство и обратную связь [2; 8]. Это создает риск «бумажного» сопровождения – наличия планов и отчетов при слабой насыщенности реальными практиками. Еще один риск – избыточная психодиагностика без последующей интервенции: данные собираются, но не превращаются в индивидуализированные решения [6; 7]. Эти риски снижают стандартизированные «легковесные» инструменты (короткие шкалы, чек-листы наблюдения, цифровые дневники самоконтроля) и регламенты, в которых за каждой диагностикой следует обязательная педагогическая реакция (пересмотр нагрузки, выбор упражнений, назначение тьюторской сессии) [6; 10].

Психолого-педагогическое сопровождение предполагает работу с чувствительными данными (психоэмоциональные профили, сведения о здоровье), что требует соблюдения принципов конфиденциальности, добровольности и информированного согласия. В учебных группах особенно важно предотвращать «ярлыки» и стигматизацию при дифференциации заданий и нормативов. Этическая регуляция должна быть включена в локальные акты кафедр/факультетов и обсуждена при подготовке кадров.

Исходя из обзора, целесообразно:

- 1) закрепить на уровне факультета модель службы психолого-педагогического сопровождения с четким распределением ролей и маршрутов взаимодействия [2; 8];
- 2) в учебные планы дисциплины «Физическая культура» включить обязательные модули по саморегуляции и рефлексии (микро-практики внутри каждого занятия) [7; 10];
- 3) развивать вариативные треки и гибкие нормативы, опираясь на предварительную и текущую диагностику [6];
- 4) интегрировать просоциальные программы в командные тренировки и учебные занятия (роли, правила помощи, рефлексивные обсуждения) [1; 2];

5) создать «панель метрик психолого-педагогического сопровождения» для мониторинга мотивации, эмоционального состояния и участия обучающихся, увязав ее с управленческими решениями [7; 10];

6) предусмотреть повышение квалификации преподавателей/тренеров по психолого-педагогическому дизайну занятия и циклов подготовки [2; 9].

Психолого-педагогическое сопровождение в физической культуре и спорте – это не внешняя «надстройка», а интегральная часть педагогического дизайна и спортивной подготовки. Там, где сопровождение становится нормой (а не эпизодом), наблюдаются устойчивые сдвиги в мотивации, эмоциональной стабильности, дисциплине, просоциальном поведении и профессиональном развитии обучающихся. Следующий виток развития практик связан с институционализацией служб психолого-педагогического сопровождения, стандартизацией метрик и наращиванием компетентности кадров, чтобы обеспечить не только разовые эффекты, но и долгосрочную устойчивость результатов.

Список литературы

1. Белов М.С., Кисляков П.А., Цветкова Н.А. Психолого-педагогическая программа развития у спортсменов просоциальной направленности // Russian Journal of Education and Psychology. 2025. № 1.
2. Бочкарева С.И., Шутова Т.Н., Джанджугазян А.В. Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов (на примере футбола) // Кронос. 2022. № 11 (73).
3. Евсеева Е.К., Колесникова Н.В. Психолого-педагогические основы индивидуализации учебного процесса на занятиях по физической культуре в вузах // Наука-2020. 2021. № 5 (50).
4. Ивлева А.Н., Селиванов О.И. Педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья на занятиях физической культурой в вузе // Вестник ТГУ. 2024. № 4.
5. Ихсанов И.С., Герасимов Н.П. Эмоционально-психологическое состояние студентов при занятиях физической культурой // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 84-2.
6. Нарядко Д.В., Стукалова А.Е., Филонова Е.Р., Половодов И.В. Психолого-педагогическое обеспечение интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Наука-2020. 2021. № 5 (50).
7. Хвацкая Е.Е., Полканова В.С., Серова Л.К., Федоров В.Г. Психологическое сопровождение спортивного резерва // Теория и практика физической культуры. 2023. № 6.

АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ И МОДЕЛЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

И.А. Цолин, Н.В. Иванова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития творческой активности, как базисного условия успешности спортивной деятельности в современных условиях. Актуальность исследования обосновывается необходимостью принятия экстренных решений в условиях непостоянства соревновательной среды. Цель данной работы заключается в анализе и систематизации теоретических подходов и педагогических моделей, направленных на развитие творческого потенциала. В результате анализа научно-методической литературы, а также проведения аналитического рассуждения и обсуждения, была определена структура творческой активности в спорте, включающая мотивационный, когнитивный и операционно-деятельностный компоненты. А также были выявлены ведущие подходы, направленные на развитие творческой активности - деятельностный и проблемный. Сделан вывод о том, что систематическое использование педагогических моделей позволяет тренеру эффективно воздействовать на развитие творческой идентичности и самостоятельности спортсмена.

Ключевые слова: спортивная педагогика, креативность, соревновательное моделирование, теоретические подходы, модели формирования, творческая активность.

Современный спорт высших достижений выдвигает требования к атлетам. Победа в условиях жесткой конкуренции и быстро изменяющейся среды зависит не только от физической подготовленности и технической составляющей, но и способности спортсмена к более быстрой адаптации, своевременному принятию нестандартных решений и импровизации [2, с. 156–157]. Это особенно важно в ситуациях, требующих быстрого реагирования на непредсказуемые действия соперника или резко меняющиеся условия соревновательной деятельности. Существующие методики совершенствования спортивного мастерства часто делают акцент на выполнение шаблонных указаний и физических упражнений, не позволяя спортсменам реализовывать свои идеи, тем самым тормозя развитие творческого потенциала. Таким образом, творческая активность спортсмена становится ключевым условием его успешности и конкурентоспособности.

В основе теоретического осмысления проблемы лежит существенное педагогическое противоречие. С одной стороны, от атлетов требуется максимальное проявление креативности и тактической гибкости, а с другой стороны – преобладающее количество тренировочных практик нацелены на стандартизированные физические нагрузки и выполнение заданных методических

схем, которые порой не меняются из года в год [5, с. 680; 7, с. 104–106]. Такой выработанный технический автоматизм тормозит развитие самостоятельного мышления и способность к нестандартизированным действиям.

Творческая активность – это интегративное качество личности, выражающееся в готовности и способности субъекта оперативно генерировать оригинальные и эффективные способы действий (технические, тактические) для решения не алгоритмизированных спортивных задач [1, с. 54–58]. Ее ключевая функция - обеспечение адаптации и успешности спортсмена в ситуациях неопределенности и непредсказуемости. Это сложное системное образование, включающее взаимосвязанные компоненты:

- мотивационный компонент - определяется побуждением к поисковой деятельности и включает потребность поиска нового, стремление к самосовершенствованию и высокую потребность в сепарации и самостоятельности;

- когнитивный компонент – отвечает за умственные процессы генерации новых идей и способностью находить множество решений для одной задачи (дивергентное мышление). помимо этого, к составляющим этого компонента относится интуиция, гибкость мышления и способность анализировать и прогнозировать;

- операционно-деятельностный компонент – отражает практическую реализацию творческого замысла, готовность к рискованным действиям, способность быстро приключаться с одного действия на другое и реализовывать нешаблонные приемы.

Понимание сущности и компонентные составляющие творческой активности является необходимым теоретическим фундаментом для ее формирования. Однако для того, чтобы перейти от описательных характеристик к существующим моделям управления и развития творческой активности необходимо определить методологические основы [1, с. 54–58].

В современной педагогике эти основы заложены в ведущих теоретических подходах, которые объясняют механизмы возникновения и развития творческой активности спортсмена:

- деятельностный – рассматривает творчество не как врожденный дар, а как результат и условие включения спортсмена в специфическую поисковую деятельность. креативность развивается через активное взаимодействие с тренировочной средой, где поиск решения является целью, а не средством.

- проблемный – считает ключевым условием развития творческой активности, способность спортсмена решать проблемные ситуации. Суть подхода заключается в систематическом создании таких задач, которые заставляют атлета самостоятельно искать и формулировать новые способы действий, выходящие за рамки имеющегося опыта.

Рассмотренные выше подходы трансформируются в конкретные педагогические модели, такие как проблемное обучение и соревновательное моделирование, которые могут выступать как систематизированный способ организации тренировочного процесса, направленного на развитие креативного мышления [6, с. 133–118].

Модель проблемного обучения имеет в своей основе активизацию когнитивного компонента творческой активности и в своей сути имеет намеренное создание дефицита информации и введении неожиданных ограничений во время тренировочных занятий, что побуждает спортсмена искать выход из ситуации, которая для него является непривычной [3, с. 183]. Главной задачей такого обучения выступает перевод спортсмена из режима необдуманного повторения в режим создания новых и оригинальных действий. В этом случае тренер не дает готового решения, а ставит задачу, которую невозможно решить стандартным способом. К способам реализации относят:

- изменение правил и условий игры – тренер вводит временные специфические правила, приводя к неэффективности привычные действия, например ограничение контактов/касаний мяча в игровых видах спорта, что приводит к более быстрому принятию решений;

- ограничение движения и пространства – побуждает спортсмена искать новые пути решения путем введения разного рода ограничений, например использование «запретных зон», куда нельзя заходить во время выполнения упражнения и привычные маршруты становятся невозможными, требуя непривычной перестройки схемы движений;

- ограничение информации и времени – создание дефицита, который требует активации когнитивных способностей от атлета, например искусственное создание нехватки времени или постановка задачи без критериев успешного ее выполнения, пока спортсмены сами их не найдут, что в свою очередь поощряет самостоятельный анализ и развивает оперативное мышление и способность принимать рискованные решения;

- использование нестандартного инвентаря – применение непривычных предметов для выполнения знакомых действий, вынуждая спортсмена адаптировать технику и силу удара/движения под изменившиеся физические свойства объекта, тем самым развивая гибкость операционного компонента.

Модель соревновательного моделирования интегрирует принципы деятельностного подхода с необходимостью практической реализации творческого замысла [4, с. 153–158]. Ее задача – максимальное приближение тренировочного процесса к реальным соревнованиям с обязательным акцентом на непредвиденность, высокий темп и эмоциональное напряжение. Это развивает операционно-деятельностный компонент и способность к рискованным и нешаблонным действиям под давлением. К способам реализации относят:

- введение непредсказуемых тактических барьеров для стимуляции импровизации и дивергентного мышления в условия тренировки, например введение системы наказаний от тренера, если спортсмены выполняют два или три одинаковых действия подряд или мгновенная смена целей входе спарринга для креативной адаптации к новой роли;

- создание ситуативного и эмоционального давления для развития готовности к риску и оперативно-деятельностного компонента творческой активности, например моделирование критического счета в тренировочной игре, введение в игру ключевого игрока или использование нерегламентированных звуков для имитации психологического давления;

• комбинирование с проблемным обучением для наиболее эффективного воздействия [3, с. 183]. Например, проблемная задача в соревновательном формате: тренировка проводится с нестандартным оборудованием (мяч с измененным весом, узкие ворота, скользкое покрытие), что делает привычную, автоматизированную технику неэффективной и требует креативного технического исполнения. Или скрытые ограничения: спортсменам ставят общую задачу победить, но умалчивают о неявном ограничении (например, для победы необходимо, чтобы каждый игрок коснулся мяча в атаке). Спортсмены должны самостоятельно анализировать и творчески перестраивать свою игру, чтобы найти скрытое условие успеха.

На основе анализа проблемы, целью которого был поиск эффективных моделей развития творческой активности в спортивной педагогике, сделаны следующие выводы:

- творческая активность спортсмена – это интегративное качество, необходимое для быстрого принятия нестандартных решений в условиях меняющейся соревновательной среды, что особенно важно, так как традиционные методики часто излишне фокусируются на репродуктивном выполнении упражнений;

- формирование творческой активности является управляемым педагогическим процессом, который должен опираться на синтез двух ведущих теоретических подходов: деятельностного, рассматривающего творчество как результат поисковой активности, и проблемного, акцентирующего внимание на способности решать не алгоритмизированные задачи;

- практическая реализация данных подходов осуществляется через две основные модели: модель проблемного обучения, которая создает искусственные барьеры и дефицит информации, вынуждая спортсмена искать оригинальные пути, и модель соревновательного моделирования, которая максимально приближает тренировку к реальному стрессу и непредсказуемости матча.

Таким образом, систематическое применение моделей развития творческой активности в спортивной педагогике может позволить тренеру эффективно воздействовать на процесс перевода спортсмена от теоретической готовности к практической, а также использовать нешаблонные приемы в своей деятельности.

Список литературы

1. Верещагин, А.М. Взаимосвязь спортивной активности и творческой интеллектуальной деятельности личности / А.М. Верещагин, Д.Ю. Громовская // Современные тенденции и перспективы развития физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности : Сборник научных трудов по материалам всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 02–03 апреля 2024 года. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2024. – С. 54-58.

2. Григорьева, И.В. Влияние физической культуры и спорта на развитие гармонически развитой личности и на формирование социальной активности студентов / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Т.Н. Стородубцева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2017. – № 1(20). – С. 156-157.

3. Инновационное образование как синтез воспитания и обучения. Развитие творческой активности студентов как фактор повышения эффективности образовательного процесса : материалы 66-й региональной учебно-методической конференции / Гос. образовательное

учреждение высш. проф. образования Пятигорская гос. фармацевтическая акад. ; [под ред. В. В. Гацана]. – Пятигорск: Пятигорская гос. фармацевтическая акад., 2011. – 183 с.

4. Никитина, Е.Д. Изучение творческой активности в спорте как научно-практическая задача / Е.Д. Никитина, С.А. Строилова // На рубеже XXI века. Год 2001-й : Научный альманах МГАФК / Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму; Московская государственная академия физической культуры. Том III. – Малаховка : Московская государственная академия физической культуры, 2001. – С. 153-158.

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 680 с.

6. Федорова, Е. А. Развитие творческой активности студентов факультета физической культуры и спорта на основе ТРИЗ-педагогике / Е.А. Федорова, В. Г. Шубович, И.О. Петрищев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. - С. 133-118

7. Физическая культура и спорт как средство социального становления личности / В.В. Тимошин, Н.А. Ломакина, С.В. Бакулин, М.А. Плаксина // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 12-2(153). – С. 104-106.

ИСТОРИЯ ПЛЯЖНОГО ГАНДБОЛА: СТАНОВЛЕНИЕ, ИНСТИТУЦИОНАЛИЗАЦИЯ И ВЛИЯНИЕ НА РОССИЙСКИЙ СПОРТ

Н.А. Чуркин, Д.М. Агеенко

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлен исторический очерк пляжного гандбола становления пляжного гандбола, как самостоятельной спортивной дисциплины с начала 1990-х годов до настоящего времени. На основе преимущественно отечественных публикаций, профильных материалов федерации гандбола России и нормативных документов рассматриваются предпосылки возникновения игры на песке, этапы институционализации, различные тактики, участие России в международных соревнованиях.

Ключевые слова: пляжный гандбол, история спорта, институционализация, международные соревнования, Россия.

Пляжный гандбол как самостоятельная дисциплина сформировался на базе классического гандбола на рубеже 1980–1990-х годов и практически сразу приобрел узнаваемые признаки «пляжной» культуры спорта: открытая площадка на песке, компактный коридор игры с акцентом на динамику и зрелищность, лаконичная соревновательная модель из двух сетов с буллитной серией при равенстве. Рождение дисциплины связывают прежде всего с итальянскими инициативами начала 1990-х, когда организаторы пляжных фестивалей и местные гандбольные активисты стали проводить показательные матчи на побережье Адриатики; по мере накопления опыта возникла потребность в унификации правил и типизации площадок, что и положило начало институционализации. Уже к середине десятилетия были предложены первые полноценные своды правил, адаптированные к специфике песка (уменьшенные таймы, разрешение на «полетные» завершения атак, особая роль вратаря, двухочковая система при акробатических бросках и голах «в полете»), а также регламентированы размеры площадки и ворот. Этот нормативный каркас позволил переносить дисциплину из фестивального формата в соревновательный, где ключевыми стали скорость смены фаз, высокая ценность владений и зрелищность игровых эпизодов, напрямую поощряемая системой начисления очков.

В Европе интерес к игре развивался особенно быстро: на фоне сильных гандбольных традиций и инфраструктуры пляжных курортов дисциплина нашла «естественную среду» для роста. Решающее значение имело институциональное покровительство континентальной и мировой федераций: Европейская федерация гандбола включила пляжный гандбол в систему собственных соревнований и методических программ, а Международная федерация гандбола закрепила регулярность чемпионатов мира начиная с 2004 года, тем самым зафиксировав дисциплину в глобальном спортивном календаре. Уже первый цикл официальных

турниров показал, что успехи не ограничатся странами-пионерами: к лидерской группе быстро присоединились команды Восточной и Юго-Восточной Европы, а также сборные из Южной Америки, где «пляжная» спортивная культура исторически сильна. Эволюция правил и форматов шла параллельно расширению географии: закрепление двухсетовой модели, институционализация буллитной серии как кульминации матча, уточнение критериев двухочковых голевых эпизодов и ограничений для экипировки для безопасности и зрелищности. Эти решения повлияли на тактическую структуру игры: возросла ценность «вертушек» и «ин-флайтов», появились специализированные амплуа с «двойной ролью» вратаря, активнее применялись схемы с ускоренным переходом от обороны к завершению атаки одним-двумя передачами.

Российская история пляжного гандбола началась практически синхронно с европейской. На этапе становления ключевым фактором был «перенос кадров» из классического гандбола: в межсезонье тренеры и игроки искали формы поддержания функционального состояния и соревновательной тонусности без нагрузки на суставно-связочный аппарат, и песчаная поверхность такой формат обеспечивала. Уже в конце 1990-х – начале 2000-х годов в России состоялись первые официальные турниры, была выстроена базовая модель национального чемпионата и Кубка, а при федеральной структуре гандбола сформирован координационный орган, курирующий новое направление. Регионы-локомотивы предсказуемо располагались на юге – Краснодарский край, Ставрополье, Белгородчина, а также Поволжье; именно там появились первые постоянные площадки и тренерские школы, на базе которых сформировались ведущие клубы и костяк национальных сборных. В течение первых лет российские команды, опираясь на высокий класс «классических» гандбольных школ и удачную адаптацию к специфике песка, быстро вошли в европейскую элиту, регулярно выходя в финальные стадии континентальных турниров и претендуя на медали мировых первенств. Символическим рубежом стала середина 2000-х: синхронные успехи мужской и женской сборных России на чемпионатах Европы, золото женщин на первом чемпионате мира 2004 года и победа мужской команды во Всемирных играх 2005 года закрепили статус страны как одного из центров дисциплины, а также стимулировали создание молодежных и юношеских программ подготовки.

На уровне методологии подготовки в России – это быстро было осмыслено в университетской и школьной среде: пляжный гандбол использовали как средство вариативной физической подготовки, формирования интереса к занятиям, гармонизации нагрузки в летние месяцы, а также как площадку для внедрения современных подходов к моторному обучению и профилактике травм. Соревновательная модель, принятая в пляжном гандболе, усилила его медийную привлекательность. Матч длится два сета по 10 минут «чистого времени» (в национальных регламентах возможны вариативности), и каждый сет является самостоятельной игровой «партией»: поражение в первом не фатально – выигрыш второго переводит встречу в буллитную серию, где решает хладнокровие исполнителей и мастерство вратаря. Такая «микроолимпийская» подача игры – два коротких финала и суперсерия – удерживает внимание зрителя, а для

телевидения создает компактный, насыщенный событиями продукт. Российские турниры достаточно быстро подстроились под эту логику: этапные соревнования с фестивальными активностями, компактные арены на городских набережных, вечерние матчи в «прайм-тайм», усиленная работа с интерактивом для болельщиков. Эти организационные решения, в сочетании с успехами сборных в 2000-е годы, сформировали у дисциплины устойчивую аудиторию, а для регионов с развитой пляжной инфраструктурой – дополнительный туристический магнетизм.

Институционализация дисциплины в России шла по двум осям: нормативной и соревновательной. На нормативном уровне в национальную систему были интегрированы и затем регулярно актуализировались правила игры, требования к оборудованию площадок, экипировке, безопасности; на соревновательном – формировались стабильные календари чемпионата и Кубка России, происходило разведение возрастных категорий, появлялись межрегиональные этапы и квалификационные турниры. Принципиальным шагом стала системная работа с юношескими и молодежными сборными, которая позволила не только подпитывать национальные команды, но и выходить на международную юношескую арену, включая Юношеские Олимпийские игры 2018 года в Буэнос-Айресе, где пляжный волейбол дебютировал в олимпийской семье и где выступали российские девушки U-18. Вектор на омоложение состава и раннюю специализацию под требования «двухочковой» игры оказался оправданным: выполнение акробатических элементов с высокой частотой требует длительной моторной подготовки начиная с доподросткового возраста, и именно молодежный контур стал площадкой для «натурализации» пляжной техники в России. Исторически показательно, что уже первый европейский цикл (2000–2004) внес Россию в число ведущих держав пляжного гандбола. В 2000 году на дебютном чемпионате Европы российские команды сразу оказались в финальной группе, а уже в 2002-м женская сборная завоевала титул чемпионки Европы; в 2004 году обе национальные команды одновременно выиграли континентальное первенство, а женщины взяли золото первого чемпионата мира, мужчины – бронзу. Эти победы не только укрепили спортивный имидж страны в новом виде, но и задали культурный код дисциплины в российских медиа – «самая зрелищная разновидность гандбола», «летний драйв», «акробатика на песке». Последующие годы показали инерционность успеха: хотя конкуренция усиливалась за счет Бразилии, Хорватии, Венгрии, Испании и Греции, российские команды сохраняли статус претендентов на пьедестал, а клубные коллективы южных регионов формировали костяк сборных. Параллельно внутри страны происходило освоение инфраструктурных решений: строительство временных арен с трибунами на набережных, оформление городских фестивалей под этапы чемпионата, частичная адаптация футбольных песчаных площадок под гандбол с соблюдением регламента размеров и глубины песка. Ключевая особенность российского пути – климатическое ограничение, связанное с коротким сезоном открытых площадок. Это вынуждало либо концентрировать соревнования в нескольких «жарких» регионах и в сжатые сроки, либо искать варианты круглогодичной подготовки в крытых песчаных манежах, которые остаются нишевым сегментом спортивной

инфраструктуры. Вследствие этого российский пляжный гандбол долгое время опирался на «двойную занятость» игроков: зимой – классический гандбол в залах, летом – переход в пляжный, что давало плюсы (широкий кадровый резерв, высокий уровень базовой тактико-технической грамотности) и минусы (конфликты календарей, риски перегрузок, ограничения по специализированной технике двухочковых эпизодов). В интервью спортивных функционеров и тренеров неоднократно подчеркивалась необходимость расширения географии и капитальных вложений в инфраструктуру, а также важность позиционирования пляжного гандбола не как «летней разминки», а как самостоятельной дисциплины с собственной методикой подготовки, маркетингом и медийной повесткой. Дополнительным стимулом развития стали крупные международные старты на российской территории: проведение в стране значимых турниров (включая мировые), мастер-классы и судейские семинары, интеграция в городские спортивно-туристические проекты. В публичной плоскости важную роль играли медиа-ресурсы гандбола: новости, оперативные интервью с игроками и тренерами, освещение этапов национального календаря и результатов сборных на международной арене способствовали удержанию интереса аудитории и привлечению спонсорских партнеров.

Организационно-календарный аспект российской истории пляжного гандбола включает формирование устойчивого чемпионата страны, систему юношеских первенств, а также расширение географии этапов – от южных регионов к центральным и приволжским. В период 2010-х годов дополнительным стимулом стали крупные международные старты на российской территории: проведение в стране значимых турниров (включая мировые), мастер-классы и судейские семинары, интеграция в городские спортивно-туристические проекты. В публичной плоскости важную роль играли медиа-ресурсы гандбола: новости, оперативные интервью с игроками и тренерами, освещение этапов национального календаря и результатов сборных на международной арене способствовали удержанию интереса аудитории и привлечению спонсорских партнеров. Таким образом пляжный гандбол стал неотъемлемой частью российского спорта, принеся нашим спортсменам статус чемпионов не единожды как на международной арене, так и в национальных чемпионатах, став не только серьезной дисциплиной, но и ведущим хобби для людей разного возраста.

Список литературы

1. Крамской С.И. Пляжный гандбол на Белгородчине // Региональный научный журнал (электронный ресурс eLIBRARY).
2. Крамской С.И. Пляжный гандбол: зарождение и перспективы развития игры // Физическое воспитание студентов творческих специальностей.
3. Федерация гандбола России. Пляжный гандбол. Правила игры.
4. ATVmedia. Чемпионат мира по пляжному гандболу (30.11.2004): репортаж. Федерация гандбола России. Итоги выступлений сборных по пляжному гандболу (историческая справка и статистика).
5. Handballfast: материалы о выступлении сборных России U-18 на Юношеских Олимпийских играх 2018 года в Буэнос-Айресе (новостные сводки и интервью) Овсянникова И.Н. Повышение эффективности образовательного процесса в вузе средствами пляжного гандбола // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка».

ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВОГО МЕТОДИЧЕСКОГО РЕПОЗИТОРИЯ КАК ИНСТРУМЕНТА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ДЕТСКОГО ГИМНАСТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА MAXI KIDS)

П.А. Шкарупа

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В данной статье рассматривается актуальная проблема цифровой трансформации управленческих процессов в детских спортивных учреждениях на примере гимнастического центра MAXI KIDS. Проведенный SWOT-анализ выявил ключевые организационные недостатки, включая отсутствие централизованной системы хранения методических материалов, устаревшую CRM-систему и неразвитую франчайзинговую модель. В качестве решения предлагается внедрение цифрового методического репозитория, состоящего из трех взаимосвязанных модулей: методического, административно-управленческого и франчайзингового.*

***Ключевые слова:** цифровой репозиторий, детский гимнастический центр, управленческая деятельность, CRM-система, франчайзинг.*

В условиях динамично развивающейся индустрии спортивных услуг внедрение современных цифровых технологий становится неотъемлемой частью стратегического развития спортивных центров. Рост конкуренции, изменение потребительских предпочтений и повышение требований к качеству предоставляемых услуг требуют поиска новых решений, обеспечивающих более эффективное управление организацией [1, 2, 3].

Особое значение приобретает внедрение цифрового методического репозитория в контексте совершенствования управленческой деятельности, поскольку оно способствует повышению профессионального уровня сотрудников, рационального использования ресурсов и улучшению качества спортивной подготовки детей. В условиях растущей конкуренции среди спортивных учреждений и необходимости соответствия современным стандартам управления, разработка и внедрение подобных цифровых решений становится важным направлением инновационной деятельности [4, 5].

Таким образом, актуальность исследования определяется потребностью модернизации системы управления детского гимнастического центра с использованием современных информационных технологий, что позволит повысить эффективность деятельности организации.

Цель исследования – обосновать целесообразность внедрения цифрового методического репозитория для оптимизации управленческой деятельности детского гимнастического центра MAXI KIDS.

В рамках исследования был проведен SWOT-анализ текущего состояния управленческих процессов детского гимнастического центра MAXI KIDS (таблица 1).

Таблица 1 – SWOT-анализ детского гимнастического центра MAXI KIDS

Сильные стороны	Слабые стороны
- Опыт работы – накопленные методики и практики обучения. - Квалифицированные тренеры. - Лояльная клиентская база – устойчивый поток клиентов благодаря качеству предоставляемых услуг. - Информация о франчайзинге на сайте – потенциальные возможности для масштабирования.	- Отсутствие единой цифровой системы – разрозненное хранение данных (Excel, бумажные носители). - Устаревшая CRM. - Неразвитая франчайзинговая система – нет готовых пакетов. Для партнеров. - Неавтоматизированная отчетность – ручной ввод данных, высокие трудовые затраты. - Низкая скорость обмена знаниями – отсутствие централизованной базы для тренеров.
Возможности	Угрозы
- Цифровизация управленческих процессов (внедрение CRM-системы, создание онлайн-репозитория методик и тренировочных программ). - Развитие франчайзинга (упаковка франшизы с готовыми бизнес-решениями, продажи через автоматизированную систему). - Рост доходов за счет автоматизации (увеличение конверсии продаж благодаря CRM, оптимизация работы администраторов). - Повышение качества обучения (стандартизация тренировочных программ, использование аналитики для улучшения методик).	- Конкуренция. - Неготовность персонала. - Риски кибербезопасности – утечка данных при переходе на цифровые платформы. - Высокие первоначальные затраты – необходимость инвестиций в ПО, обучение, ИТ-инфраструктуру.

Гимнастический центр MAXI KIDS обладает прочной базой (квалифицированный персонал, методики, клиентская лояльность), но сталкивается с проблемами низкой цифровизацией управления. Для устойчивого развития гимнастического центра необходимо цифровое преобразование управленческих процессов.

На основании вышеизложенного предлагается внедрение цифрового репозитория, состоящего из нескольких взаимосвязанных модулей:

1. Методический модуль:

- База тренировочных программ с многоуровневой системой классификации:

- По возрастным группам (3–5, 6–8, 9–12 лет).

- По уровням физической подготовки (начальный, средний, продвинутый).
- По специализациям (спортивная гимнастика, общеразвивающие программы).
- По целям тренировок (оздоровление, подготовка к соревнованиям).
- Интерактивная видеотека:
 - Записи тренировочных занятий с функцией временных меток.
 - Возможность добавления текстовых аннотаций и комментариев.
 - Система рейтинга и оценки контента пользователями.
- Электронная библиотека:
 - Методические пособия и рекомендации.
 - Образцы документов нормативного характера.
 - Научные публикации по детской спортивной подготовке.
- 2. Административно-управленческий модуль:
 - CRM-система с расширенным функционалом:
 - Управление клиентской базой (более 20 параметров для сегментации).
 - Автоматизация продаж и маркетинговых коммуникаций.
 - Интеграция с мессенджерами и соцсетями.
 - Система напоминаний и уведомлений.
 - Подсистема аналитики:
 - Мониторинг KPI (посещаемость, удержание, денежный поток).
 - Пользовательские отчеты с возможностью визуализации.
 - Прогностические модели развития.
 - Кадровый блок:
 - Учет рабочего времени тренеров.
 - Система оценки эффективности.
 - База знаний для обучения персонала.
- 3. Франчайзинговый модуль:
 - Готовые пакеты документации.
 - Обучающие материалы для партнеров.
 - Система мониторинга стандартов.

Предложенная структура цифрового репозитория представляет собой комплексное решение, способное кардинально преобразовать управленческие и методические процессы детского спортивного центра MAXI KIDS. Системная интеграция трех ключевых модулей создает целостную систему для развития организации.

Основные преимущества внедрения:

1. Для методической работы – достигается стандартизация тренировочного процесса при сохранении гибкости подхода, создаются условия для непрерывного совершенствования программ за счет аналитики и обратной связи.
2. Для управления – переход на цифровые процессы обеспечивает:
 - 70–80 % автоматизацию рутинных операций;
 - повышение точности управленческих решений;

- сокращение временных затрат на администрирование.

3. Для бизнес-развития: франчайзинговый модуль создает готовый продукт для масштабирования, повышается инвестиционная привлекательность центра, формируется дополнительный доход от цифровых активов.

Таким образом, цифровой методический репозиторий представляет собой не просто инструмент автоматизации, а стратегическую платформу для качественного преобразования всех аспектов деятельности детского гимнастического центра MAXI KIDS. Реализация проекта открывает перспективы для вывода организации на новый уровень развития, соответствующий современным требованиям цифровой экономики и инновационных подходов в спортивном менеджменте.

Список литературы

1. Андрианова Е.Г. Цифровая трансформация корпоративных образовательных процессов / Е.Г. Андрианова, А.В. Полторак // ИТ-Стандарт. – 2023. – № 3(36). – С. 42-46.

2. Воробьева И.В. Цифровые технологии в управлении персоналом: новые возможности и преимущества / И.В. Воробьева, В.А. Васюкова, О.М. Житкова // Научный вестник Государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт". – 2023. – № 3. – С. 81-87.

3. Князева В.А. Механизмы и методы управления предприятием в условиях цифровой трансформации / В.А. Князева // Новая экономика: институты, инструменты, тренды: Материалы всероссийской научно-практической конференции, Орел, 19 июля 2022 года / Под редакцией Н.В. Спасской, Е.В. Такмаковой. - Орел: Общество с ограниченной ответственностью полиграфическая фирма «Картуш», 2022. - С. 118-127.

4. Суханова П.А. CRM-система как инструмент повышения эффективности деятельности организации / П.А. Суханова // Развитие экономической науки и практики менеджмента в условиях новых системных вызовов : Сборник трудов IV Национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19 ноября 2021 года / Федеральное агентство железнодорожного транспорта. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» (ФГБОУ ВО ПГУПС). – Санкт-Петербург: ПГУПС, 2021. – С. 270-274.

5. Юдина А.М. К вопросу о цифровой трансформации механизма управления в организации / А.М. Юдина // Наука и бизнес: пути развития. – 2024. – № 7(157). – С. 99-101.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.В. Шпырня

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В представленной статье подробно анализируются новые возможности использования искусственного интеллекта (ИИ) в отрасли физической культуры и спорта. Рассматриваются перспективные направления использования новых возможностей искусственного интеллекта в отрасли физической культуры и спорта. Отмечена необходимость использования новых возможностей искусственного интеллекта в отрасли физической культуры и спорта, например, задействование всего потенциала цифровых медиа, персонализации контента для болельщиков на цифровых гаджетах.

Ключевые слова: искусственный интеллект, физическая культура, спорт, цифровизация, спортивная инфраструктура.

Интенсификация процесса цифровой трансформации в отрасли физической культуры и спорта предопределяет для ее субъектов очень много возможности для повышения эффективности функционирования по разным направлениям [1]. Отрасль физической культуры и спорта в настоящее время является своеобразным плацдармом внедрения технологий в процессе цифровой трансформации. Новые возможности использования искусственного интеллекта (ИИ) в отрасли физической культуры и спорта предполагают внедрение самых разных технологии в практическую деятельность (рисунок 1).



Рисунок 1 – Варианты использования ИИ в отрасли ФКиС

Возможности использования искусственного интеллекта в отрасли физической культуры и спорта использование smart-технологий, предполагающих самостоятельное обучение (так называемое машинное обучение или *machine learning*) [3]. Искусственный интеллект в отрасли физической культуры и спорта в настоящее время способен не просто воспринимать информацию, например, с датчиков носимых устройств, а реагировать на указанную информацию без вмешательства человека.

Новые возможности использования искусственного интеллекта в отрасли физической культуры и спорта подразумевают хранение Big Data и их анализ с последующим принятием решений [2].

На рисунке 2 продемонстрированы перспективные направления использования новых возможностей искусственного интеллекта в отрасли физической культуры и спорта.

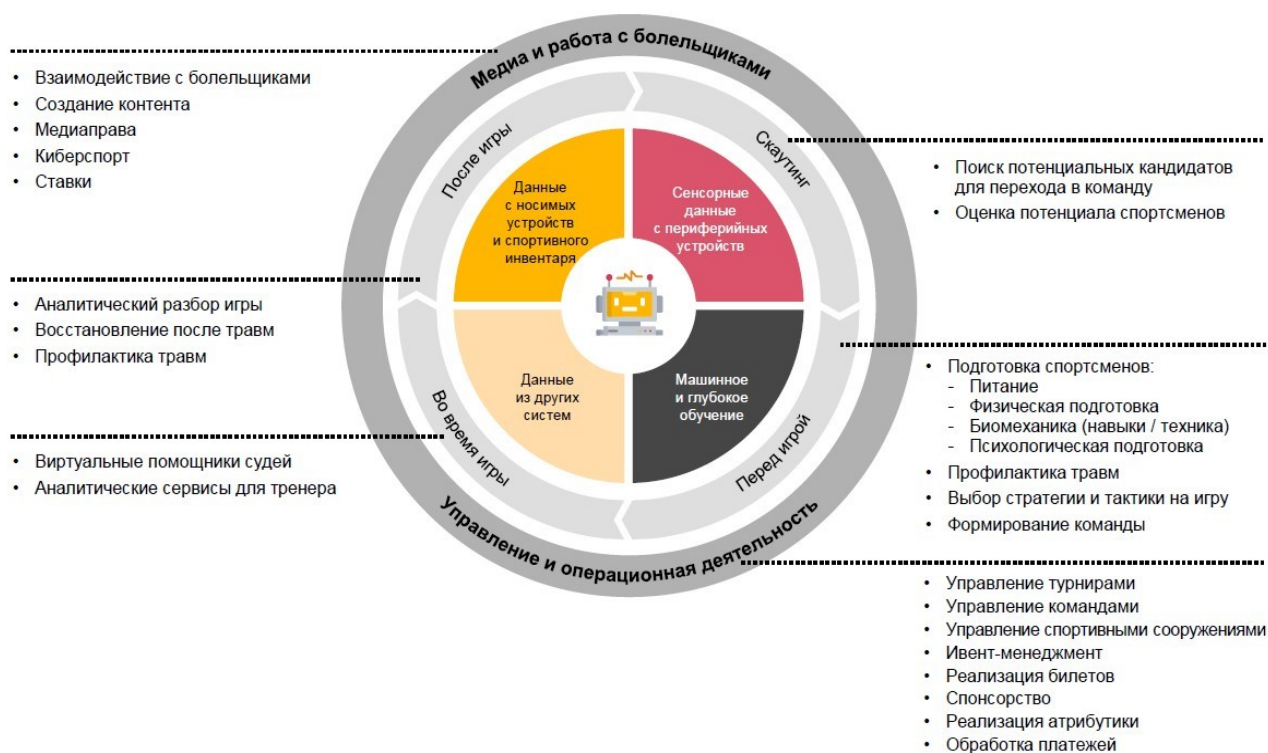


Рисунок 2 – Новые возможности использования искусственного интеллекта в отрасли физической культуры и спорта

В настоящее время можно выделить следующие возможности использования искусственного интеллекта в отрасли физической культуры и спорта:

- 1) Автоматизация обработки больших массивов информации.
- 2) Помощь в организации управления спортивными объектами и инфраструктурой.
- 3) Расширение возможностей обработки и представления новостного контента.

4) Автоматизация принятия решений на основе обработки Big Data [5].

Использование искусственного интеллекта в отрасли физической культуры и спорта предоставляет возможность осуществлять реализацию выполнения различных действий в автоматическом режиме, помогать собственникам инфраструктуры, спортивным функционерам и тренерам более эффективно и, самое главное, быстрее выполнять свои обязанности. Это, в свою очередь, позволяет (на базе использования технологий искусственного интеллекта) принимать наиболее рациональные управленческие решения, в том числе без участия человека. Соответственно, можно сделать вывод о том, что новые возможности использования искусственного интеллекта в отрасли физической культуры и спорта подразумевают имитацию способности людей не только самостоятельно получать определенные данные из различных источников, но и осуществлять их анализ, размышлять на ними и принимать какие-либо действия [4].

Использование искусственного интеллекта в отрасли физической культуры и спорта предоставляет возможность собственникам инфраструктуры, спортивным функционерам и тренерам получать большие массивы информации из самых разнообразных источников, например, статистические выкладки двигательных действий определенного спортсмена как в индивидуальных, так и в командных видах спорта (либо всей команды), видеозапись соревнований (или конкретного матча, например, футбольной команды), физиологические данные, показатели посещаемости и зрительского интереса с возможностью анализа в режиме онлайн. Результаты использования искусственного интеллекта в отрасли физической культуры и спорта активно применяются не только тренерами, но и менеджерами для автоматизации принятия управленческих решений, что в ряде случаев позволяет достаточно серьезно снижать издержки.

Использование искусственного интеллекта в отрасли физической культуры и спорта имеет огромный потенциал по работе с болельщиками. Среди них в настоящее время находится максимальное число наиболее активных пользователей различных цифровых гаджетов. Собственники спортивной инфраструктуры посредством использования новых возможностей искусственного интеллекта получают мощный и эффективный инструментальный серьезного увеличения вовлеченности болельщиков, что, в свою очередь, повышает рентабельность функционирования спортивных объектов. Это достигается за счет персонализации коммуникации по сути с каждым болельщиком с помощью цифровых гаджетов.

В настоящее время в отрасли физической культуры и спорта происходят процессы (прежде всего, появление нового поколения болельщиков), приводящие к необходимости создания и, что самое главное, своевременного предоставления контента, релевантного запросам современного болельщика. При этом данный контент должен максимально адекватно отображаться на гаджетах, в том числе на различных операционных системах в режиме 24/7/365.

При этом болельщики сегодня уже не довольствуются пустой констатацией фактов, им необходим экспертный анализ действий спортсменов и/или команды в целом. Сегодня в спортивную медиа терминологию уже прочно вошло понятие

«хайлайт», подразумевающее короткие нарезки наиболее интересных событий, например, футбольного или хоккейного матча. Это обусловлено, прежде всего, изменением самой болельщицкой аудитории, части которой интересны наиболее яркие и интересные моменты, в том числе то, что происходит «за кадром» в каком-либо матче.

Учитывая роль и влияние новые возможностей использования искусственного интеллекта в отрасли физической культуры и спорта, многие профессиональные футбольные, баскетбольные, хоккейные клубы стали применять виртуальные технологии и чат-ботов для консультации болельщиков по самому широкому спектру вопросов, начиная об информации в целом о конкретном матче в режиме онлайн, включая разнообразные статистические данные, и заканчивая навигацией по спортивной инфраструктуре, информации о наличии билетов и возможности свободно припарковать машину.

В настоящее время все крупнейшие российские и международные спортивные соревнования считают правилом использование чат-ботов, а также инструментов AR – Augmented Reality (технология дополненной реальности), что помогает болельщикам ориентироваться в статистике игроков команд, просматривать «хайлайты» в режиме онлайн.

Ожидания аудитории от спортивных событий сегодня кардинально изменились. Это обуславливает необходимость использования новых возможностей искусственного интеллекта в отрасли физической культуры и спорта, например, задействование всего потенциала цифровых медиа, персонализации контента для болельщиков на цифровых гаджетах. Поэтому сегодня не только тренеры, но и владельцы спортивной инфраструктуры (может быть, даже в большей степени) должны пересмотреть свой подход к использованию новых возможностей искусственного интеллекта в отрасли физической культуры и спорта, чтобы не упустить быстро меняющиеся требования современной аудитории.

Список литературы

1. Цифровые технологии управления в международном спортивном и олимпийском движении: учебное электронное издание. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2025.

2. Шпырня О.В., Бобоматов Ш.У.У. Цифровизация сферы физической культуры и спорта: основные вопросы взаимодействия отрасли и государства // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 14 ноября 2024 года. – Краснодар: ООО Издательство «Экоинвест», 2024. – С. 101-104.

3. Шпырня О.В. Проблемы и перспективы цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 14 ноября 2024 года. – Краснодар: ООО Издательство «Экоинвест», 2024. – С. 105–108. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2024 N 264-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации физической культуры и спорта на период до 2030 года».

4. Минченко В.Г. Современные тренды цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в

сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 14 ноября 2024 года. – Краснодар: ООО Издательство «Экоинвест», 2024. – С. 53-56.

5. Минченко В.Г. Государственное регулирование процесса использования сквозных цифровых технологий в сфере физической культуры и спорта // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 14 ноября 2024 года. – Краснодар: ООО Издательство «Экоинвест», 2024. – С. 57-60.

К ПРОБЛЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Н.Г. Шубина, М.С. Шубин

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В публикации дан аналитический анализ вопросам подготовки спортивных судей по легкой атлетике. Рассмотрены варианты обучения лекторов, целью работы которых будет непосредственно подготовка спортивных судей, впервые претендующих на присвоение квалификации «Спортивный судья всероссийской категории» (ССВК), а также варианты подготовки к очередной переаттестации судей, уже имеющих категорию ССВК. Планы организации лекторских курсов предусматривают проведение теоретических занятий, разбор практических ситуаций судейства в различных дисциплинах легкой атлетики, сдачу теоретического зачета и проведение лекционного занятия.

Ключевые слова: спортивный судья, лектор, квалификационный зачет.

Работа спортивных судей, независимо от вида спорта регламентируется в основном тремя документами: Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [4], Профессиональным стандартом «Спортивный судья» [3] и Правилами соревнований вида спорта [2]. В зависимости от уровня подготовленности, спортивный судья может иметь судейскую квалификационную категорию от третьей до ССВК. В профессиональном стандарте «Спортивный судья» в требованиях к присвоению каждой из квалификационных категорий, помимо судейства спортивных соревнований, предусмотрено участие в работе теоретического семинара или курсов и сдача квалификационного зачета. Эти требования распространяются и на тех судей, квалификационная категория которых подлежит переаттестации по истечению 4-летнего срока действия.

Целью исследования являлось: проанализировать организационные формы и методы подготовки спортивных судей по легкой атлетике и обосновать возможности повышения их уровня профессиональной подготовленности путем организации лекторских курсов.

В Положении о Всероссийской коллегии судей (ВКС), утвержденной президиумом Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА) указывается, что одной из задач коллегии является подготовка спортивных судей [1]. В настоящее время обучение спортивных судей организовано ВКС в виде очных курсов, очных семинаров и интерактивных онлайн-курсов. Теоретические и практические занятия проводят сертифицированные лекторы ВФЛА, в свое время прошедшие курс обучения и имеющие соответствующий сертификат. Последний раз подготовка лекторов была организована в 2019 году, когда обучение прошли 10 человек из числа ведущих спортивных судей различных регионов страны.

Остальные лекторы ВФЛА обучались в период с 2000 до 2010 годы и часть из них прошли курс по узкой специализации (например, старт, видеофиниш, метания и др.) и не в полной мере способны осветить полный арсенал правил по всем легкоатлетическим дисциплинам. Следует сказать о том, что правила соревнований в легкой атлетике постоянно совершенствуются, зачастую изменения в них весьма значительны, в связи с чем назрела необходимость проведения ряда мероприятий по подготовке нового состава лекторов ВФЛА, и переаттестации лекторов, уже имеющих сертификат. Очевидно, что организация обучения судей по отдельным разделам судейства приведет к узкой специализации большого количества судейских кадров. Более целесообразно готовить лекторов, которые в рамках проведения своих занятий будут освещать все разделы Правил соревнований. Именно такие специалисты смогут осуществлять обучение спортивных судей в соответствии с международными стандартами судейства легкоатлетических соревнований. На сегодняшний день именно подготовка высококвалифицированных лекторов является главной проблемой, решение которой позволит проводить легкоатлетические соревнования на высоком профессиональном уровне.

Программа спортивных соревнований по легкой атлетике разнообразна и насчитывает большое количество дисциплин, включая бег, прыжки, метания, многоборья, кросс, трейл, ходьбу. В процессе проведения курса обучения спортивных судей, лектор должен раскрыть особенности организации и проведения соревнований в каждой из этих дисциплин, следовательно он сам должен иметь значительный стаж судейской практики в составе главной судейской коллегии соревнований высокого уровня, в том числе всероссийского и международного масштаба, и способен доступно и качественно излагать материал, раскрывающий особенности действий спортивного судьи в любой должности, а также профессионально решать спорные вопросы, возникающие в практике судейства, воспитывать у судей чувство ответственности, честность, принципиальность и потребность к самообразованию.

На сегодняшний день есть два пути повышения квалификации спортивных судей по легкой атлетике: 1) ВКС организовать обучение лекторов для дальнейшей работы по повышению квалификации спортивных судей в регионах страны, при этом обнулив весь имеющийся состав лекторов; 2) в вузах спортивной направленности ввести в рамках дополнительного профессионального образования курс по подготовке спортивных судей по легкой атлетике в объеме не менее 36 часов с последующим получением удостоверения о повышении квалификации. Оба варианта вполне приемлемы, но имеют определенные проблемы. При подготовке лекторов по плану ВКС возникнет вопрос: кто профинансирует данное мероприятие, как для специалиста, ведущего курс, так и для претендентов на получение квалификации «лектор всероссийской федерации легкой атлетики» (имеется в виду проезд к месту обучения и обратно, проживание и питание за период обучения, оплата работы ведущего специалиста)? При подготовке судей в рамках дополнительного профессионального образования в вузах спортивной направленности может возникнуть вопрос: а имеет ли вуз высококвалифицированного специалиста, со

значительным стажем судейской деятельности и способного организовать обучение в соответствии с современными требованиями к судейству легкоатлетических соревнований. В данной ситуации на наш взгляд единственным решением проблемы подготовки и переподготовки спортивных судей по легкой атлетике является: 1) введение в некоторых вузах спортивной направленности курса «Судейство соревнований по виду спорта «легкая атлетика», при наличии в них специалистов, имеющих сертификат лектора ВФЛА; 2) организовать лекторские курсы по плану ВКС в первой половине 2026 года (согласовав проведение данного мероприятия с руководством ВФЛА и при полном финансировании со стороны федерации). Это позволит повысить уровень теоретических и практических знаний спортивных судей и улучшить качество организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

Что необходимо предусмотреть при проведении таких курсов лекторов? Объем программы обучения должен быть не менее 36 часов, куда войдут: теоретические занятия; практические занятия; решение практических заданий; подготовка слушателем презентации к лекции; проведение слушателем лекционного занятия; тестирование лектора по правилам соревнований. Желательно при подготовке лекторов предусмотреть обязательное наличие будущих лекторов из различных регионов страны.

Впоследствии подготовленные лекторы будут направлены ВКС в региональные федерации легкой атлетики для проведения курсов по организации и судейству соревнований регионального и муниципального уровня. Состав обучающихся таких курсов будут формировать руководители коллегии судей федерации легкой атлетики региона. Учитывая опыт проведения аналогичных мероприятий, возможно привлечение слушателей не из одного отдельно взятого региона, а нескольких, расположенных в непосредственной близости, или в рамках одного федерального округа.

При организации и проведении лектором курсов для спортивных судей этого уровня, количество часов должно быть не менее 20. Лектор должен применять на занятиях современные компьютерные технологии, включая: на теоретических занятиях показ видео материалов из практики судейства (как положительных, так и отрицательных моментов); демонстрацию презентации с вариантами трактовки правил соревнований; на практических занятиях изучение работы: автоматизированной системы «старт-финиш»; регистрации результатов в горизонтальных прыжках и метаниях с помощью «дальномера»; работы на электронных табло и на электронных часах в технических дисциплинах и др. Необходимо дать представление слушателям о возможности использования системы электронного лидера, в последние годы активно применяемого на соревнованиях международного уровня в беге на средние и длинные дистанции. При изучении раздела «работа секретариата соревнований» ознакомить с работой системы ЕИС ВФЛА.

Лектор должен иметь большой арсенал практических заданий по вопросам: проведения квалификационных стартов; определения победителей и призеров соревнований в технических дисциплинах; проведения жеребьевки в забегах, полуфиналах и финалах в беговых дисциплинах и др. Задания должны быть

разного уровня сложности и выполнять их слушатели могут как во время занятий, так и в рамках самостоятельной работы вне аудиторных занятий. Считаем, что проведение лекторами курсов в режиме онлайн, не будет иметь должного эффекта, так как слушатели в период онлайн-трансляции отвлекаются, а при тестировании пользуются различной помощью, и оценка их знаний не всегда объективна.

Таким образом, проблемы в подготовке спортивных судей по легкой атлетике имеют место, но они вполне разрешимы в ближайшее время. Для этого необходимо:

- 1) Президиуму ВКС в полном взаимодействии с руководством ВФЛА активизировать работу по подготовке квалифицированных лекторов;
- 2) определить необходимое количество лекторов (не более 10–12 человек);
- 3) провести курсы по подготовке лекторов исключительно в очном формате;
- 4) в связи с постоянными изменениями в международных правилах соревнований, определить члена Президиума ВКС, который будет систематически отслеживать нововведения международной федерации легкой атлетики и своевременно извещать лекторов, для внесения ими корректив в программу курсов подготовки судей.

Список литературы

1. Положение о Всероссийской коллегии судей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rusathletics.info/> - Профессионалам – Судьи.
2. Правила вида спорта «Легкая атлетика» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rusathletics.info/> - Профессионалам – Судьи.
3. Профессиональный стандарт «Спортивный судья» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rusathletics.info/> - Профессионалам – Судьи.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>.

**ТЕМАТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММ
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ РАБОТНИКОВ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
АДМИНИСТРАТИВНО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ КАДРЫ**

М. Ю. Щенникова, Ю.Ю. Вишнякова, Т.М. Овсяук

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

Аннотация. Материалы и методы: исследование посвящено актуальной проблеме повышения профессиональной компетентности специалистов сферы физической культуры и спорта. Рассматривается необходимость постоянного совершенствования квалификационных компетенций среди спортивных педагогов, тренеров-преподавателей, инструкторов, инструкторов-методистов и др. в условиях современных требований к качеству дополнительного профессионального образования. Особое внимание уделяется вопросам организации дополнительного профессионального образования, внедрения инновационных технологий подготовки кадров и разработки эффективных методик оценки уровня профессиональных знаний и практических навыков сотрудников. Рассматриваются проблемы дефицита квалифицированных кадров, соответствующих современным требованиям спортивной индустрии и предлагаются пути решения данных проблем. В статье подчеркивается важность формирования мотивации к саморазвитию и повышению квалификации среди работников отрасли в Российской Федерации, поскольку развитие спортивного сектора напрямую зависит от качества человеческого капитала. Проведенный анализ данных мониторинга и прогнозирование потребности в повышении квалификации специалистов в области физической культуры и спорта в РФ, позволил определить наиболее приоритетные профессиональные тематические направления и выявить актуальные тенденции их реализации. В настоящее время стратегические национальные цели и задачи РФ в области физической культуры и спорта определяются многосторонними требованиями к кадрам в отрасли. Становится очевидным востребованность в активных, эффективных кадрах, учитывающих компетентностные запросы профильных организаций.

Ключевые слова: кадровая потребность, физическая культура и спорт, дополнительное профессиональное образование, компетенция.

Определение прогноза потребности повышения квалификации профессиональных компетенций работников в области физической культуры и спорта является важным элементом управления рынком труда и формирования политики в сфере дополнительного профессионального образования в Российской Федерации.

При отсутствии единого контроля качества дополнительного профессионального образования со стороны Министерства науки и высшего

образования Российской Федерации, Министерством спорта России были разработаны и последовательно внедрены комплексные управленческие меры, направленные на регулирование процесса реализации дополнительных профессиональных программ в области физической культуры и спорта в рамках формирования и выполнения государственного заказа [1].

Анализ данных реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» в части дополнительного образования кадров отрасли позволил выявить актуальные тенденции относительно тематики программ в вузах подведомственных Министерству спорта РФ. Эти выводы основаны на результатах регулярного мониторинга потребностей рынка труда в специалистах сферы физической культуры и спорта, осуществляемого с 2019 года, а также ежегодного опроса работодателей, организованного Минспортом России для выяснения спроса на мероприятия указанного проекта по подготовке профессионалов (анкетирование проводится ежегодно в режиме онлайн среди руководителей госорганов и учреждений физической культуры и спорта).

К завершению реализации национального проекта «Спорт – норма жизни» в 2024 года общая численность слушателей по программам повышения квалификации работников отрасли физической культуры и спорта в РФ в рамках составил 6752 чел. из них по программам «Спортивная подготовка по видам спорта» – 52%; по теме «Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы» – 22%; «Управление физической культурой и спортом» – 14,5%; «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт» – 7,5%; «Цифровые технологии» – 3,2 % (рис. 1).

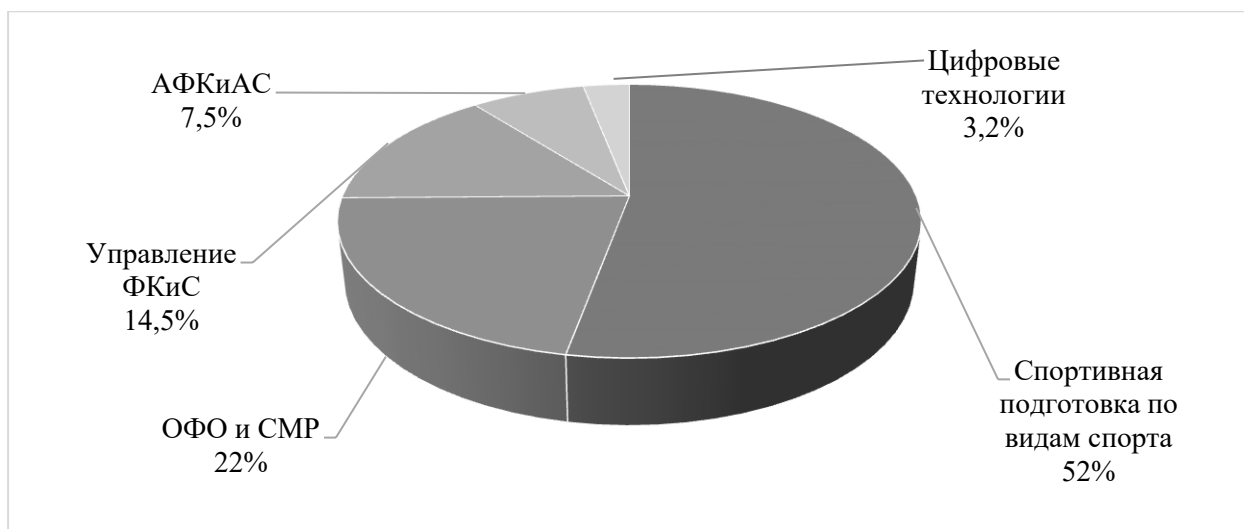


Рисунок 1 – Общая численность слушателей по программам повышения квалификации в 2024 году (%) в рамках национального проекта «Спорт – норма жизни» (%)

Для актуализации списка востребованных должностей и образовательных программ повышения квалификации применялся целевой опрос представителей профессиональных организаций. В экспертные группы вошли представители органов исполнительной власти из 18 регионов и органов местного управления из

36 регионов РФ, представители иных организаций сферы физической культуры и спорта (далее – организации).

В опросе респондентам предлагалось ответить на ряд вопросов, касающиеся перспективной потребности в управленческих кадрах и сотрудниках спортивных сборных команд, мероприятий по привлечению молодых специалистов, поддержке региональных инициатив.

По результатам опроса тематика программ повышения квалификации «Управление организацией, осуществляющей деятельность в сфере физической культуры и спорта» составляет 7,0 %. Доля потребности в повышении квалификации административно-управленческих кадров организаций муниципалитета по тематике «Управление организацией, осуществляющей деятельность в сфере физической культуры и спорта» составляет 7,2 % на 2025 год от общей потребности в повышении квалификации. Среди специалистов спортивных сборных команд органов власти субъекта Российской Федерации по тематике «Управление организацией, осуществляющей деятельность в сфере физической культуры и спорта» составляет 11,5 % на 2025 год от общей потребности в повышении квалификации.

Доля организаций, которые сотрудничают с образовательными организациями высшего образования (ООВО), осуществляющими подготовку кадров в области физической культуры и спорта составляет – 61,7% от общего числа организаций, принявших участие в опросе, из них в том же регионе РФ, где находится организация:

- ООВО (физическая культура и спорт) – 50,8 %;
- ООВО (иные) – 8,9 %;
- Федеральное училище олимпийского резерва – 2,8 %;
- региональное училище олимпийского резерва – 11 %;
- иные образовательные организации колледж, техникум и др. – 18,6 %;
- организация дополнительного профессионального образования – 7,5 % в

соответствии с рисунком 2.

Так, например, опираясь на национальный агрегированный рейтинг образовательных организаций, подведомственных Министерству спорта РФ 14 профильных вузов распределились по регионам соответственно [2, 3].

Доля организаций, которые сотрудничают с образовательными организациями, осуществляющими подготовку кадров в области физической культуры и спорта составляет – 57 %, из них в другом регионе РФ, где находится организация:

- образовательная организация высшего образования (физическая культура и спорт) – 6,9 %;
- иные образовательные организации колледж, техникум и др. – 1 %;
- образовательная организация высшего образования (иные) – 1,2 %;
- организация ДПО – 4,6 % (рис. 3).

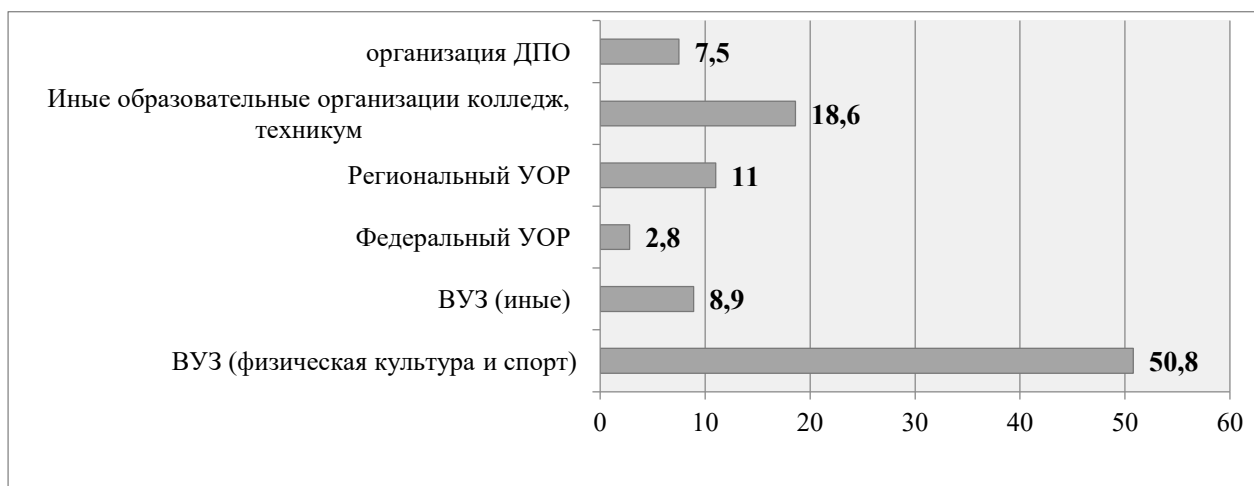


Рисунок 2 – Распределение организаций в соответствии с долей сотрудничества в том же регионе РФ, в котором находится сама организация-респондент (%)



Рисунок 3 – Распределение организаций в зависимости от % сотрудничества с образовательными организациями в другом регионе (%)

Сегодня ключевые направления развития российского спорта формируются под влиянием высоких запросов к специалистам отрасли. Особенное значение приобретают сотрудники, способные оперативно реагировать на изменения и эффективно решать профессиональные задачи. Для удовлетворения текущих нужд активно внедряются программы переподготовки и повышения квалификации, ориентированные на практику и использование передовых дистанционных и цифровых методов обучения. Это способствует ускоренному распространению опыта внутри отрасли и помогает регионам России быстрее адаптироваться к новым условиям, принимая грамотные управленческие решения.

Таким образом, в результате проведенного анализа данных, полученных в процессе мониторинга и прогнозирования потребности в повышении квалификации специалистов в области физической культуры и спорта в РФ, определились наиболее приоритетные для каждой квалификации кадров в соответствующей тематике и направленности курса.

Список литературы

1. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года: распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р // СПС «Консультант Плюс». – URL: <https://cloud.consultant.ru/cloud/cgi/online.cgi?req=>

doc&base=LAW&n=493625&dst=1000000001&cacheid=736074DB5AFCBF6AF0A485F7D0119D5B&mode=splus&rnd=Ku1BYw#nEBcGbUzGYXMTX8E

2. Щенникова, М.Ю. Кадровая ориентированность регионов на квалификации специалистов физической культуры и спорта / Вишнякова Ю.Ю., Овсяк Т.М., Щенников А.Н.// В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Сборник статей по материалам I международной (XIV с международным участием) научно-практической конференции. Москва, 2024. С. 119-123.

3. Щенникова М.Ю. Методики мониторинга и прогнозирования кадровой потребности и представления информации об исследованиях: выбор оптимального подхода для сферы физической культуры и спорта / М.Ю. Щенникова, С.А. Воробьев, А.Н. Щенников // Ученые записки университета им. Лесгафта. - 2020. - № 8. - 328-334.

РАЗДЕЛ 2

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796.3

ИГРЫ НА ВОДЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Н.Е. Ачиева, А.Н. Коноплева

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова,
г. Нальчик, Россия

Аннотация. Плавание – один из видов деятельности, способствующих полноценному развитию студентов. Игры на воде выступают как неотъемлемое средство освоения плавательных навыков. Благодаря разнообразию игр и развлечений, применяемых в плавании, удастся в полной мере задействовать потенциал данного метода. В статье описываются преимущества обучения плаванию студенческой молодежи с помощью игры, обосновывается необходимость применения игровых методов. Авторами дается оценка влияния игрового метода на развитие физических, морально-волевых качеств студентов.

Ключевые слова: плавание, студенты, игры, физическое развитие, игровой метод, игры в воде, оздоровление.

Широко признанный в области физического воспитания и спортивной подготовки, игровой метод находит свое важное применение в обучении плаванию через водные игры. Игры на воде являются одним из основных средств при проведении учебно-тренировочного процесса для освоения плавательных навыков. Занятия с использованием игр на воде помогают не только достигать поставленных учебных целей, но и успешно справляться с проблемой монотонности, которая нередко возникает при обучении плаванию.

В Кабардино-Балкарском государственном университете в рамках учебной дисциплины по выбору «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (избранный вид спорта – плавание) игры на воде являются неотъемлемой частью учебного процесса.

Игровые формы являются мощным инструментом в процессе обучения плаванию, особенно на этапе освоения навыков плавания, помогая решать образовательные, воспитательные и двигательные задачи. Главное преимущество игрового подхода в том, что студенты, выполняя обучающие упражнения в игровой форме, не ощущают монотонности и сохраняют высокий уровень мотивации. Высокий уровень позитивных эмоций, сопровождающий игры,

является залогом успешного обучения и позволяет эффективно управлять уровнем физической нагрузки [1].

Игровые занятия в воде способствуют развитию у студентов ценных личностных качеств, таких как взаимопомощь, командный дух, дисциплина и умение быстро адаптироваться к меняющимся обстоятельствам. Соревновательный элемент игры стимулирует здоровую конкуренцию и повышает эмоциональную вовлеченность в процесс обучения. Игры служат отличным способом разнообразить процесс обучения и переключить внимание на новый вид деятельности, что, в свою очередь, пробуждает у студентов интерес к изучению плавания и освоению новых навыков. Кроме того, игры помогают преодолеть страх перед водой, закрепить уже имеющиеся навыки и приобрести новые.

Умение уверенно держаться на воде – ключевой элемент формирования общей физической подготовленности. Различия в уровне владения водными навыками среди молодежи, пожалуй, ожидаемы, учитывая, что подходы к обучению водным навыкам у нас в стране весьма разнообразны.

Игровой метод хорош тем, что его можно использовать в работе не только с новичками, но и с теми, кто уже хорошо владеет навыками плавания.

Использование игр может увлечь студентов и пробудить энтузиазм, а также помочь закрепить формальные понятия, изученные в стандартной учебной программе. Доказано, что обучение через игры развивает гибкие навыки, такие как критическое мышление, творческое решение проблем и работа в команде, способствует воспитанию лидерских качеств, а также проявлению высоких морально-волевых способностей.

Выбор игры для обучения плаванию напрямую связан с поставленными педагогическими задачами. Все игры, используемые в обучении плаванию, имеют четкую цель и разделены на категории в зависимости от того, какие навыки они развивают. Эти категории включают: игры для освоения передвижения в воде; игры для обучения прыжкам в воду; игры, связанные с всплыванием и удержанием на поверхности; игры для постановки правильного дыхания; игры для развития навыка скольжения; игры и эстафеты для закрепления навыков; игры с использованием дополнительного инвентаря; игры для совершенствования техники плавания; игры с элементами прикладного плавания [4].

Такое широкое разнообразие игр позволяет четко определить цели и задачи каждого занятия, а также эффективно применять их для студентов с разным уровнем подготовки в плавании [2; 3].

Положительное влияние игрового метода на физическое развитие:

Использование игрового подхода в обучении плаванию оказывает благотворное воздействие на физическое состояние студентов. Оно способствует повышению общей активности, укреплению мышечного корсета и интенсивному развитию дыхательной системы. За счет регулярных занятий увеличивается жизненная емкость легких и улучшается контроль над процессом дыхания.

Даже простое пребывание в воде, без активных движений, приводит к увеличению энергообмена из-за теплоотдачи. У студентов, которые регулярно занимаются плаванием, отмечаются положительные изменения в развитии

мышечной системы, а также в функционировании дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Так как игры проходят непосредственно в водной среде - это создает условия пониженной гравитации, тем самым позволяет свести к минимуму нагрузку на позвоночник. Появляется возможность расслабить связочно-суставной аппарат, что благоприятно сказывается на осанке занимающихся.

Во время игр на воде работают практически все мышцы скелетной мускулатуры. В условиях дефицита двигательной активности у студенческой молодежи плавание может стать отличным средством ее оптимизации.

Игры на воде обладают выраженным закаливающим эффектом. Любое пребывание в воде приводит к охлаждению организма. Даже в условиях крытых бассейнов температура воды, как правило, на 9-10 градусов Цельсия ниже температуры тела человека. Благодаря процессу теплоотдачи, игры на воде способствуют укреплению иммунитета и повышению устойчивости к перепадам температур. Этот закаливающий эффект тесно связан с работой центральной нервной системы. Улучшение нервных процессов, в свою очередь, положительно сказывается на координации и слаженной работе всех физиологических систем организма. Таким образом, закаливание через водные игры оказывает комплексное благотворное воздействие на весь организм человека.

В условиях современного нестабильного климата и участившихся природных катаклизмов, каждому из нас необходима постоянная готовность и умение действовать в экстренных ситуациях, как для себя, так и для окружающих. Навыки помощи уставшему, пострадавшему или тонущему человеку являются одними из ключевых в прикладном плавании. Это требует знания техник спасения, умения освободиться от захватов тонущего, владения способами транспортировки и оказания первой медицинской помощи.

Игровой метод в обучении плаванию отличается высокой степенью самостоятельности обучающихся, стимулируя их инициативу, находчивость и ловкость. Благодаря своей специфике, он предоставляет возможность для творческого подхода к решению двигательных задач. Постоянно меняющиеся и неожиданные игровые ситуации требуют от участников быстрого принятия решений и максимальной мобилизации своих физических возможностей [5].

Систематическое и целенаправленное применение игрового метода на занятиях плаванием в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту способствует значительному повышению уровня плавательной подготовки студентов и их всестороннему развитию.

Список литературы

1. Булгакова, Н.Ж. Учите детей плавать – М. Физкультура и спорт, - 1977. – 48 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде и под водой. – М. Физкультура и спорт, 2000. – 76 с.: цв. ил.
3. Викулов А.Д. Плавание. Учебное пособие для студентов ВУЗов – М.: Владос-пресс, 2003. – 368 с.
4. Майкл Брукс [перевод с англ. Зубкова Е.М., Карпеева Е.А.]. Подготовка юных пловцов – М.: Евро-Менеджмент, 2018. – 242 с.
5. Нагорнова Л. В., Волынкин В. И. Игра как метод обучения младших школьников // Гуманитарные исследования. 2014. № 2(50). С. 160 – 164.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.И. Болотова, С.Р. Шангараева, А.А. Воронова,

Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург, Россия

Аннотация. Данное исследование посвящено актуальным вопросам развития современных технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры. Рассматриваются инновационные подходы к организации занятий, методы индивидуализации тренировочного процесса и использование цифровых и интерактивных инструментов для повышения эффективности физической активности. Особое внимание уделяется адаптивным программам для различных категорий населения, включая людей с ограниченными возможностями, пожилых и лиц с хроническими заболеваниями. В работе применяются методы теоретического анализа научных источников в области спортивной медицины, физиологии, педагогики и цифровых технологий. Выявлено, что современные технологии способствуют повышению мотивации, оптимизации физических нагрузок, улучшению функционального состояния организма и социальной адаптации. Подчеркивается значимость комплексного подхода к разработке и внедрению инноваций в оздоровительную и адаптивную физическую культуру.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура; адаптивная физическая культура; современные технологии; индивидуализация; физическая активность; цифровые инструменты; здоровье; реабилитация; мотивация; инновационные методы.

Введение. Развитие оздоровительной и адаптивной физической культуры является одной из приоритетных задач современного общества, направленной на поддержание здоровья, повышение качества жизни и социальной активности различных категорий населения. В условиях цифровой трансформации и увеличения продолжительности сидячего образа жизни особую актуальность приобретают технологии, способствующие индивидуализации занятий, контролю за физическим состоянием и профилактике хронических заболеваний. Адаптивная физическая культура ориентирована на людей с ограниченными возможностями здоровья, пожилых граждан и лиц, проходящих реабилитацию после травм или заболеваний, что требует применения специализированных методик и современных технических средств. Современные технологии позволяют создавать гибкие и эффективные программы, учитывающие физиологические, психологические и социальные особенности участников, обеспечивая их безопасное и результативное вовлечение в физическую активность. Разработка и внедрение таких технологий способствует формированию устойчивой мотивации к занятиям и комплексному оздоровлению организма.

Результаты и обсуждение. Современные технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры включают комплекс цифровых и интерактивных инструментов, позволяющих индивидуализировать тренировочный процесс и контролировать физическое состояние участников. Одним из направлений является использование носимых устройств, таких как фитнес-трекеры, смарт-часы и пульсометры, которые фиксируют параметры сердечно-сосудистой системы, уровень физической нагрузки и качество сна [1, 3]. Эти данные позволяют корректировать программы занятий, предотвращать перегрузки и адаптировать нагрузки к индивидуальным возможностям человека. Онлайн-платформы и мобильные приложения обеспечивают доступ к видеотренировкам, интерактивным программам и образовательным материалам, что особенно актуально для дистанционного обучения и занятий в домашних условиях [4, 6]. Для наглядного представления распределения нагрузок и применяемых адаптивных технологий в различных группах населения можно выделить ключевые направления и инструменты в таблице 1. В таблице 1 представлены основные категории участников, используемые технологии, тип упражнений и ожидаемые результаты воздействия на физическое и психоэмоциональное состояние.

Таблица 1 – Используемые технологии и адаптивные подходы в оздоровительной и адаптивной физической культуре

Категория участников	Используемые технологии	Тип упражнений	Ожидаемые результаты
Пожилые люди	Фитнес-трекеры, онлайн-программы, интерактивные тренажеры	Упражнения на координацию, равновесие, гибкость, выносливость	Улучшение физической формы, снижение риска падений, повышение социальной активности
Люди с ограниченными возможностями	Модифицированные тренажеры, поддерживающие устройства, VR/AR тренировки	Адаптивные силовые и аэробные упражнения, реабилитационные комплексы	Безопасное выполнение движений, укрепление мышц, улучшение функциональной активности
Занимающиеся реабилитацией после травм	Биометрические системы, носимые сенсоры, мобильные приложения	Лечебная физкультура, упражнения на восстановление подвижности и силы	Ускорение реабилитации, контроль нагрузки, снижение риска осложнений
Общие группы населения	Онлайн-платформы, геймифицированные приложения, интерактивные видеоуроки	Аэробные, силовые, функциональные и игровые упражнения	Повышение мотивации к занятиям, формирование регулярной физической активности, улучшение психоэмоционального состояния

Адаптивные программы физической культуры разрабатываются с учетом возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей участников. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются модифицированные упражнения, специальные тренажеры и поддерживающие устройства, обеспечивающие безопасное выполнение движений и минимизацию риска травматизма [5]. Для пожилых людей используются упражнения на развитие координации, гибкости, равновесия и выносливости, а также методы, направленные на профилактику возрастных изменений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Внедрение адаптивных технологий позволяет не только повысить эффективность занятий, но и улучшить качество жизни участников, развивая их самостоятельность, уверенность в себе и социальную активность [3].

Цифровые и интерактивные технологии включают применение виртуальной и дополненной реальности, интерактивных тренажеров и игровых элементов, которые повышают мотивацию, вовлеченность и эмоциональное удовольствие от занятий [2, 4]. Геймификация тренировочного процесса, создание соревновательных и обучающих сценариев помогают преодолевать психологические барьеры, стимулируют регулярность занятий и способствуют формированию привычки к физической активности. Использование современных технологий также позволяет интегрировать образовательные и оздоровительные задачи, развивая у участников навыки самоконтроля, оценки своего состояния и саморегуляции нагрузки [2].

Методические подходы к внедрению современных технологий в оздоровительную и адаптивную физическую культуру включают разработку индивидуальных и групповых программ, систематический мониторинг результатов, использование обратной связи и корректировку нагрузок. Совместное применение цифровых средств, интерактивных упражнений и педагогических методик обеспечивает комплексное воздействие на физическое, психоэмоциональное и социальное развитие участников [3]. Технологии позволяют создавать безопасные и эффективные условия для реабилитации, профилактики заболеваний и оздоровления, расширяя возможности физической активности для широкого круга населения.

Инновационные подходы в области оздоровительной и адаптивной физической культуры ориентированы на интеграцию медицины, педагогики и технологий. Использование биометрических данных, алгоритмов искусственного интеллекта и персонализированных программ тренировки позволяет адаптировать нагрузки к индивидуальным особенностям, прогнозировать риски и повышать эффективность оздоровительных мероприятий [2, 5]. Внедрение современных технологий способствует формированию устойчивой мотивации, вовлеченности и социальной адаптации участников, обеспечивая долгосрочный эффект для здоровья и качества жизни.

Выводы. Развитие современных технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры обеспечивает индивидуализацию тренировочного процесса, повышение эффективности занятий и безопасность выполнения упражнений. Использование цифровых инструментов, носимых устройств, интерактивных

тренажеров, виртуальной и дополненной реальности позволяет контролировать физическое состояние, адаптировать нагрузки и повышать мотивацию участников. Адаптивные программы учитывают возрастные, физиологические и психоэмоциональные особенности, способствуя реабилитации, улучшению физического и психического состояния, а также социальной активности. Комплексное применение инновационных технологий и методических подходов формирует устойчивую приверженность физической активности, развивает самоконтроль и способствует улучшению качества жизни различных категорий населения.

Список литературы

1. Гаврилов, К. В. Инновации в сфере адаптивной физической культуры и спорта / К. В. Гаврилов // Научно-практич. электрон. журн. «Аллея науки». – 2024. – № 10(97). – С. 1–8.
2. Григорьева, В. С.. Совершенствование и развитие оздоровительной и адаптивной физической культуры / В. С. Григорьева, В. Б. Пагиев // Актуальные проблемы экономики, социологии и права. – 2020. – № 4. – С. 52–54.
3. Значение оздоровительной и адаптивной физической культуры для повышения уровня здоровья и физической подготовленности / Э. В. Якушев. – Журнал: «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 2020. – С. 1–7.

СИББОРД – КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.В. Волкова, Ю.А. Кононенко, И.Ю. Китных

Центр развития ребенка – детский сад № 119 «Волшебная Страна»,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты использования сиббордов, как эффективного средства развития познавательных способностей, координации и равновесия у детей дошкольного возраста. Раскрыты преимущества применения сиббордов в процессе физического воспитания дошкольников. Доказана эффективность внедрения сиббордов в работу дошкольных образовательных организаций, как важного инструмента в педагогической деятельности.

Ключевые слова: сибборд, дети дошкольного возраста, двигательная активность, психофизические способности, координация движений, коммуникативные навыки, социальная адаптация, физическое воспитание.

Двадцать первый век – это не только век технологий и прогресса, но и новых подходов во всем, в частности, в методике преподавания физической культуры в условиях дошкольной образовательной организации. Современные тенденции, связанные с цифровизацией и снижением двигательной активности, ставят новые вызовы перед системой физического воспитания дошкольников [2; 6; 7].

В исследованиях Н.И. Дворкиной, О.С. Трофимовой, М.А. Маринович, 2024, авторы отмечают, что наблюдается отсутствие интереса у дошкольников к физическим занятиям, что связано с гиподинамией, способствующей ухудшению состояния их здоровья и снижению иммунной защиты. Дефицит движений приводит к дополнительной нагрузке на мышцы и снижению их функциональности. Все вышеперечисленное влечет за собой искривление осанки и в целом нарушений опорно-двигательного аппарата [1].

В сложившейся ситуации возникает необходимость разработать новые подходы, которые бы способствовали увеличению физической активности детей, одновременно поддерживая их интерес к занятиям физической культурой и развивая психомоторные навыки [3; 4]. Одним из таких подходов является применение на занятиях с детьми специально разработанных игровых тренажеров – сиббордов, которые позволяют существенно разнообразить двигательную активность дошкольника, сделать ее интересной и привлекательной.

Сибборд – это балансировочная доска, которая используется для развития координации движений, равновесия и мышечного тонуса. При этом его элементы стимулируют двигательную активность, укрепляют мышцы кора и повышают выносливость, превращая тренировочный процесс в увлекательную игру. Сибборд изготовлен из экологически чистого материала – алтайской березы.

Использование сиббордов стимулирует нервную систему, улучшая пространственное восприятие и сенсомоторную координацию и, в целом, открывая новые возможности для воспитания физически активного поколения [5].

Применение сиббордов в процессе физического воспитания дошкольников способствует формированию у них основополагающих двигательных навыков, необходимых для успешного выполнения повседневных и учебных задач, имея следующие преимущества:

1. Развивает крупную моторику: способствует гармоничному росту мышечной системы, улучшает координацию движений, повышает гибкость, формирует целостное восприятие собственных возможностей и контроль над телом.

2. Укрепляет костно-мышечную систему: регулярные тренировки поддерживают правильную осанку предотвращают заболевания опорно-двигательного аппарата, включая патологии суставов и связок.

3. Интегрирует и развивает коммуникативные навыки: совместные занятия подталкивают к сотрудничеству, пониманию потребностей окружающих, формируют основы социальной адаптации.

4. Приучает к необходимости регулярно заниматься физической культурой: при этом необычные формы двигательной активности, да и сама ситуация движения, сопряженная с общением, доставляет радость и удовольствие, стимулируя желание заниматься регулярно, закладывая фундамент здорового образа жизни с ранних лет.

В рамках данной работы было проведено экспериментальное исследование с участием группы детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет), которое проводилось на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения муниципального образования г. Краснодар «Центр развития ребенка - детский сад №119 «Волшебная Страна», г. Краснодар. Всего в эксперименте приняли участие 28 детей, половина из которых была включена в экспериментальную группу, занимающуюся с использованием сиббордов, остальные дети составили контрольную группу, продолжившую традиционные занятия физической культурой (n=14).

Исследование состояло из трех этапов:

1. Подготовительный этап: проведение первичного тестирования, включающего измерение базовых характеристик психофизического состояния.

2. Основной этап: систематическое включение сиббордов в ежедневные занятия экспериментальной группы в течение четырех месяцев.

3. Заключительный этап: повторное тестирование всех участников эксперимента для оценки динамики изменений показателей.

В результате проведенного эксперимента зафиксированы значительные улучшения у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы по ряду ключевых показателей:

- ✓ укрепление мышц: средний прирост силы составил примерно +17 %.
- ✓ координация движений: наблюдалось заметное увеличение точности движений (+19 %), что свидетельствует о позитивном эффекте использования сиббордов на развитие крупной моторики.

- ✓ результаты в тесте «время удержания равновесия» увеличились на 24 %.
- ✓ развитие коммуникативных навыков: групповые занятия способствовали улучшению взаимодействия детей друг с другом, формированию коммуникативных навыков.

По итогам проведения эксперимента и сравнения результатов с контрольной группой стало очевидно, что применение сиббордов на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста действительно оказывает положительный эффект на психофизическое развитие детей, способствует стимулированию двигательной активности, развитию координации, равновесия и улучшению когнитивных функций.

Данные результаты показывают, что сибборды могут стать эффективным дополнением к традиционным формам физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, обеспечивая оптимальные условия для всестороннего развития детей и их успешной социализации.

Таким образом, применение сибборда в процессе физического воспитания дошкольников открывает новые перспективы в укреплении здоровья и гармоничного развития детей. Это простое, но при этом высокоэффективное приспособление способствует решению основных задач физического воспитания детей дошкольного возраста, гармонично сочетая положительные результаты использования данного оборудования и неподдельный интерес детей к нему. Следовательно, внедрение сиббордов в дошкольных образовательных организациях становится важным инструментом в педагогической деятельности, значительно повышающим качество процесса физического воспитания дошкольников.

Список литературы

1. Дворкина Н.И., Маринович М.А., Трофимова О.С. К вопросу о применении фитнес-программ в практике физического воспитания детей дошкольного возраста // Инновационный ресурс спортивной науки: кинезиологические, спортизированные и цифровые технологии: материалы научного симпозиума, посвященного памяти В.К. Бальсевича. Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2024. С. 28-32.
2. Маринович М.А., Никитина Я.А. Снижение адаптационного периода у детей 3–4 лет к ДОУ средствами физической культуры // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2019. С. 207–208.
3. Ончукова Е.И., Трофимова О.С. Содержание работы по повышению двигательной активности детей раннего возраста с использованием элементов детского фитнеса в условиях ДОУ // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2019. С. 243-244.
4. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. 176 с.
5. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. / Москва: Аркти, 2008. 40 с.
6. Сударь В.В., Ключкова К.В., Суханова С.А. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми старшего дошкольного возраста на основе игрового метода // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: Материалы III Всероссийской конференции. Москва, 2024. С. 201-205.

7. Якубовская О.И., Романенко Н.И. Методика повышения физической подготовленности и двигательной активности дошкольников на основе физкультурно-оздоровительных технологий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 10 (164). С. 358-362.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.В. Губина, О.И. Самородова

Детский сад № 190, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Данная работа посвящена актуальному вопросу формирования потребности к здоровому образу жизни на этапе дошкольного детства. Проблема формирования потребности в здоровом образе жизни рассматривается исследователями и подтверждается практиками как важнейшая в работе образовательных организаций. На наш взгляд, необходимо актуализировать роль родителей в формировании потребности в здоровом образе жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, дети дошкольного возраста, сензитивный период.

Обеспечение здоровья молодого поколения и формирование у детей дошкольного возраста устойчивого стремления к здоровому образу жизни является одной из приоритетных задач, стоящих перед современной образовательной системой. В настоящее время исследователи фиксируют тенденцию ухудшения состояния здоровья у детей, что обуславливает особую актуальность данной проблемы и выводит ее на государственный уровень значимости. Данная ситуация требует принятия комплексных мер, направленных на профилактику заболеваний и пропаганду здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста.

Вопросы, связанные с состоянием здоровья детей дошкольного возраста, постоянно находятся в фокусе внимания широкого круга специалистов. В частности, медики, психологи, педагоги, философы и социологи проводят активные исследования в данном направлении [2, 5]. Интерес к здоровью детей дошкольного возраста сохраняется у исследователей различных научных и практических областей. Проблематика привлекает внимание медиков, психологов, педагогов, философов и социологов [1, 6]. Состояние здоровья детей дошкольного возраста остается важным предметом изучения для специалистов из различных сфер науки и практики, включая медицину, психологию, педагогику, философию и социологию. Ключевые исследования в данной области проводились, в частности, М.М. Кабановым, А.И. Захаровым, Б.С. Братусем, В.Я. Дорфманом, Е.Р. Калитеевской, Ю.М. Орловым и Д.А. Леонтьевым [3, 4].

Следовательно, представляется бесспорным, что формирование бережного отношения к собственному здоровью у детей необходимо начинать с первых лет жизни посредством целенаправленного педагогического взаимодействия. Выбор методов, тем и каналов коммуникации между взрослыми и детьми напрямую зависит от возрастных психологических характеристик, присущих каждому этапу детского развития. Именно эти особенности служат базисом для формирования у ребенка понимания значимости здоровья и воспитания соответствующего

отношения к нему как к важной ценности и неотъемлемому условию полноценного развития личности. В рамках педагогического процесса необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, чтобы эффективно донести информацию о важности здорового образа жизни и сформировать у него мотивацию к заботе о себе.

Привитие дошкольникам элементарных знаний о здоровом образе жизни представляет собой значимую цель в педагогической деятельности. Тем не менее, достижение этой цели осложняется неполной проработкой методики педагогического влияния, инструментов обучения и необходимой обстановки, гарантирующих полноценное формирование знаний об основах здорового образа жизни. Проблема, касающаяся содержания вышеуказанного взаимодействия между взрослым и ребенком с учетом возрастных характеристик воспитанников различных дошкольных групп, все еще недостаточно исследована в теоретической и практической областях дошкольного образования.

В рамках нашего исследования были изучены различные образовательные программы, предназначенные для детей дошкольного возраста. В настоящем обзоре мы представим основные аспекты, выявленные в процессе анализа. Важно отметить, что ключевой задачей всех рассмотренных программ дошкольного образования является активное формирование у детей устойчивых потребностей в ведении здорового образа жизни. Данный аспект подразумевает комплекс мероприятий, направленных на физическое, психическое и социальное благополучие ребенка, а также на развитие у него осознанного отношения к своему здоровью.

К примеру, программа воспитания и образования, реализуемая в дошкольных учреждениях «От рождения до школы» (под редакцией Вераксы, Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С.), ориентирована на обеспечение безопасности и поддержание здоровья воспитанников, их гармоничное развитие и образовательную подготовку, необходимую для поступления в школу.

Учебный план организован с учетом возрастных категорий. Он включает в себя четыре этапа психофизиологического созревания детей: младенчество – от рождения до 24 месяцев (группы раннего возраста № 1 и № 2), младший дошкольный период – от 2 до 4 лет (младшие группы № 1 и № 2), средний дошкольный период – до 5 лет (средняя группа), старший дошкольный период – от 5 до 7 лет (старшая и подготовительная группы). Согласно данному плану, физическое развитие в дошкольном образовательном учреждении должно реализовываться как во время специализированных уроков физической культуры, так и в рамках повседневной деятельности. Во всех возрастных группах акцент делается на формировании у детей навыков личной гигиены, а также на поддержании правильной осанки.

Разработчики данной программы уверены в строгой необходимости соблюдения рекомендаций, касающихся формирования здорового образа жизни у детей. Двигательная активность должна занимать значительную часть дня ребенка (приблизительно две трети времени бодрствования). Важно ежедневное проведение специализированных занятий, таких как классические физические упражнения или ритмическая гимнастика под музыку. Прогулки следует

обогащать элементами физического воспитания, интегрируя их в общий процесс. Программа акцентирует внимание на активизации ребенка после сна посредством активно-двигательной деятельности (утренней гимнастики в домашних условиях), а также на проведении гигиенической разминки перед приемом пищи, что способствует пробуждению организма.

Программа «Детство» является результатом труда авторского коллектива, представляющего кафедру дошкольной педагогики Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена под руководством Логиновой В.И. и Бабаевой Т.И. и др. Данная программа ориентирована на всестороннее развитие и воспитание ребенка как личности, акцентируя внимание на гуманистическом подходе в различных видах деятельности.

В методических рекомендациях подчеркивается, что, уделяя внимание физической активности, взрослому следует учитывать любознательность и познавательный интерес, характерные для данного возраста. Следовательно, до начала выполнения физических упражнений или проведения игр, направленных на формирование здорового образа жизни, целесообразно предложить ребенку задачу, требующую решения.

Помимо вышеупомянутых, в российском педагогическом сообществе существуют авторские программы, разработанные новаторами в сфере образования. Например, программа Г.И. Кулика и Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека» направлена на формирование у дошкольников представлений о себе, здоровом образе жизни, правилах гигиены и способах защиты здоровья. Другая программа, «Я и мое тело» С.Е. Шукшиной, ставит своей целью ознакомление детей дошкольного возраста с анатомией человеческого тела и функциями его органов посредством вовлекающих занятий и дидактических игр. Программа Р. Стеркиной, Н. Авдеевой и О. Князевой «Основы безопасности детей дошкольного возраста» нацелена на формирование адекватного поведения в различных жизненных ситуациях и обеспечение безопасности жизни детей. Для достижения этой цели используются разнообразные формы и методы обучения, учитывающие индивидуальные и возрастные особенности детей, а также специфику местных и бытовых условий. Программа «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филипповой и А.Г. Макеевой в доступной и увлекательной форме раскрывает для детей суть здорового образа жизни и правильного питания, информируя о пользе и вреде различных продуктов.

Существует значительное количество программ, направленных на ознакомление детей дошкольного возраста с принципами здорового образа жизни. Преобладающее большинство этих программ делает основной акцент на развитии практических навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни. На основе проведенного анализа существующих методических разработок, нами была создана оригинальная программа, призванная оптимизировать процесс формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни у дошкольников, а также мотивации к его поддержанию. Предлагаемая программа включает в себя комплекс мероприятий, ориентированных как на работу непосредственно с детьми, так и на активное вовлечение родителей в данный процесс.

Для эффективного приобщения воспитанников дошкольного учреждения к принципам здорового образа жизни в детском саду создается специализированная инфраструктура. К ней относятся: оснащенный новейшим оборудованием спортивно-музыкальный зал для проведения занятий; физкультурная зона, интегрированная непосредственно в групповое помещение; спортивная площадка, расположенная на территории детского сада, предназначенная для игр и занятий на свежем воздухе; уголок для релаксации и снятия напряжения в групповой комнате; а также медицинский кабинет для осуществления контроля за состоянием здоровья детей. Важным аспектом воспитательной деятельности выступает целенаправленное формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством систематических физических упражнений.

Нами создана комплексная программа, в центре которой находится физкультурно-оздоровительная работа, охватывающая следующие аспекты:

1. Разработка структуры двигательной активности на протяжении всего дня, предусматривающей: ежедневное выполнение утренней зарядки; проведение физкультурных тренировок (трижды в неделю); музыкально-ритмичные занятия (четыре раза в неделю); прогулки с активным использованием подвижных игр; ежедневные пробежки в оздоровительных целях; ежедневное выполнение пальчиковой гимнастики и др.

2. Ежеквартально организуются Дни здоровья с обязательным участием родителей воспитанников. Также функционирует летняя оздоровительная площадка.

3. Осуществление программных задач происходит посредством организации занятий, соблюдения режима дня, вовлечения в игровые процессы, прогулок на свежем воздухе, персональной работы с каждым ребенком и стимулирования самостоятельной активности.

В рамках предложенной образовательной программы предусмотрено использование разнообразных игровых методик, включая кукольные представления, пальчиковый театр, демонстрацию материалов на фланелеграфе, а также прослушивание аудиозаписей. Перечисленные методы направлены на всестороннее развитие ребенка.

В рамках реализации программы значительное внимание уделяется взаимодействию с родителями. Семейное окружение, несомненно, оказывает существенное влияние на развитие ребенка, и совместно с дошкольным учреждением представляет собой ключевой общественный институт, способствующий сохранению и улучшению здоровья детей, а также их вовлечению в систему ценностей здорового образа жизни. Подчеркивается, что даже самая эффективная образовательная программа не может обеспечить всестороннее развитие без активного участия семьи и формирования взаимосвязанного сообщества, объединяющего детей, родителей и педагогов. Здесь важно отметить, что для семьи характерны взаимная поддержка, учет индивидуальных потребностей и возможностей каждого участника, а также соблюдение прав и обязанностей всеми сторонами.

Реализация комплекса мер, направленных на укрепление здоровья и формирование правильных привычек у детей дошкольного возраста в течение дня, при соблюдении оптимального режима, оказывает положительное воздействие. В последующем исследовании будет проведена оценка результативности внедренной оздоровительной программы.

Список литературы

1. Бабаева, Ю.В. Модель управления процессом формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста посредством проектной деятельности / Ю. В. Бабаева // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. – 2021. – № 3. – С. 24-29. – ISSN 2414-925X. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/326336> (дата обращения: 23.10.2025).
2. Волобуева Л.М. Работа с воспитателями ДОУ с педагогами.: Творческий центр «Сфера», 2015. С.77-79.
3. Галазий, О.В. Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях ДОУ / О.В. Галазий // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2013. – № 1. – С. 40-42. – ISSN 2304-1226. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/293906> (дата обращения: 13.10.2025).
4. Казина О.Б. Роль родителей в физическом оздоровлении дошкольников // Инструктор по физической культуре. 2010. № 3 С.72-74.
5. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада // Л.В.Кочеткова.- М.2018.
6. Кротова, В.Ю. Роль семьи и дошкольного образовательного учреждения в формировании здорового образа жизни дошкольного возраста / В. Ю. Кротова // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 4. – С. 120-122. – ISSN 1999-3455. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/327977> (дата обращения: 23.10.2025).

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Н.И. Дворкина, Т.В. Бойко, М.С. Киба, А.Н. Королева

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается влияние комплексной методики оздоровительных занятий, основанной на сочетании аэробных и анаэробных упражнений, на морфофункциональные показатели женщин второго зрелого возраста. Целью исследования стало обоснование содержания комплексной методики оздоровительных занятий для женщин второго зрелого возраста. Исследование продолжалось шесть месяцев и включало в себя семь аэробно-анаэробных комплексов. Результаты показали достоверное снижение массы тела, индекса массы тела и жирового компонента ($p < 0,01$), а также увеличение мышечного компонента у участниц экспериментальной группы. Полученные данные подтверждают эффективность разработанной методики в стабилизации физического состояния и повышении функциональных резервов организма женщин второго зрелого возраста.

Ключевые слова: женщины второго зрелого возраста, оздоровительная физическая культура, аэробно-анаэробные упражнения, физическое состояние, морфофункциональные показатели, фитнес-программа.

Современные быстроменяющиеся социокультурные и экономические условия предъявляют повышенные требования к уровню физического, психоэмоционального и социального здоровья женщин второго зрелого возраста. Именно в этот период жизни у женщин наблюдаются значительные изменения в гормональном фоне, обмене веществ и функциональном состоянии организма, что приводит к постоянному росту избыточной массы тела. Также исследованиями показано, что не только на фоне старения организма, но и малоактивного образа жизни, как в быту, так и сфере профессиональной деятельности приводит к избытку жировой массы и уменьшению мышечных волокон [4].

В связи с этим особую актуальность приобретает разработка и внедрение эффективных методик комплексных оздоровительных занятий, направленных на нормализацию веса женщин 50–55 лет, поддержание и укрепление их здоровья в целом. Подобные методики должны учитывать анатомо-физиологические и психоэмоциональные особенности данного контингента, обеспечивать поддержание на должном уровне физических и когнитивных способностей на основе применения дыхательных и релаксационных практик, оздоровительной гимнастики и упражнений силовой направленности [1, 2].

Несмотря на наличие значительного количества исследований в области оздоровительной физической культуры, вопрос о создании и апробации

комплексных программ, ориентированных именно на женщин второго зрелого возраста, остается недостаточно изученным [3, 5].

Исходя из вышеизложенного, цель исследования определяется обоснованием содержания комплексной методики оздоровительных занятий для женщин второго зрелого возраста.

В основу организации исследования легли следующие научные методы: моделирование, формирующий педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, антропометрические и статистические методы анализа полученных результатов экспериментальной и контрольной групп женщин. В качестве исследовательской базы был выбран фитнес центр «Дом физкультурника» города Краснодара, длительность педагогического эксперимента составила шесть месяцев. Общее количество участниц составило 24 женщины в возрасте 50-55 лет, разделенных по методу случайной выборки на контрольную и экспериментальную группы по 12 человек в каждой. Контрольная группа занималась по традиционной программе фитнес клуба. Экспериментальная группа тренировалась по авторской методике в содержание, которой было интегрировано семь аэробно-анаэробных комплексов.

Таблица 1 – Содержание методики комплексных оздоровительных занятий для женщин экспериментальной группы

№	Наименование комплекса	Содержание упражнений	Продолжительность, мин.	Основной физиологический эффект
1	Кардио-базис	Ходьба на месте, легкий бег, маховые движения руками, степ-платформа	10–12	Развитие общей выносливости, активация кровообращения
2	Степ-ритм	Комбинации базовых шагов степ-аэробики с элементами танцевальных движений	12–15	Улучшение работы сердечно-сосудистой системы, координации
3	Динамический баланс	Работа на нестабильных поверхностях, упражнения с фитболом и баланс-платформой	8–10	Развитие равновесия, укрепление глубоких мышц корпуса
4	Силовой тонус	Приседания, выпады, отжимания от скамьи, планка (в собственном весе)	10–12	Укрепление основных мышечных групп, повышение мышечного тонуса
5	Фит-резист	Упражнения с эспандером и резиновыми петлями для рук, спины и ног	10–12	Повышение силовой выносливости, профилактика саркопении
6	Кор-сила	Статико-динамические упражнения на пресс, спину и ягодицы	8–10	Укрепление мышц кора, улучшение осанки
7	Интервальный микс	Чередование 1 мин аэробной и 30 сек силовой активности	15	Комплексное развитие сердечно-сосудистой и мышечной систем

Перед началом и после окончания эксперимента у женщин проводилось тестирование физического развития по следующим показателям:

1. Длина тела.
2. Вес тела.
3. ИМТ.
4. Жировой компонент.
5. Мышечный компонент.

Рассмотрим полученные результаты исследований. У женщин 50–55 лет экспериментальной группы исходная длина тела составила $164,38 \pm 3,15$ см, в контрольной группе – $165,24 \pm 3,17$ см, что говорит об их однородности. В конце педагогического эксперимента средние значения показателей длины тела женщин изменились недостоверно ($p > 0,05$) до $164,22 \pm 3,14$ см и $165,33 \pm 3,19$ см соответственно.

Показатели исходной массы тела женщин были приблизительно равны и составили в экспериментальной группе $71,23 \pm 1,29$ кг, в контрольной – $72,16 \pm 1,30$ кг. По окончании эксперимента масса тела у участниц экспериментальной группы достоверно снизилась ($p < 0,01$) до $66,14 \pm 1,03$ кг, тогда как у женщин контрольной группы наблюдалось недостоверное ее снижение ($p > 0,05$) до $70,15 \pm 1,25$ кг.

Индекс массы тела (ИМТ) у женщин экспериментальной группы на начальном этапе составил $26,38 \pm 0,44$ кг/м², в контрольной – $26,43 \pm 0,46$ кг/м². Итоговые показатели на достоверном уровне при $p < 0,01$ снизились в экспериментальной группе до $24,59 \pm 0,31$ кг/м², а в контрольной группе хотя изменения и произошли, но не на достоверном уровне ($p > 0,05$).

Процент жирового компонента у женщин 50–55 лет экспериментальной и контрольной групп был одинаков и исходно составил $35,20 \pm 1,03$ %, в контрольной – $35,04 \pm 1,10$ %. После шести месяцев оздоровительных занятий этот показатель достоверно снизился ($p < 0,01$) до $30,22 \pm 0,63$ % в экспериментальной группе и недостоверно ($p > 0,05$) – до $34,24 \pm 1,01$ % в контрольной.

И мышечный компонент у женщин экспериментальной группы на начальном этапе составил $22,18 \pm 0,32$ %, в контрольной – $22,19 \pm 0,32$ %. По окончании эксперимента в экспериментальной группе отмечено достоверное увеличение ($p < 0,01$) до $24,28 \pm 0,37$ %, в контрольной группе – зафиксировано недостоверное повышение ($p > 0,05$) до $22,83 \pm 0,52$ %.

Таким образом, содержание методики комплексных оздоровительных занятий с применением интегрированных аэробно-анаэробных упражнений оказала положительное влияние на морфофункциональные показатели и способствовала улучшению физического состояния женщин второго зрелого возраста.

Список литературы

1. 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.

2. Венгерова, Н. Н. Использование современных физкультурно-оздоровительных технологий для коррекции функционального состояния женщин / Н. Н. Венгерова // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2008. - №1. – С. 42-44.

3. Дерягина, С. А. Состав и характеристика основных специфических факторов, оказывающих влияние на подбор методики стабилизации физического состояния женщин второго зрелого возраста / Дерягина С. А., Дворкина Н. И. // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2022. – С.16 – 20.

4. Дворкина, Н.И., Трофимова, О.С., Роговая, В.В Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, В.В. Роговая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2019 – С.179 – 180.

5. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев ; С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев; под ред. О.Н. Степановой. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. – 200 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 4–6 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Л.В. Жигайлова, Айаш Ханан (Ливан)

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье описано содержание упражнений художественной гимнастики для детей 4–6 лет, способствующие развитию физических качеств и способностей. Описаны упражнения, выполняемые с предметами и без предметов программы подготовки вида спорта «художественная гимнастика». Подобраны методические приемы для развития скоростных способностей, силы, ловкости, гибкости и выносливости с рекомендациями дозировок выполняемых упражнений, способствующих физическому развитию, формированию эстетического воспитания.

Ключевые слова: художественная гимнастика; физическое развитие; физические качества.

Самым благоприятным возрастом для развития всего спектра двигательных качеств, которые реализуются в физической активности человека, является - дошкольный возраст. В данный период осваиваются различные ранее не изученные упражнения, формируются новые двигательные навыки и основы культуры движений. Практически все показатели двигательных умений ребенка проецируют высокие темпы прироста. Так как движения в этом возрасте являются главной потребностью детей, развивается двигательный опыт [2].

Чтобы обеспечивать необходимый уровень физического развития в программу физического воспитания в дошкольном возрасте входят некоторые элементы художественной гимнастики. Используются такие упражнения как: «шпагат», «мост», «волна», «стойка на лопатках», а также элементы с использованием мяча, скакалки, обруча, активные игры, упражнения в парах, сочетания движений, упражнения, выполняемые без предмета (прыжки, равновесия, повороты, волны, акробатические элементы, элементы малой акробатики, хореографии) [4].

В дошкольном возрасте одной из самых важных задач, стоящих перед физическим воспитанием, является - развитие физических качеств.

Прыжки, повороты, различные акробатические и полуакробатические элементы, равновесия – это совсем не полный список средств, используемых для развития ловкости, силы, быстроты и обучения различным навыкам и умениям [5].

Для развития скоростных способностей у детей лучше всего применять игровой и соревновательный методы выполнения упражнений. Рекомендуется исключить использование узконаправленных упражнений, предпочтительнее использовать целостные движения.

Для развития силы в данном возрасте стоит использовать метод повторных усилий. Если движения выполнять с многократными повторениями (в среднем 10 раз), то это будет способствовать утолщению мышечных волокон и приросту мышечной массы. Особое внимание стоит сконцентрировать на группах мышц, которые отвечают за поддержание осанки и укрепление позвоночного столба. Рекомендуется использовать кратковременные статические упражнения [3, 5].

Формирование ловкости с помощью увеличения запаса двигательных навыков и умений, путем формирования способностей быстро ориентироваться, менять направление и характер двигательной деятельности в соответствии с постоянно меняющейся окружающей средой, в которой находится ребенок - очень энергозатратный и длительный процесс [3].

Развивать ловкость рекомендуется в подготовительной части и в начале основной части урока. Если ребенок выполняет упражнения для формирования данного физического навыка достаточно интенсивно или сериями упражнений, где требуется высокая координация, то стоит делать достаточно длительные интервалы отдыха для восстановления организма дошкольника.

Для развития ловкости у дошкольников рекомендуется на занятиях использовать методические приемы:

- «зеркальное» выполнение упражнений;
- использование специального оборудования (мячи, обручи, скакалки);
- постепенное усложнение заданий;
- применение необычных исходных и конечных положений;
- выполнение статических упражнений;
- использование игровых заданий;
- музыкальные занятия;
- подражание движениям [1, 3].

Формирование физического качества «гибкость» обычно не вызывает проблем у девочек, так как у них отсутствует мощная мускулатура, а ткани обладают высокой степенью эластичности. К упражнениям для развития гибкости стоит переходить строго после так называемого «разогрева» или подготовительно-настроечных действий (разминки), их можно выполнять поочередно с силовыми упражнениями, а также на фоне утомления. Основным критерием эффективности упражнений на гибкость являются болевые ощущения в процессе выполнения задания [5].

Такое качество как выносливость у дошкольников, как правило, развивается в результате общего эффекта от выполняемых нагрузок, которые связаны с выполнением упражнений для развития других качеств, но также и при выполнении специальных заданий. Так как выносливость у детей развивается уже после наступления утомления, то давать такие задания следует уже в конце занятия после того, как был изучен новый материал и закреплен предыдущий или после выполнения упражнений на гибкость, ловкость и быстроту. Но стоит отметить, что в дошкольном возрасте детей не привлекают монотонные, повторяющиеся или длительные задания [2, 4].

Исходя, из характера выполняемых физических упражнений средства подразделяются на подгруппы:

- упражнения с использованием дополнительных предметов (скакалка, обруч, мяч);
- аэробные упражнения;
- упражнения акробатики и полуакробатики;
- упражнения выполняемые без предмета;
- упражнения СФП (специальной физической подготовки);
- упражнения ОФП (общей физической подготовки);
- хореографические упражнения;
- танцевальные упражнения;
- балансовые упражнения.

Важную роль в воспитании и развитии дошкольников в процессе занятий художественной гимнастикой выполняют подвижные игры. Они способствуют закреплению и совершенствованию ранее изученных двигательных заданий. Поэтому в этом возрасте занятия художественной гимнастикой в основном проводятся игровым методом [2, 4].

Чаще всего на занятиях дают три вида упражнений, которые по мере их выполнения усложняют через небольшие интервалы времени. Стоит отметить, что нужно учитывать не только сочетаемость упражнений, но и преследуемые задачи обучения на разных этапах: при обучении, при закреплении и совершенствовании [2].

Выполняемые упражнения в художественной гимнастике должны быть особо подобраны, чтобы во время выполнения были задействованы равномерно все части тела. Для этого выполняются задания из различных положений: стоя, лежа на спине или животе, сед и т.д.).

Во время обучения детей базовым упражнениям (равновесиям, прыжкам, поворотам) – следует использовать поточный метод выполнения. Фронтальный метод организации рекомендуется использовать при работе с предметами, например в упражнениях с мячом (броски и ловли, катание и перебрасывание). Такой способ организации повышает двигательную активность детей и моторную плотность занятия в целом [1].

Так как у детей вновь формируемые навыки очень непрочные, даже если это базовое движение, стоит многократно повторять пройденный материал.

Таким образом, содержание упражнений художественной гимнастики, с соблюдением точно рассчитанных дозировок выполняемых упражнений способствует физическому развитию, формирует эстетическое воспитание детей 4–6 лет.

Список литературы

1. Герасимова Н.А., Якименко М.В. Художественная гимнастика как основное средство гармоничного развития детей дошкольного возраста. Физическая культура, спорт и здоровье. 2017. № 30. С. 97-100.
2. Иванов В.А., Райбекас А.Ф., Терешкина Т.И. и др. О комплексном развитии физических качеств у детей 3-7 лет в режиме детского сада // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. – № 4. - С. 52-61.
3. Караваева Л.А., Неймышев А.В. Влияние художественной гимнастики на физическое развитие детей. Человек. Социум. Общество. 2020. № 6. С. 17-20.

4. Коновалова В.Е., Гафурова Р.Б. Серко в детском саду. Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар–Ола: Изд-во МарГУ. 2016. № 27. - 112 с.
5. Якуббо К.Г. Развитие гибкости и координации у детей дошкольного возраста на занятиях художественной гимнастики. Студенческий вестник. 2018. № 13-1 (33). С. 47-49.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФУТБОЛА В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ С ОСОБЕННОСТЯМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

В.С. Жолобов¹, С.Ю. Максимова²

¹Федерация футбола Волгоградской области,
г. Волгоград, Россия

²Волгоградский государственный медицинский университет,
г. Волгоград, Россия

Аннотация. В адаптивном физическом воспитании учащихся с особенностями интеллектуального развития должны использоваться разнообразные средства двигательной подготовки, одним из которых может выступать футбол. Статья написана с целью описания методических особенностей проведения физкультурных занятий на основе футбола для учащихся с особенностями интеллектуального развития. Материалы получены на основе использования методов анализа и обобщения данных научно-методической литературы, обобщение практического опыта работы.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, учащиеся, особенности интеллектуального развития.

Введение. Обучение и воспитание лиц с особенностями интеллектуального развития является обязательным условием современной системы образования [2]. К данной нозологической группе относятся дети с задержкой психического развития (ЗПР), с синдромом Дауна, с расстройством аутистического спектра, с различными проявлениями олигофрении. Адаптивное физическое воспитание является неотъемлемой частью осуществления для них психолого-педагогической помощи [1]. Для обеспечения эффективности данного процесса необходимо использование разнообразных средств и методов двигательной подготовки. Одним из доступных и популярных видов спорта является футбол. Его технические элементы легко адаптируются и видоизменяются в зависимости от возраста, уровня подготовленности занимающихся. В научно-методической литературе имеются данные, указывающие на эффективность использования футбола в практике работы с детьми различных возрастов и различных нозологических групп [3]. Необходимость дополнительного методического рассмотрения специфики проведения физкультурных занятий для учащихся с особенностями интеллектуального развития на основе футбола и обуславливает актуальность данной статьи.

Цель: статья написана с целью описания методических особенностей проведения физкультурных занятий на основе футбола для учащихся с особенностями интеллектуального развития.

Методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, обобщение практического опыта работы.

Результаты исследования и их обсуждение.

В рамках нашей научно-исследовательской деятельности была обоснована методика проведения физкультурных занятий на основе футбола для дошкольников с задержкой психического развития. Ее специфику составила специальная классификация упражнений, базирующихся на технических элементах этого вида спорта. Туда вошли:

- различные варианты передачи мяча (в парах, в тройках);
- удары по мячу различными способами;
- ведение мяча (между фишками, по прямой);
- бег с ведением мяча.

Результаты практического применения разработанной методики в практике адаптивного физического воспитания старших дошкольников с ЗПР показали положительную динамику в развитии у них координационных способностей и параметров высших психических функций. Полученные благоприятные изменения позволили сделать предположение о том, что данная методика окажет положительное воздействие и на других возрастных группах детей, имеющих особенности интеллектуального развития.

С этой целью нами была проделана работа, по разработке методических условий применения средств футбола в адаптивном физическом воспитании учеников школ-интернатов г. Волгограда.

Реализуемый в этих условиях педагогический процесс имел свои специфические характеристики, определенную структуру занятия. Ниже приводится содержание физкультурного занятия для учеников младших классов с нарушениями интеллекта.

Подготовительная часть: Построение, приветствие. Выполнение ходьбы и бега по кругу, тоже с передачами мяча по углам спортивного зала. Выполнение общеразвивающих упражнений, построение в круг (подъемы согнутой в колене ноги, поднимание и опускание рук, наклоны туловища, махи ногами, наклоны, приседания, выпады, прыжки).

Основная часть:

Упражнения с техническими приемами:

- выполнение передачи мяча в кругу;
- бег «змейкой» между фишек;
- ведение мяча между фишек;
- ведение мяча между фишек с выполнением передачи мяча;
- выполнение передачи мяча в парах;
- удар мяча по воротам.

Упражнения психомоторной направленности:

- одновременное выполнение передачи мяча ногой и ловлей воздушного шара;
- ведение мяча между фишек, в руках воздушный шар;
- то же, с передачей мяча ногой партнеру;
- то же, с броском воздушного шара руками;
- жонглирование ногой воздушного шара.

Заключительная часть:

- игра в футбол по упрощенным правилам;
- упражнения на восстановление;
- построение, подведение итогов занятия.

Заключение: представленные материалы позволяют увидеть, что содержание физкультурных занятий для учеников с особенностями интеллектуального развития содержат простейшие упражнения футбола, они направлены на развитие физических качеств детей, а так же развитие их психомоторики.

Список литературы

1. Максимова, С. Ю. Методика формирования проприоцепции у детей с расстройством аутистического спектра / С. Ю. Максимова // Адаптивная физическая культура. – 2025. – Т. 102, № 2. – С. 2-3. – EDN SXCWBQ.
2. Максимова, С. Ю. К вопросу о возможности формирования проприоцепции у детей с расстройством аутистического спектра средствами двигательной подготовки / С. Ю. Максимова // Искусство Культура Образование: современные тенденции. – 2025. – № 2(6). – С. 56-60. – EDN MGUFLH.
3. Жолобов, В. С. Возможности использования футбола для укрепления здоровья учащихся младших классов / В. С. Жолобов, С. Ю. Максимова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 15–16 апреля 2021 года. Том 2. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. – С. 186-189. – EDN CFAVBH.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАМКАХ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)»

Н.В. Иванова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос, связанный с использованием фитнес-технологий в рамках предмета «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)». Была актуализирована проблематика включения в традиционный процесс физического воспитания студентов технологических моделей здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий по видам фитнес-программ аэробной направленности. Сформулированы задачи, решаемые в рамках изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)», определены виды фитнес-программ аэробной направленности, выявлено отношение студентов к занятиям с использованием фитнес-технологий.

Ключевые слова: физическая культура, обучающиеся, элективные дисциплины, здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии, фитнес-программы

Здоровье как основа биосоциальной жизнедеятельности личности определяется с позиций установления баланса между материальным, трудовым и психологическим благосостоянием. Рассматривается как важное условие, обеспечивающее ценностный и потребностный потенциал, влияющий на формирование творческого, профессионального долголетия. Критериальные показатели здоровья являются показателями уровня жизни человека, которые влияют на уровень сформированности моральных, нравственных, этических ценностей, обеспечивающие настроение в целом [6].

Современные условия жизнедеятельности нередко связаны с нервно-мышечными перегрузками в течении рабочего дня, которые в последствии приводят к растущим хроническим заболеваниям. Исходя из вышеизложенного следует обратить внимание на формирование способностей активно противостоять указанным негативным факторам. Наиболее благоприятный возраст для решения поставленной задачи – возраст детей, обучающихся в общеобразовательной школе. Именно в данном возрастном контингенте отмечается первичное диагностирование хронических заболеваний [2, с. 27–30].

По данным статистических исследований на показатели здоровья влияют следующие факторы: деятельность организаций здравоохранения приходится лишь 12 %; генетика – 18 %, состояние окружающей среды – 27 %, условия быта, трудовой и учебной деятельности – 43 %. Анализируя представленные данные, определяется значимая проблематика, которая акцентирует внимание на

включение в традиционный процесс физического воспитания технологические модели здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий [1, с. 228].

Е.М. Лахина, А.В. Козлов, Л.Н. Малорошило отмечают, что использование здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий на уроке физической культуры в общеобразовательной школе является одним из эффективных средств обеспечения качественного физкультурного образования [3, с. 36–39].

Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова отмечают, что применение здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий на уроке физической культуры способствует «...достижению определенной положительной динамики двигательного развития учащихся на основе использования элементов фитнеса» [4].

В связи с вышеизложенным, обучающимся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» в рамках изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» были предложены к выбору различные базовые виды двигательной активности, в том числе и фитнес – технологии. Согласно учебному плану дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП ВО и изучается на 1- 3 курсах, во 2- 6 семестрах.

По результатам проведенного анкетного опроса среди обучающихся были получены единогласные ответы в пользу введения в учебный процесс здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий.

Основными задачами, которые решаются в рамках изучения данного методического модуля явились:

- сформировать способность обучающихся применять полученные практико-ориентированные знания, умения и навыки использования фитнес технологий в практической образовательно-воспитательной деятельности на уроке физической культуры в школе, с учетом возрастных, морфофункциональных возможностей детей, обеспечивающих успешную деятельность в предметной области;

- сформировать способность обучающихся применять основные средства и элементы фитнеса с целью повышения уровня двигательной активности и двигательных способностей учащихся школ, относящихся по результатам обследований к разным медицинским группам;

- сформировать способность обучающихся применять полученные теоретико-практические ЗУН в собственной повседневной жизни;

- сформировать способность обучающихся к использованию приемов «...мобилизации, релаксации, духовного самосовершенствования [5, с. 148].

В содержание рабочей программы дисциплины были введены обучающие модули по видам фитнес-программ аэробной направленности:

- памп - аэробика, данный вид аэробики сравнительно молодой, основанный на использовании фитнес упражнений (синергия бодибилдинга и аэробики под музыку), который включает в себя «...эффективные, но отличающиеся простотой движения» [4];

- слайд-аэробика, представлена взаимосвязью силовой и аэробной нагрузки,

упражнения выполняются на коврике и напоминают движения лыжников, комплексы упражнений выполняются под энергичную музыку, тем самым удерживая ритм выполнения упражнений;

- степ-аэробика, данный вид аэробики распространен и пользуется популярностью у различных возрастных групп, используется при помощи «...возвышения, степ-платформы», высота которой регулируется в соответствии с возрастными, двигательными способностями занимающихся.

Реализация содержательных изменений дисциплины осуществляется с обучающимися 2 курса. После проведения 8 учебных занятий (сентябрь-октябрь 2025 года), с целью определения отношения студентов к занятиям с использованием фитнес-технологий проведено промежуточное анкетирование, которое выявило положительное отношение к учебным занятиям с использованием фитнес – программ. Студенты отметили, что они с удовольствием посещают занятия (100% респондентов), так как они связаны с положительными эмоциями. Также было отмечено, что полученные практико-ориентированные знания, умения и навыки в их будущей профессиональной деятельности дадут возможность расширить использование средств при проведении уроков физической культуры в школе.

Таким образом, реализация в традиционном процессе физического воспитания технологических моделей здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, основанных на использовании фитнес – программ позволяет повысить уровень эмоционального настроения занимающихся, а также способствовать формированию практико-ориентированных способностей, которые дадут возможность расширить спектр использования инновационных технологий в традиционном процессе физического воспитания в школе.

Список литературы

1. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. 228 с.
2. Кобылякова Л.В. Внедрение теории и методики оздоровительного фитнеса в систему физического воспитания студентов // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2014. № 4 (36). С. 27-30.
3. Лахина Е.М., Козлов А.В., Малорошвило Л.Н. Фитнес-технологии как компонент физкультурного образования студентов вузов // Теория и практика физической культуры. 2012. № 2. С. 36-39.
4. Рыбакова, Е.О., Шутова Т.Н. Значение фитнеса в рекреационной подготовке будущих бакалавров физической культуры // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fitnessa-v-rekreatsionnoy-podgotovke-buduschih-bakalavrov-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 20.10.2025).
5. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие / сост. И. А. Ивко. Омск : Изд-во СибГУФК, 2009. 148 с.
6. Шутова, Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/klassifikatsii-fitness-programm-i-tehnologiy-ih-primeneniye-v-fizicheskom-vospitanii-studentov> (дата обращения: 20.10.2025).

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО И КВАЛИФИЦИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА: ОБРАЗОВАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ

Д.А. Исмагилов, М.И. Болотова

Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург, Россия

Аннотация. Данное исследование посвящено актуальным вопросам формирования здорового и квалифицированного человека в условиях цифровой эпохи. Рассматриваются инновационные подходы к образованию, физической культуре и спорту, методы индивидуализации образовательного и тренировочного процессов, а также использование цифровых и интерактивных инструментов для повышения эффективности физического и интеллектуального развития. Особое внимание уделяется интеграции образовательных технологий и современных спортивных практик, направленных на всестороннее развитие личности, укрепление здоровья, формирование компетенций и навыков критического мышления. В работе применяются методы теоретического анализа научных источников в области педагогики, спортивной науки, физиологии, психологии и цифровых технологий. Выявлено, что современные инновационные подходы способствуют повышению мотивации к обучению и физической активности, оптимизации нагрузок, улучшению функционального состояния организма и социализации. Подчеркивается значимость комплексного подхода к разработке и внедрению технологий в образование, физическую культуру и спорт для формирования здорового и квалифицированного человека.

Ключевые слова: инновационные подходы; образование; физическая культура; спорт; цифровые технологии; индивидуализация; здоровье; компетенции; мотивация; интеграция.

Введение. Формирование здорового и квалифицированного человека является одной из приоритетных задач современного общества, направленной на поддержание физического и психического здоровья, развитие профессиональных и личностных компетенций, повышение качества жизни и социальной активности. В условиях цифровой трансформации и увеличения объема интеллектуальной и физической нагрузки особую актуальность приобретают инновационные технологии, позволяющие индивидуализировать образовательный и тренировочный процессы, контролировать физическое и психологическое состояние и обеспечивать эффективное развитие.

Современное образование интегрируется с физической культурой и спортом, что позволяет создавать комплексные программы, учитывающие физические, когнитивные, социальные и эмоциональные особенности участников. Использование интерактивных цифровых платформ, носимых сенсоров, мобильных приложений и онлайн-ресурсов открывает новые возможности для

мониторинга прогресса, формирования устойчивой мотивации и персонализированного подхода к обучению и тренировкам.

Особое внимание уделяется развитию навыков сотрудничества, критического и творческого мышления, социальной адаптации и самостоятельности, что является важной составляющей квалифицированной личности. Инновационные методы позволяют объединять образовательные и спортивные практики, стимулируя комплексное развитие ребенка, подростка или взрослого и создавая условия для формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний и повышения физической активности.

Результаты и обсуждение. Инновационные подходы к формированию здорового и квалифицированного человека в современном обществе основываются на интеграции образовательных технологий, физической культуры и спорта с использованием цифровых инструментов и интерактивных методов обучения. В условиях стремительного развития информационных технологий возрастает необходимость применения цифровых платформ, онлайн-ресурсов, мобильных приложений и носимых устройств, которые позволяют индивидуализировать образовательный и тренировочный процесс, отслеживать прогресс, корректировать нагрузку и поддерживать мотивацию участников [1]. Эти технологии открывают новые возможности для комплексного развития личности, позволяя учитывать физические, когнитивные, эмоциональные и социальные особенности каждого человека.

Современные образовательные программы ориентированы на формирование ключевых компетенций, включая критическое мышление, навыки коммуникации, творческое решение задач, самостоятельность и ответственность. Интеграция физической культуры и спорта в образовательный процесс способствует не только укреплению здоровья и физического состояния, но и развитию личностных качеств, таких как дисциплина, целеустремленность и устойчивость к стрессу [4]. Игровые и проектные методы, внедряемые в образовательные практики, создают условия для активного вовлечения, повышения интереса к обучению и формируют позитивное отношение к физической активности [2].

Цифровые технологии позволяют создавать персонализированные программы, которые учитывают индивидуальные особенности каждого участника образовательного и тренировочного процесса. Носимые устройства и сенсоры дают возможность мониторинга физических показателей, уровня нагрузки и функционального состояния организма в режиме реального времени, что обеспечивает безопасное и эффективное выполнение упражнений. Интерактивные образовательные платформы и приложения стимулируют когнитивное развитие, позволяют интегрировать теоретические знания с практическими занятиями и способствуют формированию устойчивых навыков самообразования и саморегуляции [3]. В таблице 1 представлены основные категории участников образовательного и физкультурного процессов, используемые инновационные технологии и методы, тип образовательной или тренировочной деятельности и ожидаемые результаты воздействия на физическое, когнитивное и социально-эмоциональное развитие человека.

Таблица 1 – Используемые технологии и инновационные подходы в образовании, физической культуре и спорте

Категория участников	Используемые инструменты и технологии	Тип образовательной деятельности	Ожидаемые результаты
Дети и подростки	Интерактивные образовательные платформы, мобильные приложения, VR/AR-тренажеры, носимые сенсоры	Игровая и проектная деятельность, физические упражнения, познавательные и творческие задачи	Развитие когнитивных, творческих, физических и социальных компетенций, формирование мотивации к обучению и физической активности
Взрослые учащиеся	Онлайн-курсы, цифровые образовательные ресурсы, фитнес-трекеры, геймифицированные приложения	Образовательные проекты, физические тренировки, функциональные и силовые упражнения	Повышение профессиональных и личностных компетенций, улучшение физического состояния, формирование здорового образа жизни
Педагоги и тренеры	Цифровые платформы для планирования, интерактивные методические ресурсы, программы повышения квалификации	Организация образовательного и тренировочного процесса, мониторинг развития участников	Повышение профессиональной компетентности, внедрение инновационных методов, индивидуализация образовательного и тренировочного процесса
Семьи и родители	Консультации, интерактивные приложения для совместной деятельности, совместные образовательные и спортивные проекты	Поддержка образовательной и физкультурной деятельности детей дома и в учреждениях	Усиление семейного участия, преемственность образования и физического развития, формирование устойчивой мотивации и привычек здорового образа жизни

Физическая культура и спорт рассматриваются как средство формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний, повышения уровня физической подготовки и общей работоспособности. Современные методики включают аэробные и силовые тренировки, упражнения на координацию и гибкость, игровые и соревновательные элементы, которые развивают не только физические качества, но и социальные навыки, такие как командная работа, умение сотрудничать и взаимодействовать. Цифровые инструменты позволяют оптимизировать нагрузку, индивидуализировать тренировочные программы и повышать вовлеченность участников за счет геймификации и интерактивных форматов занятий [4].

Образовательные учреждения и спортивные организации активно используют интеграцию образовательных и физкультурных программ для

формирования комплексного подхода к развитию личности. Проектные и междисциплинарные методики позволяют соединять теоретические знания с практическими навыками, стимулируя критическое мышление, творческое решение задач и активное участие в процессе обучения. Педагоги и тренеры применяют цифровые платформы для планирования программ, оценки результатов и анализа эффективности применяемых методов, что способствует повышению качества образовательного и тренировочного процесса [1].

Особое внимание уделяется формированию здоровой и квалифицированной личности через систему индивидуальных и коллективных проектов, интеграцию спорта и образовательной деятельности, создание интерактивной и развивающей среды, которая учитывает возрастные, физические и психологические особенности участников. Использование инновационных подходов позволяет формировать мотивацию к обучению и физической активности, развивать эмоциональный интеллект, способность к саморегуляции и адаптации в быстро меняющихся условиях цифровой эпохи [3].

Комплексное применение инновационных технологий в образовании, физической культуре и спорте обеспечивает системное развитие личности, формирует навыки самостоятельного обучения, укрепляет здоровье и повышает квалификацию участников. Интеграция цифровых инструментов, интерактивных методик, проектных и игровых подходов создает условия для формирования конкурентоспособной, здоровой и социально адаптированной личности, способной к эффективному взаимодействию в современном обществе и устойчивому развитию в будущем [2].

Выводы. Инновационные подходы в образовании, физической культуре и спорте создают условия для комплексного формирования здорового и квалифицированного человека. Использование цифровых технологий, интерактивных платформ, мобильных приложений и носимых устройств позволяет индивидуализировать образовательный и тренировочный процессы, отслеживать прогресс и корректировать нагрузку, обеспечивая безопасное и эффективное развитие. Интеграция образовательных и физкультурных программ способствует формированию ключевых компетенций, включая когнитивные, творческие, социальные и физические навыки, повышает мотивацию к обучению и физической активности, укрепляет здоровье и формирует устойчивые привычки здорового образа жизни. Реализация инновационных подходов обеспечивает системное развитие личности, повышает профессиональную компетентность педагогов и тренеров, усиливает взаимодействие с семьями и создает условия для успешной социализации участников в условиях цифровой эпохи.

Список литературы

1. Дьяконов, А. Д. Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта / А. Д. Дьяконов // Экономика и управление в спорте. – 2023. – Т. 3, № 1. – С. 39–50.
2. Инновации в спортивной науке: опыт поколений и новые технологии : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием, 8 февраля 2024 г., Москва / под науч. ред. М. О. Аксенова, С. И. Филимонова. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2024. – 568 с.

3. Латыпова, Р. И. Модернизация управления качеством дошкольного/школьного образования в условиях цифровой эпохи: образование, физическая культура и спорт / Р. И. Латыпова. – Казань : [б. и.], 2020. – 128 с.

4. Страдзе, А. Э., Быховская, И. М. (ред.) Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик : монография / А. Э. Страдзе, И. М. Быховская. – Москва : Директ-Медиа, 2019. – 287 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ, ОСНОВАННЫХ НА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, В ПРОЦЕССЕ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

Е.В. Карданова, Д.А. Карданов

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова,
г. Нальчик, Россия

Аннотация: Статья посвящена изучению возможностей применения технологий виртуальной реальности (VR), основанных на физической активности в практике профилактики и коррекции нарушений осанки у детей младшего школьного возраста. Представлены теоретические основания внедрения VR технологий, отличие традиционных методов от современных технологий профилактики и коррекции; рекомендации по применению конкретных виртуальных сред в домашних условиях.

Ключевые слова: виртуальная реальность, нарушения осанки, коррекция осанки, дети младшего школьного возраста, реабилитация, двигательная активность, физическое здоровье.

Проблема нарушений осанки у детей сохраняет свою особую остроту и значимость в современном медицинском сообществе и образовательной практике. По статистике Министерства здравоохранения Российской Федерации, примерно 40 % детей школьного возраста страдают различными видами нарушений осанки, что увеличивает риск серьезных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Самыми распространенными патологиями являются сколиоз, лордоз и кифоз, которые оказывают отрицательное влияние на общее самочувствие ребенка, приводят к болям в спине, головным болям, нарушению дыхания и кровообращению, снижают концентрацию внимания и работоспособность.

Традиционные методы лечения, такие как лечебная физкультура и мануальная терапия, хоть и доказали свою эффективность, сталкиваются с существенным препятствием – низкой привлекательностью детей к постоянным и интенсивным физическим нагрузкам. Многие дети теряют интерес к однообразным занятиям, быстро устают и прекращают выполнение назначенных процедур, снижая, таким образом, общий успех реабилитации. Особое внимание следует уделить дошкольникам и младшим школьникам в виду специфики их когнитивного развития: дети данного возраста находятся преимущественно на сенсомоторной стадии формирования сознания, что обуславливает необходимость включения игровых элементов и наглядных образов в процесс освоения упражнений, способствуя повышению уровня мотивации и эффективности усвоения предложенных методик.

Современные технологии предоставляют принципиально новый подход к решению проблемы профилактики и коррекции нарушений осанки у детей. В частности, широкое распространение получают виртуальные технологии,

особенно виртуальная реальность (VR), которая способна создать уникальную среду для эффективной и интересной профилактики и реабилитации. В отличие от традиционных методик, VR-обучение проходит в динамичной, развлекательной среде, предлагая ребенку активную игру, основанную на выполнении специальных физических упражнений, контролируемых компьютерными системами.

Теоретические основания внедрения технологий виртуальной реальности в практику профилактики нарушений состояния здоровья детей, в том числе профилактики нарушения осанки, строятся на ряде междисциплинарных принципов и достижений современной науки, подтверждающих обоснованность и действенность рассматриваемого подхода. Так, невротрофическая теория двигательной памяти описывает участие нервной системы в регуляции мышечного тонуса и формировании двигательных стереотипов [2]. Регулярное использование VR-тренажеров способствует формированию стойкого паттерна правильной осанки, так как виртуальные тренировки подкрепляются положительными эмоциями и биологическим вознаграждением, формирующим прочные ассоциации между здоровой осанкой и удовольствием.

Концепция перцептивного обучения подчеркивает значимость качественной обработки сигналов органами чувств [4]. В VR-технологиях визуализация процессов в трехмерном пространстве позволяет визуально демонстрировать правильное положение тела, корректируя существующие ошибки осанки ребенка и давая возможность увидеть недостатки со стороны, тем самым ускоряя процесс коррекции.

Согласно принципам когнитивной психологии, эффект полного погружения в виртуальную среду (иммерсивность), обеспечивающий исключение отвлекающих факторов (теория Flow), совместно с высокими уровнями мотивации, вызванными игровой формой подачи информации, способствуют значительному увеличению вовлеченности пользователей и улучшению результатов профилактических мер против нарушений осанки [3].

Согласно теории мультимодальности, человеческий мозг функционирует на основании информации, поступающей от множества сенсорных систем. VR-технологии интегрируют визуальные, аудиальные и тактильные каналы восприятия, формируя комплексное ощущение пространства и движений, что многократно усиливает учебный эффект и способствует созданию эффективных моделей поведения [1].

Таким образом, интеграция физической культуры и спортивных элементов в виртуальную реальность повышает мотивацию и укрепляет тело ребенка. Современные технологии позволяют моделировать ситуации, приближенные к спортивным соревнованиям, играть в командные спортивные игры или совершать виртуальные прогулки, совмещая развлечения с необходимыми физическими нагрузками. Таким образом, ребенок формирует не только правильную осанку, но и улучшает координацию движений, ловкость и силу.

Сегодня технологии виртуальной реальности находят все большее применение в специализированных медицинских центрах, где проводятся профессиональные реабилитационные программы. Особую популярность в

коррекции осанки и укреплении мышечного корсета приобрели такие VR-технологии, как: игровые стимуляторы (приложение «SpineQuest»); Программы обратной биологической связи (Biofeedback); физкультурные комплексы с элементами виртуальной среды (примером служит система «VR Physio»); трекары телодвижений, нейроинтерфейсы (проект «NeuroRehab»); шлемы виртуальной реальности с интегрированной системой мониторинга (гарнитура Vive Pro Eye от HTC). Существенным минусом данных технологий является то, что они относятся к достаточно дорогим продуктам и могут применяться только в элитных реабилитационных центрах под контролем медицинского персонала.

Однако, для широкой аудитории, стремящейся предотвратить развитие подобных состояний, разработаны доступные технологические решения, которые позволяют осуществлять профилактику нарушений и коррекцию осанки непосредственно в бытовых условиях. В своем теоретическом исследовании мы проанализировали VR-технологии, доступные для эксплуатации в домашних условиях. К ним можно отнести: Real Runner, Balance Board, приложение Wii Fit Plus, Kinect Sports. Все перечисленные виртуальные комплексы служат прекрасным средством профилактики искривления позвоночника, обеспечивают эффективную и безопасную коррекцию осанки и укрепляют мышечный корсет, принося радость и положительные эмоции ребенку и минимизируя риск травмирования, благодаря контролю интенсивности и амплитуды выполняемых движений.

Применение данных технологий должно строиться на четком научном подходе, не исключая при этом применения стандартных упражнений для профилактики и коррекции осанки детей данной возрастной группы с привлечением на первоначальном этапе специалиста и родителя.

Нами была разработана методика работы с детьми младшего школьного возраста с использованием виртуальной среды в домашних условиях. Основные этапы реализации методики включают:

- этап оценки исходного состояния здоровья ребенка (с заключением врача ортопеда или специалиста по лечебной физкультуре);
- этап подбора программы тренировок, с учетом индивидуальных особенностей организма ребенка (пол, возраст, уровень физической подготовки, наличие сопутствующих заболеваний);
- этап применения виртуальной среды (с подбором соответствующей технологии, контролем за правильностью выполнения заданий);
- этап планирования длительности и частоты занятий (для детей младшего школьного возраста рекомендуется выполнение упражнений минимум три раза в неделю по 30 минут каждый сеанс с постепенным увеличением интенсивности нагрузок по мере адаптации ребенка к условиям деятельности. Занятие рекомендуется начинать с подготовительной части, продолжительностью 7–10 минут, включающей комплекс разминки и специальных упражнений, направленных на плавную подготовку всех систем организма и мышечного аппарата к предстоящей нагрузке).

– диагностический этап (посещение специалиста с целью наблюдения за динамикой изменения состояния здоровья ребенка и внесения соответствующих коррекционных воздействий по заключению специалиста).

Таким образом, применение виртуальной среды в сочетании с физическими упражнениями на высокой мотивационной основе, будут способствовать восстановлению здоровья, формировать полезные привычки к занятию физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни ребенка.

Список литературы

1. Алферова, Е.И. Современные подходы к обучению детей с ограниченными возможностями здоровья средствами мультисенсорных технологий / Е.И. Алферова, И.Е. Казакова // Образование и наука. – 2018. – № 20 (1). – С. 141–153.
2. Бернштейн, Н.А. Основы учения о движении и моторике / Н.А. Бернштейн, А.Н. Леонтьев. – М.: Наука, 1988. – 255 с.
3. Егоров, Б.Б. Возможности применения цифровых технологий в профилактике нарушений осанки / Б.Б. Егоров, О.С. Герасимова // Вестник спортивной науки. – 2020. – Т. 62. – № 2. – С. 127–133.
4. Теплов, Б.М. Психология индивидуальных различий / Б.М. Теплов. – Москва: Педагогика, 1985. – 328 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РИТМИКОЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕВОЧЕК СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.А. Коваль, Н.И. Дворкина

Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья посвящена исследованию эффективности применения занятий логопедической ритмикой в физкультурной деятельности девочек 4–5-летнего возраста. Логоритмика, как метод интеграции музыкального и двигательного компонентов, способствует не только улучшению речевых навыков, а также физическому и психоэмоциональному состоянию детей. В рамках настоящего педагогического эксперимента была изучена эффективность использования средств логоритмики в процессе занятий физкультурной направленности девочек среднего дошкольного возраста, на основе которого были проанализированы показатели физической подготовленности детей.

Ключевые слова: логопедическая ритмика, дошкольники, физкультурная деятельность, девочки 4–5 лет, нарушения речи.

Дошкольный возраст является периодом интенсивного психофизического развития ребенка. В это время происходит активное формирование высших психических функций, совершенствование двигательных навыков и, что особенно важно, бурный рост и становление речевой функции. Кроме того, дошкольный возраст является критическим периодом для формирования основных двигательных навыков и социального взаимодействия [4]. В связи с тем, что современное общество характеризуется перенасыщением информационными технологиями, особенно отрицательно отражающейся на несформировавшуюся личность дошкольников, у них наблюдается устойчивая тенденция к снижению уровня двигательной активности, что не только оказывает негативное воздействие на физическое и психоэмоциональное состояние, но и может стать причиной нарушений речевого развития у детей [2]. Исследования в области логопедии подтверждают ежегодный прирост детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями. Основными причинами данного отклонения ученые считают неблагоприятные социальные и экологические условия жизни, родовые травмы, а также информационная перегрузка детей.

По данным большинства исследований существует прямая взаимосвязь между моторикой и речевым развитием у дошкольников, в связи с этим в педагогике и логопедии особую актуальность приобретает поиск и внедрение эффективных педагогических методик, способных совокупно решить задачи физического, речевого и психоэмоционального развития [3,5].

По нашему мнению одним из таких перспективных комплексных подходов, способных устранить недостатки речи детей среднего дошкольного возраста

является логопедическая ритмика. Использование логоритмических упражнений в физкультурной деятельности позволяет создать условия для развития двигательных и социальных навыков в игровой форме, что способствует лучшему усвоению информации и укреплению межличностных отношений между детьми [1].

Цель исследования: обосновать эффективность использования средств логоритмики в процессе физкультурной деятельности девочек 3–4 лет.

Педагогический эксперимент был организован и проведен в течение трех месяцев на базе МАДОУ МО «Детский сад №6», города Краснодара. В рамках данного исследования были сформированы одна группа девочек 4–5 лет в количестве 22 человек в каждой из них. Отбор детей в опытные группы осуществлялся на основе диагностирования уровня развития речи и состояния слухового восприятия, которые определялись с помощью игры «Обезьянка», суть данного теста в том что детям предлагается повторить слова и предложения, произнесенные воспитателем с определенной интонацией. В рамках данного педагогического эксперимента занятия с детьми проводились 2 раза в неделю по 20-30 минут под руководством инструктора по физической культуре.

В исследовании были применены такие научные методы, как анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Для анализа динамики физической подготовленности девочек среднего дошкольного возраста, участвующих в эксперименте с использованием средств логоритмики применялись следующие тесты:

- Бег на 10 м с ходу, характеризующий уровень развития скоростных способностей;
- Бег на 10 м с высокого старта, позволяющий оценить уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей;
- Бег на 30 м со старта, характеризующий развитие скоростной выносливости;
- Прыжок в длину с места, позволяющий оценить уровень развития скоростно-силовых способностей;
- Метание мешочка 200 г правой рукой, характеризующий развитие взрывной силы и координации;
- Метание мешочка 200 г левой рукой, определяющий уровень развития взрывной силы и координации;
- Метание теннисного мяча в даль, позволяющий оценить уровень развития быстроты и координации;
- Бросок набивного мяча весом 1 кг в даль, характеризующий уровень развития силы.

Рейтинг наиболее эффективного относительного прироста показателей физической подготовленности девочек 4–5-летнего возраста под влиянием занятий логоритмикой в процессе их физкультурной деятельности был следующим. *За первый месяц:* 1 место – метание мешочка 200 г левой рукой (+6,86 %), 2 место – бег на 10 м с ходу (–6,34 %), 3 место – прыжок в длину с места (4,58 %); *за второй месяц:* 1 место – метание мешочка 200 г правой рукой (+4,76 %), 2 место – прыжок в длину с места (+4,39%), 3 место – бег на 10 м с

ходу (–4,38 %); за *третий месяц*: 1 место – бег на 10 м со старта (–4,55 %), 2 место – прыжок в длину с места (+4,17 %), 3 место – метание набивного мяча весом 1 кг вдаль (+4,13 %).

Рассмотрим итоги суммирования относительного прироста результатов физической подготовленности девочек 4–5 лет.

Из рисунка 1 видно, что сумма относительного прироста результатов тестирования за первый месяц использования средств логоритмики в процессе физкультурной деятельности у девочек 4–5 лет составила 17,72 %, за второй месяц – 9,79 % и за третий месяц – на 13,72 %.

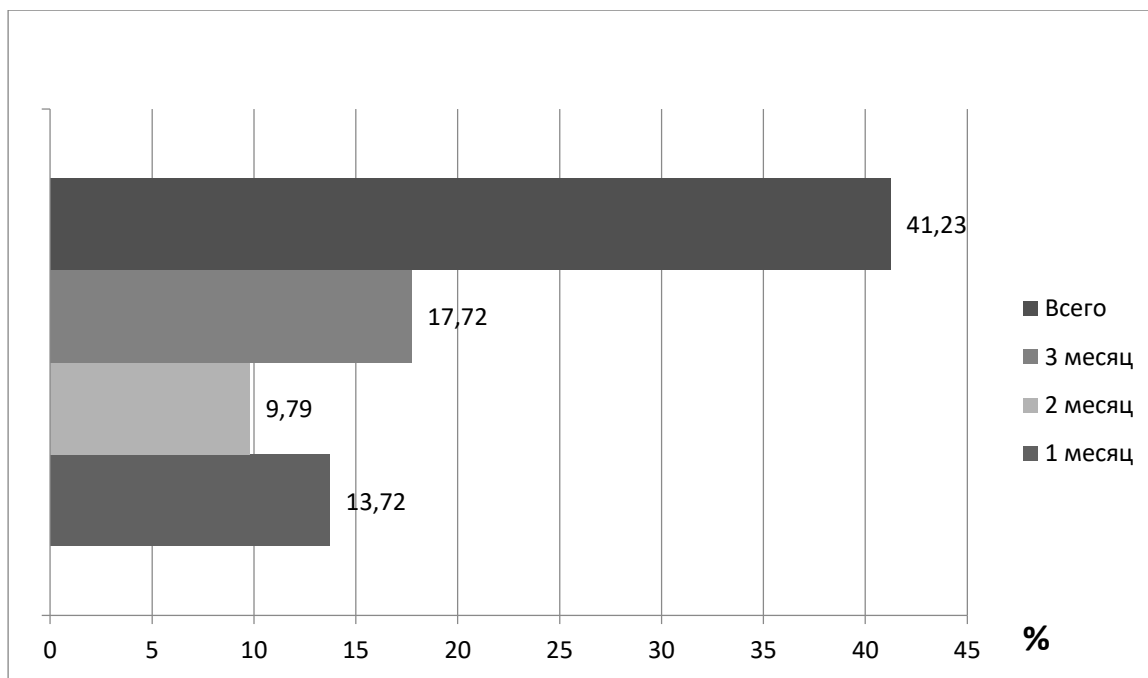


Рисунок 1 – Сумма относительного прироста результатов физической подготовленности детей 4–5 лет

В итоге за три месяца у девочек общая сумма относительного прироста результатов педагогического эксперимента была равна 41,23 %.

Методика логоритмического занятия используемая в процессе физкультурной деятельности девочек 4–5 лет является эффективной, так как все показатели физической подготовленности имеют положительную динамику прироста.

Таким образом, исследование эффективности логопедической ритмики в физкультурной деятельности девочек среднего дошкольного возраста имеет высокую практическую значимость и может внести вклад в разработку современных образовательных программ ДОУ, направленных на гармоничное развитие дошкольников.

Список литературы

1. Гостар, А. А. Логоритмика как средство развития музыкально-ритмических способностей у дошкольников с речевыми нарушениями / А. А. Гостар, С. С. Ганеева // Актуальные вопросы науки и образования: теория и практика : Материалы Международной

научно-практической конференции, Иркутск, 25–26 октября 2024 года. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2024. – С. 250-254.

2. Дворкина, Н. И. Эффективность использования средств логоритмики в процессе физкультурной деятельности детей среднего дошкольного возраста / Н. И. Дворкина, А. А. Назаренко, М. В. Андрейцева // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 11 апреля 2023 года / Редколлегия: Е.М. Бердичевская, Н.И. Дворкина, И.Н. Калинина, С.П. Лавриченко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 59-61.

3. Организационно-методическое обеспечение процесса физического воспитания дошкольников на основе применения здоровьесберегающих фитнес-технологий : Методические рекомендации / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, М. А. Маринович, Я. А. Манакова. – Краснодар : ООО Издательство "Экоинвест", 2024. – 98 с.

4. Романенко, Н. И. Современные технологии физического воспитания дошкольников / Н. И. Романенко, В. А. Распопова // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 31 октября 2019 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 274-275.

5. Королева, Ю. А. Психолого-педагогическое изучение и возможности развития навыков учебного сотрудничества дошкольников с речевыми нарушениями средствами продуктивной деятельности / Ю. А. Королева // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – № 86-4. – С. 374-376.

РОЛЬ АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОЦИАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ВЕТЕРАНОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

А.Н. Коноплева, А.Р. Гоноков

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова,
г. Нальчик, Россия

Аннотация. Развитие адаптивного спорта и реабилитация ветеранов боевых действий через занятия физической культурой и спортом является важной темой. Статья посвящена проблеме адаптации ветеранов боевых действий. Авторами дана оценка роли занятий физической культурой и адаптивным спортом в социальной и физической реабилитации участников специальной военной операции. В работе представлен анализ спортивных мероприятий, проводимых по адаптивному спорту для военнослужащих-участников боевых действий, охарактеризована значимость занятий разными дисциплинами для физического и психологического состояния занимающихся.

Ключевые слова: ветераны СВО, адаптивный спорт, социальная адаптация, физическая реабилитация, соревнования.

Одной из важнейших задач сегодня является задача создания доступных условий ветеранам специальной военной операции (СВО) для занятий физической культурой и спортом. Особо остро стоит вопрос доступности для участников, которые возвращаются после тяжелых ранений [3].

На Федеральном и региональном уровнях власти распространяется информация о важности работы специальных структур и учреждений по физической реабилитации и социализации участников и ветеранов боевых действий, получивших травму, ранение или инвалидность.

Многолетний опыт стран, столкнувшихся проблемами, возникающими после возвращения людей с войны, показал, что участие в военных конфликтах отрицательно действует на психическое здоровье и состояние военнослужащих. Практика показывает, что все участники боевых действий относятся к группе лиц с повышенным риском развития психогенных нарушений.

Участники и ветераны боевых действий являются особым, специфическим контингентом, нуждающимся в комплексной, многопрофильной реабилитации. Физическая реабилитация ветеранов СВО во многих странах осуществляется с помощью средств и методов физической культуры и спорта.

После полученных ранений, травм, стрессов, возникает потребность в восстановлении не только физического, но и психологического состояния. Использование средств физической культуры и спорта способствует улучшению общего физического состояния, способствуют адаптации к обычной жизни [5; 6].

Регулярные занятия помогают укреплять здоровье, восстановить физическую форму, улучшают психологическое состояние (снижают стресс, улучшают настроение), а также способствуют развитию командного духа и обеспечивают социальную активность. С 2025 года вступила в силу новая

государственная программа, которая предусматривает масштабное развитие физической культуры и спорта, а также создание условий для вовлечения ветеранов боевых действий в систематический тренировочный процесс [2].

Одним из значимых мероприятий в данном направлении является «Кубок Защитников Отечества». «Кубок Защитников Отечества» - это межрегиональные соревнования среди ветеранов боевых действий, в программу которых входит несколько видов спорта. Он проводится в нашей стране с августа 2023 года. Данные соревнования направлены на привлечение ветеранов специальной военной операции к систематическим занятиям физической культурой и спортом. «Кубок Защитников Отечества» организован Фондом «Защитники Отечества», совместно с Министерством спорта РФ и Паралимпийским комитетом России. В результате организации и проведения нескольких межрегиональных этапов Кубка, можно однозначно отметить рост заинтересованности ветеранов боевых действий, увеличение числа участников, а также уровня мастерства – подготовленности участников.

Программа состязаний на каждом этапе имеет некоторые различия по видам спорта. Она включала следующие дисциплины: стрельба из лука, армрестлинг, волейбол сидя, дартс, плавание, настольный теннис, пауэрлифтинг, пулевая стрельба, метание ножа. В последний Межрегиональный этап Кубка по СКФО был включен настольный теннис для слабовидящих (шоудаун).

Особую популярность среди участников «Кубка Защитников Отечества» завоевал волейбол сидя. Благодаря ему (работе в команде) обеспечивается эмоционально-психологический климат. Волейбол сидя - это вид командного адаптивного спорта, разновидность волейбола для занимающихся с поражениями опорно-двигательного аппарата. Данная дисциплина предназначена для людей с травмами конечностей или позвоночника, а также инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, для тех, кто не может играть в полный рост.

Сложность перемещений в волейболе сидя связана с особенностями правил игры. Передвижение осуществляется на руках, ягодицы не должны отрываться от пола. Во время игровых действий игроки могут контактировать с площадкой любой частью тела от ягодиц до плеч, но вставать, поднимать тело или делать шаги запрещено. Короткая потеря контакта разрешается только во время оборонительной игры, чтобы спасти мяч, при этом мяч должен остаться на своей площадке.

Волейбол сидя как командная игра способствует воспитанию чувства коллективизма, ну а как сложный вид спорта с кратковременным касанием: способствует развитию внимания и быстроты мышления, настойчивости, решительности, целеустремленности, способности управлять своими эмоциями. Этот вид спорта сплачивает игроков командным духом, позволяет преодолеть скованность и адаптироваться к новому обществу [1; 4].

Готовясь к соревнованиям, ветераны участвуют в систематическом тренировочном процессе, благодаря которому растет мастерство и конкуренция участников. Расширение программы по видам спорта (включение и зимних дисциплин) предоставляет спортсменам больше возможностей для выбора

дисциплин по адаптивному спорту. Во всех дисциплинах участники могут соревноваться на равных условиях с другими спортсменами.

Одной из важных миссий у участников таких мероприятий, является помощь в работе с другими ветеранами. Личный пример вдохновляет наших героев на занятия физической культурой и спортом, участие в состязаниях, тем самым помогая преодолевать психологические трудности. Увлечение адаптивным спортом и активная жизненная позиция помогают ветеранам укреплять связи друг с другом, быстрее восстанавливаться и успешно интегрироваться в общество.

Систематические тренировки помогают поддерживать физическую форму, способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, выносливости. Участие в спортивных мероприятиях способствует социализации, формированию дружеских связей и самое главное повышению самооценки. Адаптивный спорт дает возможность ветеранам ставить перед собой цели и добиваться их, несмотря на ограниченные возможности в связи с ранением или инвалидностью. Мероприятия по адаптивному спорту служат примером мужества и несгибаемой воли, показывая, что люди с ограниченными возможностями способны достигать высоких результатов и развивать в себе важные черты характера. Кроме личной реабилитации важный пример подают участники СВО, чья личная история становится для подростков уроком мужества и преданности.

Такие спортивные мероприятия как «Кубок Защитников Отечества» очень важны, они мотивируют к занятиям к спорту, помогают реабилитироваться и вернуться к активной жизни.

Список литературы

1. Ананьева Е.Э., Непомнящих П.А., Клименко О.Е. Волейбол сидя как средство социальной адаптации участников СВО с поражением опорно-двигательного аппарата // Вестник науки. 2024. №6 (75). С. 1929-1933.
2. Ананьева Е.Э., Клименко О.Е. Адаптивный спорт как способ физической реабилитации и социальной адаптации ветеранов СВО // Вестник науки. 2025. №4 (85). С. 338-348.
3. Ахмадулин В.А. Проблемы адаптации ветеранов боевых действий // Власть. 2024. №5. С. 88-93.
4. Гурьев А.А., Бандуков В.В., Овсянников А.Н. Волейбол сидя перспективы развития // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. №6. С. 58-62.
5. Колесникова О.А. Комплексный подход к реабилитации участников специальной военной операции, получивших инвалидность // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2023 г. – №2 (45). – С. 99-105.
6. Колмаков В.И., Картавцева А.И., Составнев И.В. Международный опыт социальной реабилитации травмированных и раненных участников боевых действий на основе физической активности и адаптивного спорта // Журнал Сибирского гуманитарного университета. 2024. №17 (2). С. 374-389.

ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

А.Ю. Конторович

Череповецкий государственный университет, г. Череповец, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности образа жизни и поведенческих практик, связанных со здоровьем, у студентов старших курсов ЧГУ. На основе анкетирования выявлено противоречие между высоким уровнем теоретической осведомленности студентов о принципах здорового образа жизни (ЗОЖ) и их низкой практической реализацией. Основными препятствиями для этого является высокая академическая нагрузка, дефицит времени и недостаток мотивации, что приводит к недосыпу, низкой физической активности и распространению чувства усталости среди учащихся. В работе подчеркивается необходимость организационной и информационной поддержки со стороны вуза для формирования здоровьесберегающей среды и помощи студентам в преодолении выявленных трудностей.

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, студенчество, ЗОЖ, тенденция, физическая культура.

Современный этап развития общества характеризуется повышенными требованиями к уровню образования, профессиональной подготовке и личной ответственности студентов. В условиях глобальной конкуренции и цифровой трансформации всех сфер жизни высшие учебные заведения призваны готовить не только высококвалифицированных специалистов, но и психологически устойчивых, физически здоровых и социально адаптированных личностей. Именно на период обучения в вузе приходится ключевой этап становления молодого человека как профессионала и как целостной личности, формирования его системы ценностей, жизненных установок и поведенческих паттернов.

Студенчество, по мнению многих исследователей, представляет собой особую социально-демографическую группу, характеризующуюся интенсивным интеллектуальным напряжением, высокой мобильностью, активным поиском своего места в обществе и, что немаловажно, критическим уровнем нагрузок на адаптационные ресурсы организма. Этот период жизни сопряжен с кардинальными изменениями привычной среды: для многих студентов он означает переход к самостоятельной жизни, повышенную академическую ответственность, а зачастую и необходимость совмещения учебы с трудовой деятельностью.

Студенческий период крайне важен для молодых людей, так как зачастую в этот период времени происходит становление личности, с определенными привычками, жизненными установками и позицией, отношением к своему психологическому и физическому развитию. Нерегулярный сон, неправильное питание, недостаток физической активности и повышенный уровень стресса

зачастую являются частью жизни практически каждого студента. Пренебрежительное отношение к своему здоровью и образу жизни несомненно сказывается как на текущем, так и на будущем состоянии молодых людей. Образ жизни – это одна из важнейших биосоциальных категорий, характеризующаяся особенностями повседневной жизни, включая учебную и трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения [2]. Это один из критериев уровня общественного развития в современном социуме. В контексте высшего образования образ жизни студентов становится критически важным фактором, определяющим не только их текущую академическую успеваемость, но и долгосрочное здоровье.

Понятие «здоровье» является общеупотребительным, однако имеет разные контекстные формулировки [4]. В первую очередь это связано со сложностью и многогранностью этого явления. Оно включает в себя аспекты как физические и физиологические аспекты, так и психоэмоциональные. Наиболее понятным и конкретным является определение, согласно которому здоровье определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, умственного и социального благополучия. Критерий здоровья представляет собой количественную характеристику по которой проводится диагностики и оценки мероприятий для укрепления организма.

Студенты старших курсов испытывают крайне высокую нагрузку, связанную с учебной и трудовой деятельностью, а также психоэмоциональное давление как со стороны окружающих, так и со стороны самого себя. Зачастую именно уровень физической культуры у молодых людей страдает от повышенных нагрузок в ходе обучения в высшем учебном заведении. Для студентов старших курсов эти вызовы усугубляются необходимостью совмещения учебы с написанием выпускной квалификационной работы и началом трудовой деятельности, что создает эффект «многозадачности» и хронического «перегруза». В студенческий период происходит становление личности будущего специалиста, поэтому у обучающихся должен быть сформирован принцип или установка, связанная с пониманием в необходимости постоянной работы над собой, изучения особенностей своего организма, рационального питания, ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) [6].

В условиях роста академических требований и снижения физической активности формирование правильного, здорового образа жизни становится не только личным делом каждого человека, но и социальной задачей, стоящей перед высшими учебными заведениями. Изучение особенностей поведенческих практик, связанных со здоровьем, среди студентов старших курсов позволяет выявить проблемные зоны и разработать рекомендации для организации профилактической и оздоровительной работы в вузе. Получение теоретических знаний касаемых физиологии, здоровья и здорового образа жизни, физической культуры и спорта являются важной базой для формирования ЗОЖ студентов. Основная нагрузка здесь лежит на системе образования, которая призвана растить физически и психически здоровых специалистов, формировать у них убеждения в

ценности здоровья, научить их ответственно относиться не только к собственному здоровью, но и к здоровью других людей и сохранению среды обитания [3].

Цель данного исследования заключается в выявлении особенностей образа жизни и поведенческих практик, связанных со здоровьем, среди студентов Череповецкого государственного университета.

В данном исследовании был использован метод анкетирования. Выборка составила 18 человек 4 курса Череповецкого государственного университета очной формы обучения. Анкета включала вопросы, направленные на оценку различных компонентов образа жизни и субъективного восприятия факторов влияния.

Большинство четверокурсников (61,1 %) оценивают состояние своего здоровья как «Хорошее». Однако (33,3 %) студентов указывает на «Удовлетворительное» состояние, что в совокупности с высоким уровнем информированности о ЗОЖ (72,2 %), указали на высокий или очень высокий уровень) подтверждает наличие разрыва между знаниями и их применением на практике. Абсолютное большинство респондентов (72,2 %) добираются до университета на общественном транспорте, что свидетельствует о территориальной удаленности места учебы и дополнительных временных затратах. Лишь 16,7 % студентов регулярно занимаются физической активностью, тогда как 27,8 % не занимаются ею практически никогда. Наиболее распространенный ответ – «редко (1–3 раза в месяц)» (38,9 %), что подчеркивает несистематический характер физических нагрузок.

Половина опрошенных спит 6–7 часов в сутки, что ниже физиологической нормы [1]. Подавляющее большинство (83,3 %) периодически испытывают усталость, недомогание или головные боли, связанные с учебной нагрузкой (рис. 1).

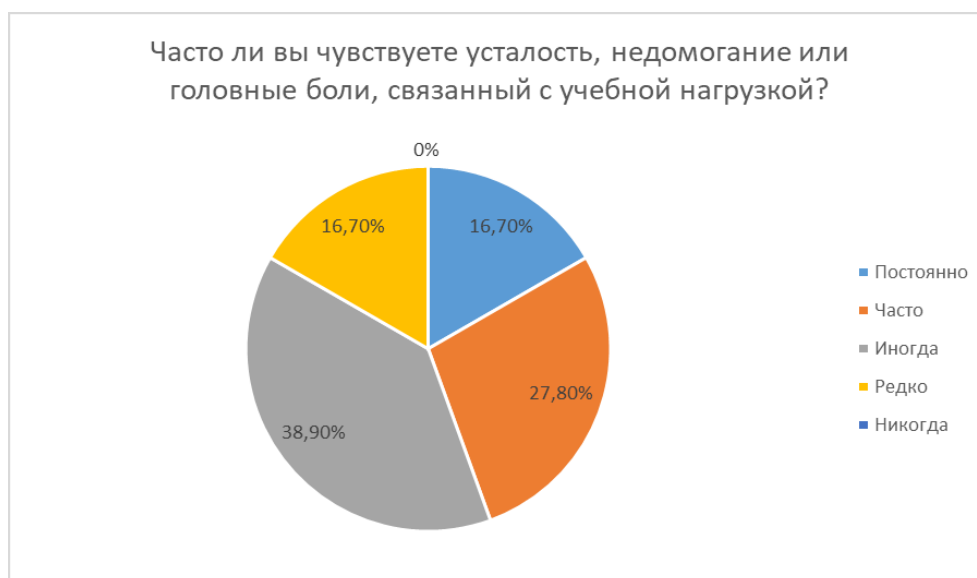


Рисунок 1 – Ответ на вопрос анкеты: Часто ли вы чувствуете усталость, недомогание или головные боли, связанные с учебной нагрузкой?

В выборке отмечено крайне отрицательное отношение к курению (94,4 % респондентов не курят или бросили) и умеренно-осторожное отношение к алкоголю (72,2 % употребляют его редко или только по праздникам). Главным

препятствием для ведения ЗОЖ студенты называют «высокую академическую нагрузку и нехватку времени» (72,2 %), на втором месте – «отсутствие мотивации и силы воли» (38,9 %).

Результаты опроса показывают, что существует противоречие между знанием принципов ЗОЖ и их практическим соблюдением. Несмотря на осведомленность, большинство студентов испытывают нехватку времени и сил на реализацию здоровых практик. Это приводит к хронической усталости, снижению физической активности и нерегулярному режиму сна и питания. В этих условиях они вынуждены меньше спать, питаться нерегулярно и заниматься спортом от случая к случаю. Следствием этого является широко распространенное чувство усталости, повышение уровня тревожности. Каждый третий студент оценивает состояние своего здоровья лишь как «удовлетворительное», что является тревожным сигналом и говорит о явной необходимости в регулировании и контроле ситуации. При этом опрошенные считают, что университет мог бы оказывать им более существенную и практическую помощь в ведении здорового образа жизни, что особенно актуально на выпускных курсах в условиях повышенного стресса.

Результаты исследования подтверждают общие тенденции, выявленные в других работах, посвященных студенческому здоровью. По данным отечественных и зарубежных авторов, студенты старших курсов чаще демонстрируют снижение физической активности, нерегулярное питание и хронический дефицит сна, что связывается с ростом учебных и психологических нагрузок [5]. Наблюдаемый разрыв между знаниями о здоровом образе жизни и их практическим применением – типичное явление для молодежной среды. Он отражает не только личностные особенности студентов, но и институциональные условия обучения.

Выявленные данные позволяют предположить, что ключевым фактором, определяющим образ жизни студентов старших курсов, является организация образовательного процесса. Нехватка времени, высокая занятость и стресс снижают мотивацию к занятиям спортом и соблюдению режима дня. Несмотря на это, отмечается положительная тенденция – большинство студентов сохраняют негативное отношение к курению и умеренное отношение к алкоголю, что свидетельствует о сформированной установке на сохранение здоровья.

Полученные результаты могут быть использованы при разработке программ поддержки здоровья студентов в вузе. Поддержка со стороны университета, выражающаяся в гибком расписании, профилактических мероприятиях и информационных кампаниях, может способствовать снижению уровня утомляемости и повышению общего качества жизни студентов. Особое внимание следует уделить созданию условий для физической активности, внедрению практических тренингов по управлению стрессом и формированию навыков саморегуляции. Конкретными мерами могли бы стать:

- Внедрение «здоровьесберегающих» технологий в учебный процесс, например, проведение кратких физических разминок (физкультминуток) в перерывах между парами.

- Создание на базе вуза доступных, в том числе и по времени работы, спортивных секций, аудиторий психологической разгрузки, пунктов здорового питания.

- Просветительская работа, направленная не столько на информирование о принципах ЗОЖ (результаты опроса свидетельствуют о достаточно высоком уровне осведомленности), сколько на формирование практических навыков тайм-менеджмента, планирования рациона и физических нагрузок в условиях ограниченного времени.

Преодоление разрыва между теорией и практикой ЗОЖ требует комплексного подхода, сочетающего усилия самого студента и целенаправленную политику вуза по созданию здоровьесберегающей образовательной среды.

Таким образом, студенты старших курсов демонстрируют высокий уровень осведомленности о принципах здорового образа жизни, но не всегда могут реализовать их в повседневной практике. Основными препятствиями являются высокая учебная нагрузка, стресс и дефицит времени. Для улучшения ситуации необходимы организационные и мотивационные меры, направленные на формирование устойчивых здоровьесберегающих привычек и создание благоприятной образовательной среды.

Список литературы

1. Алешина Т. Е. Влияние сна на здоровье и работоспособность школьников / Т. Е. Алешина // Сб. статей Международной научно-практической конференции «Внедрение результатов инновационных разработок: проблемы и перспективы», Уфа. - 2017. - С. 105-109.
2. Давиденко Д. Н., Щедрин Ю. Н., Щеголев В. А. Здоровье и образ жизни студентов. – 2005.
3. Демкина Е. П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? //Высшее образование в России. – 2016. – №. 5. – С. 50-55.
4. Добротворская С. Г. Ориентация старшеклассников и студентов на здоровый образ жизни //Добротворская С.Г. – Казань: Изд-во Казанского ун-та. – 2001.
5. Лопатина Р.Ф., Лопатин Н.А.. «Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема» Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2017. – №1 – С. 135-140.
6. Паначев В. Д. Исследования факторов здорового образа жизни студентов //Здоровье, физическое развитие и образование: состояние, проблемы и перспективы. – Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2006. – С. 309-312.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Е.О. Королькова, Д.Г. Радченко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена анализу современных тенденций и перспектив использования технологий в физическом воспитании студентов. Рассматриваются различные виды технологических решений (носимые устройства, мобильные приложения, онлайн-платформы, игровые технологии, VR/AR), их преимущества и недостатки. Особое внимание уделяется потенциалу для улучшения результатов и расширения возможностей в физическом воспитании. Определены ключевые направления развития этой области, такие как разработка персонализированных тренировочных программ на основе искусственного интеллекта, создание интерактивных тренировочных сред на основе VR/AR и развитие систем дистанционного мониторинга и анализа данных. Сделан вывод о том, что интеграция технологий в ФВ является перспективным направлением, требующим комплексного подхода.

Ключевые слова: физическое воспитание, цифровизация, мотивация, индивидуализация, здоровье, носимые устройства, геймификация.

В условиях, где цифровизация и прогресс ускоряется с каждым годом, физическое воспитание (далее ФВ), сталкивается с необходимостью пересмотра методов обучения и адаптации к новым технологическим реалиям. Интеграция современных технологий в образовательный процесс ФВ – это не просто мода, а насущная потребность, обусловленная стремлением повысить эффективность обучения, мотивацию студентов из новых поколений к занятиям, а также обеспечить индивидуальность и доступность тренировочного процесса. Традиционные методы ФВ, зачастую характеризующиеся стандартизированным подходом, могут не учитывать личные потребности и интересы студентов, что приводит к снижению их вовлеченности и, как следствие, к низкой физической активности. Технологии же способны предложить более интерактивные, адаптированные и увлекательные формы занятий, что делает их важным инструментом для современного преподавателя ФВ [1]. Данная обзорная статья посвящена анализу современных тенденций и перспектив использования технологий в ФВ студентов, анализу преимуществ и недостатков технологических решений, а также определению ключевых направлений развития этой области.

Современное технологическое пространство предоставляет широкий спектр инновационных инструментов, которые могут быть эффективно интегрированы в процесс ФВ студентов. К числу наиболее востребованных подходов можно отнести следующие:

- фитнес-трекеры;

– смарт-часы и другие устройства (обычно носят на запястье).

Фитнес-трекеры, смарт-часы и другие устройства (обычно носят на запястье) становятся неотъемлемой частью повседневной жизни многих студентов. Они позволяют в режиме реального времени отслеживать различные параметры физической активности (количество шагов, пройденное расстояние, частоту сердечных сокращений, расход калорий, качество сна и т.д.), предоставляя данные о своей активности. Такая информация способствует повышению мотивации к достижению поставленных целей и формированию особого подхода к физической активности (например, достижение 20000 шагов ежедневно, в течение месяца). Важно отметить, что большинство современных устройств имеют функцию синхронизации с мобильными приложениями, что позволяет анализировать собираемые данные устройством и получать советы или искать ошибки в занятиях спортом. В настоящий момент рынок таких устройств очень широк, как в плане стоимостных показателей, так и в плане возможностей самого устройства, так, например, обычный трекер, отслеживающий скорость бега, количество шагов и пульс имеет стоимость в 1/4 – 1/8 от обычного, типового смартфона.

Рынок мобильных приложений предлагает огромное количество решений, предназначенных для поддержки и развития физической активности (как ранее говорилось, есть связь между трекерами мобильными приложениями). Эти приложения предоставляют тренировочные программы, видео-уроки, советы по питанию, а также возможности для отслеживания прогресса и общения с другими пользователями. Мобильные приложения позволяют заниматься ФВ в удобное время и любом месте (от комнаты до улицы), выбирая вид активности, соответствующий их интересам и уровню подготовки. Однако в условиях ограничений правообладателей иностранных регионов для России, заметно снизилось количество и качество приложений которые могут использоваться, также, как и факт того, что многие фитнес/спортивные приложения предоставляют свои услуги за платную подписку, но базовые курсы зачастую не входят в платную подписку.

Онлайн-платформы и виртуальные тренажеры предоставляют возможности для интерактивных тренировок под руководством виртуальных тренеров, участия в соревнованиях и общения с другими студентами. Они могут быть особенно полезны для студентов, имеющих ограниченный доступ к спортивным залам или тренерам. Примером могут служить платформы, предлагающие онлайн-занятия йогой, пилатесом или функциональным тренингом, а также виртуальные симуляторы различных видов спорта. Безусловно, данные платформы и тренажеры имеют ряд преимуществ, но из-за недостаточной популярности на территории нашей страны, они мало развиты, или имеют высокие стоимостные параметры, также стоит учитывать то, что физическая близость и поддержка от тренера намного эффективнее, чем виртуальная.

Игровые технологии представляют собой мощный инструмент для повышения мотивации и вовлеченности студентов в процесс ФВ. Превращение занятий в увлекательную игру, с элементами соревнования, наград и достижений, способствует формированию положительного отношения к физической

активности и повышению интереса к занятиям. Геймификация (процесс адаптации чего либо, посредством игры) может быть реализована как в рамках мобильных приложений, так и на онлайн-платформах, или даже в рамках традиционных занятий, путем внедрения соревновательных элементов и системы поощрений. Так есть специальные устройства, которые показывают на экране действия, и следят чтобы вы их выполняли в точно таком же положении, в конечном итоге выставляя в конце «занятия» оценку вашему труду.

VR/AR технологии открывают новые горизонты в сфере ФВ, позволяя создавать иммерсивные тренировочные среды, в которых студенты могут заниматься различными видами спорта (например, лыжи, альпинизм, серфинг) без риска травм и необходимости выезжать на специализированные площадки. Эти технологии также могут быть использованы для создания более реалистичных и интерактивных симуляторов, позволяющих студентам отрабатывать навыки и улучшать свою технику.

Системы дистанционного мониторинга и анализа данных позволяют преподавателям ФВ отслеживать физическую активность и прогресс студентов [2], предоставлять индивидуальную обратную связь и корректировать тренировочные программы. Это особенно актуально для студентов, обучающихся дистанционно или имеющих ограничения по здоровью. Анализ данных позволяет выявлять общие тенденции и разрабатывать более эффективные учебные программы.

Внедрение технологий в ФВ студентов сопряжено как с определенными преимуществами, так и с потенциальными недостатками, которые необходимо учитывать при разработке и реализации соответствующих образовательных программ.

После анализа данных и изучения статей по внедрению технологий в ФВ [3], были сформированы ряд преимуществ:

- повышение мотивации и вовлеченности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- доступность занятий;
- объективная оценка прогресса;
- расширение возможностей для обучения.

Повышение мотивации и вовлеченности – технологии позволяют сделать занятия ФВ более интересными и увлекательными, что способствует повышению мотивации студентов к регулярным занятиям.

Индивидуализация тренировочного процесса – технологии позволяют адаптировать тренировочные программы к индивидуальным потребностям, возможностям и интересам каждого студента.

Доступность занятий – технологии позволяют заниматься ФВ в удобное время и месте, что особенно важно для студентов, имеющих плотный график или ограниченный доступ к спортивным залам.

Объективная оценка прогресса – технологии позволяют отслеживать прогресс студентов в режиме реального времени и предоставлять им объективную обратную связь.

Расширение возможностей для обучения – технологии позволяют использовать новые формы и методы обучения, такие как виртуальные тренировки, интерактивные симуляторы и игровые упражнения.

После анализа данных и изучения статей [4], были сформированы ряд недостатков:

- высокая стоимость оборудования и программного обеспечения;
- необходимость обучения преподавателей;
- проблемы с конфиденциальностью данных;
- риск зависимости от технологий;
- технические проблемы.

Высокая стоимость оборудования и программного обеспечения – внедрение современных технологий в ФВ требует значительных финансовых затрат на приобретение оборудования и программного обеспечения.

Необходимость обучения преподавателей – для эффективного использования технологий в ФВ необходимо обучать преподавателей новым навыкам и компетенциям.

Проблемы с конфиденциальностью данных – использование технологий, собирающих данные о физической активности студентов, может вызывать вопросы, связанные с конфиденциальностью и защитой персональных данных.

Риск зависимости от технологий – чрезмерное увлечение технологиями может привести к снижению социальной активности и ухудшению навыков межличностного общения.

Технические проблемы – неполадки с оборудованием, проблемы с подключением к интернету и другие технические проблемы могут препятствовать проведению занятий.

Будущее ФВ студентов неразрывно связано с дальнейшим развитием и интеграцией новых технологий. К числу наиболее перспективных направлений можно отнести нижеуказанные высказывания.

Разработка персонализированных тренировочных программ на основе искусственного интеллекта: использование алгоритмов машинного обучения и анализа больших данных позволит создавать индивидуальные тренировочные программы, учитывающие все особенности студента (возраст, пол, уровень физической подготовки, состояние здоровья, интересы).

Создание интерактивных и иммерсивных тренировочных сред на основе виртуальной и дополненной реальности: VR/AR технологии позволят студентам погружаться в реалистичные виртуальные миры и заниматься различными видами спорта в безопасной и увлекательной обстановке [5].

Развитие систем дистанционного мониторинга и анализа данных, позволяющих преподавателям ФВ отслеживать прогресс студентов и предоставлять им индивидуальную поддержку: эти системы позволят преподавателям более эффективно управлять тренировочным процессом и оказывать индивидуальную помощь студентам.

Использование технологий в физическом воспитании студентов представляет собой перспективный путь к повышению эффективности обучения, мотивации к занятиям, доступности и индивидуализации тренировочного

процесса. В Сибирском государственном университете науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева преподаватели физической культуры на занятиях используют смарт-часы и фитнес-трекеры, это помогает им в режиме реального времени отслеживать параметры физической активности студентов. Дальнейшее развитие и интеграция новых технологий в ФВ требует комплексного подхода, включающего обучение преподавателей, разработку качественного контента, обеспечение доступности оборудования и программного обеспечения, а также учет этических и социальных аспектов.

Список литературы

1. Горбань И. Г., Купцова В. Г., Гребенникова В. А., Бакурадзе Н. С. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой. М.: Учебное пособие, 2021. 4 с.
2. Белякова, М. Ю., Дьяконов А. Д. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта. М.: Статья, 2021. С. 5-7.
3. Бабаев И.Д., Илюшин О.В. Носимая электроника в физическом воспитании. 2022. С. 301-301.
4. Дьяконов, А. Д. Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта. М.: Статья, 2023. С. 3-7.
5. Бондарева А.В., Корбан А.Н. Использование технологий виртуальной и дополненной реальности в физической культуре. М.: Статья, 2025. С. 2-6.

РАЗВИТИЕ НЕЙРОМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ТАКТИЛЬНО-РЕЛЬЕФНЫХ ОПОР

М.А. Маринович, А.В. Куча

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлен аналитический обзор отечественных исследований, посвященных развитию нейромышечной координации у дошкольников. Особое внимание уделено сенсомоторным технологиям и использованию тактильно-рельефных опор как современного средства физического воспитания. Выявлены тенденции и перспективы применения сенсомоторных поверхностей в практике ДОО.

Ключевые слова: дошкольный возраст, нейромышечная координация, координационные способности, сенсомоторные технологии, тактильно-рельефные опоры, физическое воспитание.

Развитие координационных способностей в дошкольном возрасте остается одной из центральных задач физического воспитания, так как именно координация обеспечивает точность, устойчивость и рациональность движений ребенка. По определению В. И. Ляха, координационные способности представляют собой совокупность потенциальных и реализованных возможностей, обеспечивающих управление и регулировку разнообразных двигательных действий. Ученый подчеркивает, что в дошкольном возрасте наблюдается высокий уровень пластичности сенсомоторных систем, а формирование общей координационной готовности является базой для последующего освоения сложных двигательных навыков [3].

В последние годы отечественные исследователи акцентируют внимание на необходимости обновления средств и методов физического воспитания в условиях снижения двигательной активности детей. Так, И. Л. Бондарчук отмечает, что традиционные формы занятий не обеспечивают достаточной стимуляции проприоцептивных и вестибулярных механизмов, а значит, не создают полноценной базы для развития нейромышечной координации. В этой связи возрастает интерес к сенсомоторным и здоровьесберегающим технологиям, обеспечивающим комплексное воздействие на организм ребенка [1].

Исследования И. А. Криволапчука подтверждают взаимосвязь уровня координационных способностей с общей физической активностью и функциональной подготовленностью дошкольников. Автор указывает, что упражнения, включающие удержание равновесия и работу мелких мышечных групп, способствуют формированию устойчивых нейромышечных связей [2]. Аналогичные результаты получены С. В. Савиновой, которая доказала эффективность упражнений в нестабильной среде для развития постурального

контроля. Эти данные позволяют утверждать, что использование неустойчивых и вариативных поверхностей имеет универсальное значение для совершенствования координации в дошкольном возрасте [1].

В русле современных здоровьесберегающих подходов активно развиваются сенсомоторные технологии, ориентированные на интеграцию двигательной и сенсорной активности ребенка [6]. Среди них особое место занимают тактильно-рельефные опоры – куполообразные или текстурированные поверхности, создающие нестабильную опору и одновременно обеспечивающие богатую тактильную стимуляцию. Подобные средства активизируют проприоцепторы стопы, мышцы-стабилизаторы и вестибулярный аппарат, способствуя развитию равновесия и осознанного контроля позы. Использование таких опор в игровой форме соответствует требованиям ФГОС ДО и повышает мотивацию детей к физическим упражнениям [5,7].

Таким образом, использование тактильно-рельефных опор в системе физического воспитания дошкольников является перспективным направлением развития оздоровительной и адаптивной физической культуры. Эти средства обеспечивают одновременное воздействие на проприоцептивную, вестибулярную и двигательно-моторную системы ребенка, способствуют развитию равновесия, устойчивости, внимания и уверенности в движении. Необходима дальнейшая научная работа, направленная на разработку педагогической модели сенсомоторного тренинга, определение оптимальной дозировки упражнений и оценку динамики нейромышечной координации в дошкольном возрасте.

Список литературы

1. Бондарчук, И. Л. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста / И. Л. Бондарчук, Ю. Н. Дьяченко, Л. В. Люйк // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2019. – Т. 14, № 2. – С. 688-694.
2. Криволапчук И. А., Кесель С. А. Функциональное развитие дошкольников 5-6 лет: двигательная подготовленность и физическая активность // Новые исследования. 2020. №4. – С. 122-130.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Манакова Я. А., Маринович М. А. Организация физкультурных занятий с девочками 5–6 лет на основе средств фитнеса // Право, история, педагогика и современность: сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пенза, 30–31 января 2024 г. – Пенза: Пензенский государственный университет, 2024. – С. 146–151.
5. Ончукова Е. И., Трофимова О. С. Содержание работы по повышению двигательной активности детей раннего возраста с использованием элементов детского фитнеса в условиях ДОУ // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 31 октября 2019 г. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 243–244.
6. Романенко Н. И., Михитарова В. А. Развитие физических качеств детей 5–6 лет с использованием средств фитнеса // 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. 299-300.

7. Сударь, В. В. Эффективность применения средств фитнеса в процессе подготовки к обучению в школе детей 6-7-летнего возраста // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 11 апреля 2023 года / Редколлегия: Е.М. Бердичевская, Н.И. Дворкина, И.Н. Калинина, С.П. Лавриченко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 126-130.

ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОСТРЕТЧИНГОМ

М.А. Маринович, А.А. Маркова, А.А. Коваль

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье анализируются возможности применения аэростретчинга в профилактике гиподинамии женщин первого зрелого возраста. Рассматриваются физиологические и психоэмоциональные эффекты упражнений в подвесных полотнах, приводится анализ отечественных и зарубежных исследований.

Ключевые слова: аэростретчинг; гиподинамия; женщины первого зрелого возраста; оздоровительная физическая культура; антигравити-фитнес; профилактика; гибкость; двигательная активность.

Гиподинамия остается одной из наиболее распространенных проблем здоровья женщин первого зрелого возраста, что подчеркивается в работе Шенцовой, Е. С. Распоповой В. А., рассматривающих недостаток двигательной активности как фактор, значительно влияющий на состояние опорно-двигательного аппарата, обменные процессы и эмоциональное благополучие. Женщины 21-35 лет особенно подвержены снижению уровня двигательной активности вследствие длительной профессиональной нагрузки, преимущественно сидячей работы и хронического стресса [4].

По мнению Г. Л. Апанасенко, в этот возрастной период формируются устойчивые двигательные привычки, определяющие дальнейший уровень здоровья, а последствия гиподинамии проявляются в ухудшении гибкости, снижении тонуса мышц, увеличении массы тела, нарушениях осанки и росте психоэмоционального напряжения [1].

В условиях поиска новых, эмоционально привлекательных и доступных форм оздоровительной активности все большую популярность приобретает аэростретчинг – современное направление фитнеса, основанное на выполнении упражнений в подвесных полотнах. Эта технология сочетает элементы классического стретчинга, антигравити-фитнеса и пилатеса, обеспечивая условия частичной разгрузки опорно-двигательного аппарата. Исследования А. Н. Кудяшевой, Н. И. Романенко, А. И. Назаренко подчеркивают, что систематические растягивающие упражнения в гамаках улучшают подвижность позвоночника, нормализуют мышечный тонус, способствуют коррекции осанки и эффективно снижают проявления гиподинамии у женщин [2].

Зарубежные авторы также отмечают широкий спектр положительных эффектов антигравитационных тренировок. Работы М. Anderson, L. Pratt и J. Holmes демонстрируют, что упражнения в подвесных системах способствуют

декомпрессии позвоночника, укреплению глубоких стабилизационных мышц и увеличению амплитуды движений без чрезмерной нагрузки на суставы. Исследования показывают, что антигравитационные упражнения повышают мобильность, снижают уровень мышечного и психоэмоционального напряжения и оказывают выраженный профилактический эффект при низком уровне двигательной активности [5].

На сегодняшний день доказана важность проприоцептивной стимуляции при выполнении нестандартных положений тела, что способствует активизации глубоких мышечных групп и формированию правильных двигательных стереотипов. Для женщин, ведущих преимущественно сидячий образ жизни, подобное воздействие особенно значимо, поскольку именно дефицит работы стабилизаторов является ключевым фактором формирования болевого синдрома и функциональных нарушений [3].

Психофизиологические механизмы аэростретчинга также имеют профилактическую ценность. Включение элементов релаксации, дыхательной гимнастики и мягкого растягивания способствует снижению уровня тревожности, улучшению настроения и повышению стрессоустойчивости. Эмоциональная привлекательность занятий, возникающее ощущение легкости и «невесомости» формируют положительное отношение к тренировочному процессу и повышают устойчивость мотивации к продолжительной двигательной активности, что является ключевым условием профилактики гиподинамии.

Регулярные занятия аэростретчингом 3-4 раза в неделю оказывают комплексное воздействие на организм женщин первого зрелого возраста: повышают общий уровень двигательной активности, способствуют развитию гибкости, нормализуют мышечный тонус, укрепляют мышцы-стабилизаторы, улучшают осанку, повышают эмоциональный фон и общее самочувствие. Важным преимуществом является доступность методики для женщин с разной степенью подготовленности: гамак поддерживает тело, минимизируя риск дискомфорта и травм, что позволяет безопасно осваивать новые двигательные действия и постепенно расширять амплитуду движений.

Таким образом, аэростретчинг выступает как современное средство профилактики гиподинамии женщин первого зрелого возраста. Его эффективность проявляется в комплексном воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и нервную системы, а также в выраженном психоэмоциональном эффекте, повышающем устойчивость мотивации к регулярной двигательной активности. Эмоциональная привлекательность занятий, ощущение поддержки и уверенности в собственных физических возможностях, а также универсальность методики позволяют рассматривать аэростретчинг как перспективное направление оздоровительной физической культуры.

Список литературы

1. Апанасенко Г. Л. Оценка уровня физического здоровья. – Киев : Здоровье, 1992. – 200 с.
2. Кудяшева А. Н., Романенко Н. И., Назаренко А. И. Влияние занятий аэройогой на физическую подготовленность девушек 20-25 лет / // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 215-218.

3. Манакова, Я. А. Мащенко В. Д. Использование средств фитнеса в физической подготовке женщин 40-44 лет // Теоретические и прикладные вопросы экономики, управления и образования : Сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пенза, 13–14 июня 2024 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2024. – С. 236-240.

4. Шенцова, Е. С. Распопова В. А. Сравнительный анализ двигательной активности женщин 21–35 лет, проживающих в городской и сельской местности // Научный поиск: я начинаю путь : материалы II Международной студенческой научно-практической конференции, Минск, 27 апреля 2023 года. – Минск: Учреждение образования "Белорусский государственный университет физической культуры", 2023. – С. 649-651.

5. Anderson M., Pratt L. Aerial stretching and spinal decompression effects // Journal of Physical Activity and Wellness. – 2020. – Vol. 12, № 3. – P. 55–62.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ КАРАТЭ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М.А. Маринович, Куча А.В.¹, А.В. Деговцева²

¹Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

²Детский сад комбинированного вида № 123, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются возможности использования средств каратэ в системе физического воспитания детей дошкольного возраста. На основе анализа научных источников раскрывается влияние элементов каратэ на формирование физических качеств, развитие двигательных навыков и повышение мотивации к занятиям физической культурой. Подчеркивается воспитательный потенциал каратэ как средства формирования самодисциплины, уверенности и уважительного отношения к сверстникам и взрослым.

Ключевые слова: каратэ, дошкольники, физическое воспитание, мотивация, двигательная активность, физическая подготовленность, восточные единоборства.

Современная система физического воспитания в дошкольных образовательных организациях направлена на формирование у детей устойчивого интереса к движению, развитие физических качеств и создание позитивного отношения к занятиям физической культурой. В условиях снижения уровня двигательной активности и роста гиподинамии одной из актуальных задач становится поиск новых, эмоционально привлекательных и педагогически обоснованных средств, способных сочетать элементы игры и спорта. Среди таких направлений все большее внимание исследователей привлекает использование средств каратэ, адаптированных под возрастные особенности дошкольников [2].

Каратэ, будучи не просто видом единоборства, а целостной системой воспитания личности, обладает значительным потенциалом для решения задач гармоничного физического и психического развития ребенка. В основе занятий лежат упражнения, направленные на развитие координации, силы, гибкости, быстроты реакции, чувства равновесия и контроля над собственным телом. Именно эти качества определяют базу двигательной подготовленности ребенка и во многом определяют успешность последующего обучения в школе [1].

Исследования, проведенные В.А. Селезевым, И.В. Фоминой, Е.Н. Сазоновой, подтверждают, что адаптированные упражнения из каратэ способствуют развитию двигательных навыков, координации, гибкости и самодисциплины у детей младшего и дошкольного возраста [6, 7].

Особое значение имеет игровая форма организации занятий. Для дошкольников элемент соревнования и сюжетности является естественным стимулом активности. Как отмечает Е.И. Ончукова, игровые технологии позволяют значительно повысить интерес детей к двигательным упражнениям и

улучшить эмоциональный фон занятий [4]. Когда ребенок представляет себя «маленьким воином» или участником увлекательного приключения, физические упражнения воспринимаются не как нагрузка, а как часть игры. В таком формате элементы каратэ становятся средством формирования устойчивого интереса и положительной мотивации к занятиям. При этом педагог, выступающий в роли наставника, направляет внимание детей на правильное выполнение движений, учит соблюдать правила, выполнять команды и уважительно относиться к другим.

Исследования показали, что для успешного освоения движений у дошкольников важно сочетать двигательную активность с элементами воображения и эмоционального отклика. Это позволяет формировать не только физические, но и личностные качества, такие как внимание, самоконтроль и уверенность. Использование ритуалов и традиционных элементов каратэ – приветствие, поклон, командные построения – создает условия для воспитания культуры поведения, взаимоуважения и дисциплины, что полностью соответствует задачам ФГОС ДО [5].

Отдельные методические разработки по использованию элементов боевых искусств в дошкольном возрасте представлены в работах В. М. Кузнецова, которые подчеркивают важность постепенного усложнения упражнений и соблюдения принципа доступности. Эти исследования подтверждают, что даже кратковременные занятия с элементами каратэ положительно влияют на осанку, равновесие и координацию движений, а также способствуют повышению самооценки и уверенности у детей [3].

С учетом анализа современной научно-методической литературы можно утверждать, что средства каратэ обладают высоким потенциалом в развитии основных физических качеств дошкольников, а также в формировании у них устойчивой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями. Игровая направленность, эмоциональная насыщенность и доступность упражнений делают их эффективным инструментом физического воспитания в рамках образовательной программы детского сада.

Список литературы

1. Деговцев Н. С. Сильные и слабые стороны самооценки единоборцев подросткового возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 225–226.
2. Китова Я. В., Деговцев Н. С. Особенности взаимосвязи мотивационного климата с социальным окружением спортсмена // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Международного научного конгресса : в 2 ч. : Минск, 15–17 октября 2020 г. / отв. ред. В. В. Иванов. – Минск : Белорусский государственный университет физической культуры, 2020. – Ч. 2. – С. 396–402.
3. Кузнецов В. М. Применение элементов боевых искусств в дошкольном образовании // Физическая культура и спорт: инновационные технологии. – 2021. – № 3. – С. 74–78.
4. Ончукова Е. И. Динамика показателей физической подготовленности мальчиков 9–10 лет при занятиях восточными единоборствами // Спорт, человек, здоровье : материалы XI Международного конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 г. / под ред. С. И. Петрова. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 713–715.

5. Сазонова Е. Н. Применение элементов каратэ в физическом воспитании детей младшего школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 2. – С. 43–47.
6. Селезнев В. А. Педагогический потенциал восточных единоборств в формировании личности ребенка // Физическая культура и спорт в системе образования. – 2018. – № 5. – С. 25–29.
7. Фомина И. В. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста средствами боевых искусств // Педагогика и психология образования. – 2020. – № 2. – С. 67–72.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ПРОБЛЕМЫ, ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ

Е.С. Михайлова

Российский государственный университет правосудия им. В.М. Лебедева,
Приволжский филиал, г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация: В статье проводится комплексный анализ актуальных проблем и перспективных направлений развития современных технологий в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры. Детально рассмотрены ключевые инновационные тенденции, включающие прогрессивную цифровизацию, углубленную персонализацию методик на основе биологической обратной связи, активное внедрение технологий виртуальной реальности, а также расширенное использование телемедицинских платформ. Акцент сделан на технологических решениях, ориентированных на лиц с ограниченными возможностями здоровья. В ходе исследования выявлены системные барьеры внедрения, включая высокую стоимость решений и кадровый дефицит, и предложены пути их эффективного преодоления.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, оздоровительные технологии, биологическая обратная связь, виртуальная реальность, восстановительное лечение, индивидуальный подход, цифровизация.

Современный этап развития общества характеризуется возрастанием внимания к сохранению и укреплению здоровья человека. Оздоровительная физическая культура (ОФК) и адаптивная физическая культура (АФК) становятся ключевыми инструментами в решении этой задачи, выступая не только как средство профилактики заболеваний, но и как эффективный метод реабилитации и социальной адаптации для лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья [1, с. 45]. Однако традиционные подходы в этих областях зачастую сталкиваются с рядом ограничений: стандартизацией программ, недостаточной мотивацией занимающихся, сложностью объективного контроля за состоянием организма в реальном времени. В этой связи актуализируется вопрос внедрения и развития современных технологий, способных преодолеть данные барьеры, обеспечив персонализацию, доступность и повышение эффективности физкультурно-оздоровительного процесса. Цель данной статьи – проанализировать актуальные технологические тренды в ОФК и АФК, выделить ключевые проблемы их внедрения и обозначить перспективные направления развития.

Одним из наиболее значимых трендов является цифровизация и использование технологий Интернета вещей (IoT). Широкое распространение получили носимые устройства (фитнес-трекеры, умные часы), которые позволяют осуществлять мониторинг основных физиологических параметров (частота сердечных сокращений, вариабельность ритма сердца, уровень сатурации

кислорода, качество сна) в режиме 24/7 [2, с. 53]. Накопление больших массивов данных (Big Data) создает основу для глубокого анализа и построения персонализированных рекомендаций. На смену унифицированным программам тренировок приходят алгоритмы, учитывающие индивидуальные особенности метаболизма, текущий уровень функционального состояния и психоэмоциональный статус человека. Это позволяет перейти от превентивной медицины к т.н. «предиктивной», прогнозирующей риски развития заболеваний и предлагающей персонализированные комплексы физической активности для их нивелирования.

Особую роль в персонализации играют технологии биологической обратной связи (БОС). В оздоровительной физической культуре БОС-тренинги используются для обучения навыкам саморегуляции, таким как оптимизация дыхательного паттерна, управление мышечным тонусом и психоэмоциональным состоянием во время и после нагрузки [3, с. 59]. Например, системы на основе электромиографии позволяют визуализировать мышечную активность и помогают занимающемуся более эффективно осваивать технику упражнений, избегая дисбалансов и перегрузок. В адаптивной физической культуре БОС-технологии незаменимы для восстановления утраченных двигательных функций после инсультов и травм, позволяя пациенту в реальном времени видеть результаты своих усилий, что значительно повышает мотивацию и эффективность нейромоторной реабилитации.

В контексте АФК революционные возможности открывают технологии виртуальной (VR) и дополненной (AR) реальности. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата VR создает безопасную контролируемую среду, в которой можно отрабатывать бытовые двигательные навыки (ходьба по лестнице, преодоление препятствий) без риска получения травмы. Для людей с нарушениями сенсорной интеграции или расстройствами аутистического спектра специально разработанные VR-сценарии помогают постепенно адаптироваться к стимулам внешнего мира [4, с. 32]. Дополненная реальность, в свою очередь, может накладывать визуальные подсказки на реальное пространство, помогая, например, человеку с болезнью Паркинсона отрабатывать параметры ходьбы. Важным психологическим аспектом является геймификация – превращение рутинных реабилитационных упражнений в увлекательную игру, что кардинально меняет отношение пациента к процессу терапии и повышает приверженность лечению.

Еще одним актуальным направлением является развитие телемедицинских и дистанционных платформ. Данные технологии приобрели особую значимость в период пандемии и остаются востребованными для маломобильных групп населения, жителей удаленных регионов. Современные онлайн-платформы позволяют специалисту по АФК или ОФК в реальном времени наблюдать за выполнением упражнений, корректировать технику, проводить консультации и отслеживать динамику показателей, синхронизированных с носимых устройств [5, с. 116]. Это не только решает проблему доступности квалифицированной помощи, но и способствует формированию сообществ взаимопомощи, где пользователи могут обмениваться опытом и поддерживать друг друга.

Несмотря на очевидный потенциал, внедрение современных технологий сталкивается с рядом системных проблем. К ним относится, прежде всего, высокая стоимость оборудования и программного обеспечения, что создает финансовый барьер для широкого распространения, особенно в государственных учреждениях здравоохранения и социальной защиты. Другой критический вопрос – недостаточная готовность кадров. Многие специалисты (тренеры, методисты, врачи ЛФК) не обладают необходимыми цифровыми компетенциями для работы со сложным оборудованием и интерпретации данных. Существует и проблема доказательной базы: хотя количество исследований эффективности технологий растет, для многих коммерческих продуктов все еще недостаточно рандомизированных контролируемых испытаний, доказывающих их долгосрочную эффективность по сравнению с традиционными методами. Наконец, остаются актуальными вопросы защиты персональных данных и кибербезопасности, учитывая конфиденциальный характер собираемой медицинской информации.

Таким образом, развитие современных технологий в оздоровительной и адаптивной физической культуре является объективной и актуальной тенденцией, определяющей вектор ее развития в XXI веке. Цифровизация, персонализация на основе данных, технологии VR/AR и биологической обратной связи, дистанционные платформы – все это инструменты, которые способны вывести профилактику, реабилитацию и социальную интеграцию на качественно новый уровень. Они позволяют сместить фокус с пассивного получения медицинских услуг на активное управление собственным здоровьем, формируя новую парадигму ответственного отношения к качеству жизни на протяжении всех ее этапов. Однако для успешной интеграции этих технологий в практику необходима консолидированная работа на государственном, научном и образовательном уровнях. Требуется разработка и внедрение стандартов использования технологий, финансирование программ по оснащению учреждений, модернизация образовательных программ для подготовки нового поколения специалистов, а также проведение масштабных независимых исследований для формирования надежной доказательной базы. Особое значение приобретает создание комплексных межведомственных программ, объединяющих усилия специалистов здравоохранения, образования, социальной защиты и IT-сферы. Не менее важной представляется разработка доступных отечественных технологических решений, адаптированных к реальным условиям российского здравоохранения и социальной сферы. Преодоление этих вызовов позволит в полной мере реализовать гуманистический потенциал современных технологий, сделав оздоровительную и адаптивную физическую культуру по-настоящему доступной, эффективной и персонализированной для каждого человека, что в конечном итоге будет способствовать достижению стратегических целей национальных проектов в области здравоохранения и демографии.

Список литературы

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1. М.: Советский спорт, 2003. 448 с.

2. Дуркин П.К., Сафонов Р.С. Использование носимых фитнес-трекерах для мониторинга физической активности и состояния здоровья // Вестник спортивной науки. 2021. № 6. С. 52-57.
3. Супонева Н.М., Пирадов М.А., и др. Сравнительное исследование клинической эффективности реабилитации с помощью экзоскелета кисти под управлением интерфейса мозг-компьютер и роботизированной терапии при постинсультном парезе руки // Анналы клинической и экспериментальной неврологии. 2021. Т. 15, № 1. С. 57-65.
4. Запесоцкая И.В., Николаенко Р. В., Чуйкова Ж.В. Современные технологии и перспективы использования виртуальной реальности для реабилитации двигательных нарушений // Коллекция гуманитарных исследований. 2020. № 1(22). С. 31-35.
5. Алексеева О.П. Технологические инновации в области адаптивной физической культуры // Современное педагогическое образование. 2022. № 2. С. 114-118.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.А. Монгуш

Тувинский государственный университет, г. Кызыл, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы развития технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры в условиях роста распространенности хронических заболеваний. Проведен анализ существующих технологических решений, включая мониторинговые, коррекционные и реабилитационные системы, а также перспективных направлений развития: интеграции мультисенсорных систем, адаптивных алгоритмов управления нагрузкой и междисциплинарных платформ. Особое внимание уделено технологиям персонализации на основе носимых биометрических сенсоров и искусственного интеллекта, а также применению иммерсивных технологий VR/AR в реабилитации. Выявлены ключевые барьеры внедрения, связанные с недостаточным финансированием, отсутствием стандартизированных протоколов и кадровыми ограничениями. Предложена концепция интегральной цифровой экосистемы и практические рекомендации по интеграции технологий с учетом специфики различных нозологических групп. Определены перспективные направления дальнейших исследований в области стандартизации оценки эффективности технологий и масштабирования успешных практик внедрения.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, адаптивная физическая культура, цифровые технологии, реабилитация, телемедицина, виртуальная реальность, искусственный интеллект.

Современное общество сталкивается с беспрецедентным ростом распространенности хронических неинфекционных заболеваний и увеличением числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, что, по данным ВОЗ, затрагивает свыше миллиарда человек [1]. Этот глобальный тренд формирует острый социальный запрос на разработку эффективных немедикаментозных методов реабилитации и профилактики. В данном контексте технологии оздоровительной и адаптивной физической культуры приобретают стратегическое значение как ключевой инструмент повышения качества жизни и поддержания функционального здоровья населения.

Однако наблюдается существенный разрыв между высоким инновационным потенциалом современных технологических решений и их реальным внедрением в практику. Цифровые, биотехнологические и инженерные разработки, такие как телемедицина, искусственный интеллект, VR/AR и робототехника, сталкиваются с проблемами стандартизации методик применения, недостаточной доказательной базой клинической эффективности и ограниченной доступностью для

специалистов и конечных пользователей. Этот дисбаланс сдерживает развитие отрасли и снижает ожидаемое положительное воздействие на здоровье населения.

Современные технологии в оздоровительной и адаптивной физической культуре классифицируются по функциональному назначению на три основные категории:

1) мониторинговые технологии, обеспечивающие непрерывный сбор данных о физиологических показателях и двигательной активности пользователей;

2) коррекционные системы, направленные на исправление нарушений двигательных функций и формирование правильных паттернов движений;

3) реабилитационные технологии, предназначенные для восстановления утраченных функций и адаптации к физическим ограничениям. К ним относятся, в частности, робототехнические комплексы, обеспечивающие движение конечностей, манипуляции на мягких тканях и протезирование [5, с.30]

Ключевыми направлениями развития технологий являются интеграция мультисенсорных систем, разработка адаптивных алгоритмов управления нагрузкой и создание междисциплинарных платформ. Интеграция мультисенсорных систем позволяет получать комплексную информацию о состоянии пользователя за счет сочетания различных датчиков. Разработка адаптивных алгоритмов обеспечивает индивидуальный подход к дозированию физической нагрузки на основе анализа текущих показателей. Создание междисциплинарных платформ способствует объединению усилий специалистов разных областей для повышения эффективности реабилитационных и оздоровительных программ.

В контексте анализа современных технологических решений, применяемых в оздоровительной и адаптивной физической культуре, особое место занимают технологии персонализации тренировочного и реабилитационного процессов. Носимые биометрические сенсоры, интегрированные в «умную» экипировку, в сочетании с алгоритмами искусственного интеллекта (AI) обеспечивают динамическую коррекцию программ на основе реальных физиологических показателей. Это позволяет осуществлять непрерывный мониторинг состояния здоровья и адаптацию нагрузок.

В контексте реабилитации и оздоровления иммерсивные технологии, такие как виртуальная (VR) и дополненная (AR) реальность, предоставляют уникальные возможности для создания контролируемых и градуированных сред. Эти среды способствуют повышению мотивации пациентов и стимулированию нейропластичности, что особенно важно при работе с двигательными нарушениями. Эффект «погружения» является ключевым элементом этих технологий, позволяя пользователю ощущать себя частью виртуального сценария.

Современные клинические исследования убедительно демонстрируют статистически значимое улучшение двигательных функций и качества жизни пациентов, использующих роботизированные тренажеры и биологическую обратную связь в реабилитационных программах. Применение таких технологий позволяет достигать более эффективных результатов по сравнению с традиционными методами реабилитации. Например, при сравнительном анализе

результатов тестирования выявлено более эффективное восстановление стереотипа ходьбы у пациентов основной группы, что подтверждает их высокую результативность. В основной группе анализ проведенной в динамике динамоплантографии выявил улучшение характеристик структуры шага, восстановление симметричности нагрузки во время ходьбы между нижними конечностями, а также улучшение амортизационной функции оперированной конечности.

Ключевыми препятствиями для масштабирования технологий остаются недостаточное финансирование материально-технической базы и отсутствие стандартизированных протоколов интеграции цифровых решений в существующие лечебно-профилактические процессы [9, с. 6]. Это приводит к фрагментарному и несистемному применению инноваций в учреждениях оздоровительной и адаптивной физической культуры. Нехватка ресурсов ограничивает доступность современных устройств для широкого круга пользователей. Отсутствие единых стандартов затрудняет взаимодействие различных технологических платформ и систем.

Индивидуализация подхода выступает ключевым принципом внедрения технологических решений в адаптивную физическую культуру. Данный принцип предполагает учет специфики нозологических групп и функциональных возможностей занимающихся. Такой подход позволяет адаптировать технологические инструменты под конкретные потребности каждого пользователя. Индивидуализация подхода как ключевой принцип интеграции технологий, учитывающий особенности нозологий и функциональные возможности занимающихся [6, с. 19].

Применение современных технологий в оздоровительной и адаптивной физической культуре требует дифференцированного подхода, учитывающего специфику различных целевых групп. Для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата актуальным является использование реабилитационных роботов, способствующих восстановлению двигательных навыков. Эти устройства обеспечивают индивидуализированный и контролируемый подход к реабилитации, что содействует более быстрому и эффективному восстановлению. Как отмечают исследователи, реабилитационные роботы могут помочь пациентам в восстановлении двигательных навыков, укреплении мышц и повышении подвижности суставов. Они обеспечивают индивидуализированный и контролируемый подход к реабилитации, что способствует более быстрому и эффективному восстановлению [8, с. 2].

Интегральная цифровая экосистема оздоровительной и адаптивной физической культуры, основанная на конвергенции телемедицины, носимых устройств, искусственного интеллекта, VR/AR, робототехники и больших данных, представляет собой перспективную модель для обеспечения персонализации, доступности и преемственности физкультурно-оздоровительного процесса. Данный подход позволяет перейти от массовых программ к индивидуальным траекториям, динамически корректируя нагрузки на основе биометрических данных. Его актуальность обусловлена ростом распространенности хронических заболеваний и увеличением числа лиц с ограниченными возможностями здоровья,

что требует эффективных немедикаментозных методов реабилитации и профилактики.

Таким образом, проведенный анализ подтвердил высокий потенциал современных технологий в повышении эффективности реабилитационных и профилактических программ, что демонстрируется результатами клинических и практических исследований. Однако выявлены существенные барьеры внедрения, включая организационные и технические проблемы, а также кадровые ограничения. Дополнительными препятствиями являются недостаточная изученность долгосрочной эффективности технологий и отсутствие стандартизированных методик их применения, что соответствует изначально обозначенной проблеме разрыва между потенциалом и практикой

Для преодоления выявленных барьеров разработаны практические рекомендации по интеграции технологий, учитывающие специфику различных нозологических групп и ресурсные возможности учреждений. Ключевыми аспектами являются методические основы применения технологий и предложенная модель подготовки специалистов нового типа, сочетающих компетенции тренера, реабилитолога и IT-консультанта. Эти рекомендации направлены на обеспечение доступности инноваций и максимизацию их пользы при работе с разными целевыми группами.

Предложенная концепция интегральной цифровой экосистемы и разработанные рекомендации создают основу для системного развития отрасли, способствуя повышению качества жизни населения через персонализированные и доступные физкультурно-оздоровительные технологии. Дальнейшие исследования должны быть сосредоточены на разработке стандартов оценки эффективности технологий и масштабировании успешных практик внедрения, что соответствует поставленным целям комплексного анализа и определения перспективных направлений.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Неинфекционные заболевания // Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> (дата обращения: 06.11.2025 г.)
2. Абдрашитов М. С. Робототехника и информационные технологии в медицинской практике // XVI Всероссийская научно-практическая конференция молодых ученых «РОССИЯ МОЛОДАЯ». – Санкт-Петербург, 2024. – С. 1–5.
3. В. С. Сорокина, Ю.Ю. Некрасова, М.В. Штерн Применение технологии виртуальной реальности для психологической реабилитации пациентов после повреждений головного мозга // Виртуальные технологии в медицине. – 2022. – №1. – С. 26–30.
4. Е.С. Конева, К.В. Лядов, Т.В. Шаповаленко и др. восстановление стереотипа ходьбы с использованием роботизированного устройства у пациентов после тотального эндопротезирования коленных суставов // Травматология и ортопедия России. – 2013. – №2. – С. 31–35.
5. Зеленский М.М., Рева С.А., Шадеркина А.И. Виртуальная реальность (VR) в клинической медицине: международный и российский опыт // Российский журнал телемедицины и электронного здравоохранения. – 2021. – №3. – С. 7–20.
6. Коржова Ю.Е., Фукс А.А., Ключков А.С. и др. Место виртуальной реальности в реабилитации пациентов с рассеянным склерозом // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2023. – №15. – С. 8–14.

7. Петров П.К. Возможности и проблемы цифровой трансформации физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Вестник Удмуртского университета. Серия философия, психология, педагогика. – 2023. – №2. – С. 162–173.
8. Разумов А.Н., Головин В.Ф., Архипов М.В. Обзор состояния робототехники в восстановительной медицине // Вестник восстановительной медицины. – 2011. – №4. – С. 31–35.
9. Шевченко Ю.Л., Карпов О.Э., Ветшев П.С. Робот-ассистированная хирургия и реабилитация в Пироговском центре // Вестник Национального медико-хирургического Центра им. Н.И. Пирогова. – 2025. – №2. – С. 4–8.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ Х-, О-ОБРАЗНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ НОГ И ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ

Д.М. Одилова, К.Т. Шакиржанова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Республика Узбекистан

Аннотация. Исследование посвящено профилактике и коррекции Х- и О-образных деформаций нижних конечностей и плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами легкой атлетики и оздоровительной гимнастики. В эксперименте приняли участие 20 детей 3–6 лет, занятия проводились 3 раза в неделю по 20–25 минут в течение шести месяцев. По результатам наблюдений выявлено значительное снижение выраженности деформаций и улучшение состояния сводов стопы. Полученные данные подтверждают эффективность комплексных упражнений в укреплении опорно-двигательного аппарата и повышении физического здоровья дошкольников.

Ключевые слова: плоскостопие; деформации ног; дошкольники; профилактика; гимнастика; легкая атлетика; физическое воспитание.

Актуальность исследования. Современные исследования в области дошкольной физической культуры указывают на рост количества детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, особенно Х- и О-образных деформаций нижних конечностей и плоскостопия. Данные нарушения не только ограничивают двигательную активность ребенка, но и отрицательно влияют на осанку, формирование координации движений и общее физическое развитие. В связи с этим проблема профилактики данных деформаций приобретает особую актуальность.

В Республике Узбекистан вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей уделяется большое внимание. Однако анализ научно-методической литературы показывает, что большинство методик направлены преимущественно на развитие общей физической подготовленности, без учета специфики профилактики деформаций нижних конечностей у дошкольников.

Изучив труды Ахмедовой Н.Ш. и Дворкиной Н.И., посвященные методике физического воспитания детей дошкольного возраста, нами установлено, что использование отдельных упражнений гимнастического характера положительно влияет на коррекцию нарушений осанки и стопы. Однако вопрос интеграции средств легкой атлетики (бег, прыжки, упражнения на равновесие) и оздоровительной гимнастики с целью профилактики и коррекции Х-, О-образных деформации ног остается недостаточно изученным.

Таким образом, проведение исследования, направленного на разработку и экспериментальную проверку эффективности комплексных упражнений, объединяющих элементы легкой атлетики и оздоровительной гимнастики,

является актуальным направлением, имеющим практическую значимость для системы дошкольного физического воспитания и укрепления здоровья детей.

Цель исследования. Определить эффективность интеграции средств легкой атлетики и оздоровительной гимнастики в процессе профилактики Х- и О-образных деформаций ног и плоскостопия у детей дошкольного возраста (3–6 лет).

Задачи исследования

1. Проанализировать отечественные и зарубежные научные источники по проблеме профилактики деформаций нижних конечностей и плоскостопия у детей дошкольного возраста и изучить методические подходы к использованию упражнений легкой атлетики и оздоровительной гимнастики в коррекционно-развивающей работе с детьми.

2. Разработать экспериментальную программу, основанную на интеграции средств легкой атлетики и оздоровительной гимнастики, направленную на профилактику деформаций нижних конечностей у детей 3–6 лет.

3. Провести педагогический эксперимент для оценки эффективности разработанной программы.

Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы

2. Педагогический эксперимент

3. Педагогическое тестирование

4. Методы математической статистики

Организация исследования. Исследование было проведено на базе дошкольных образовательных учреждений города Чирчик (Республика Узбекистан). В исследовании приняли участие дети в возрасте от 3 до 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Общее количество участников составила 20 человек из которых:

- Х-образной деформацией ног – 7 детей;
- О-образной деформацию ног – 2 ребенка;
- плоскостопием – 11 детей.

Все испытуемые были практически здоровы, имели незначительные нарушения опорно-двигательного аппарата, не требующие медицинского вмешательства, и были допущены к участию в исследовании с разрешения родителей.

Исследование проходило в три этапа:

1. Констатирующий этап (диагностический):

Проводилось первичное обследование состояния нижних конечностей и стопы у детей. Для оценки Х- и О-образных деформаций использовались антропометрические измерения (расстояние между коленными суставами и лодыжками).

Состояние продольного свода стопы определялось методом плантиграфии по Б.М. Чижову, с расчетом индекса свода стопы ($I = B/A \times 100$).

2. Формирующий этап (педагогический эксперимент):

В течение 6 месяцев проводились занятия с использованием специально разработанных комплексов коррекционно-профилактических упражнений, направленных на:

- укрепление мышц стопы и голени;
- развитие правильной осанки;
- формирование устойчивых двигательных навыков.

Занятия проводились 3 раза в неделю по 20–25 минут в игровой форме с учетом возрастных особенностей детей.

3. Контрольный этап (итоговый):

После завершения эксперимента было проведено повторное обследование по тем же методикам, что и на первом этапе, с целью определения динамики показателей и оценки эффективности комплекса упражнений.

Для статистической обработки данных использовались методы математической статистики: вычисление средних величин (M), стандартного отклонения ($\pm m$) и процентного изменения показателей ($\Delta\%$).

Материалы исследования

Для реализации педагогического эксперимента использовались специально разработанные комплексы упражнений, направленные на профилактику и коррекцию Х- и О-образных деформаций ног и плоскостопия у детей дошкольного возраста. Комплексы включали средства **оздоровительной гимнастики и легкой атлетики** (ходьба, бег, прыжки, упражнения на равновесие, координацию и растяжку).

Занятия проводились **3 раза в неделю по 20–25 минут** в утренние часы в спортивном или музыкальном зале дошкольного учреждения. Продолжительность педагогического эксперимента составила **6 месяцев** (24 недели), в течение которых было проведено **72 занятия**. Каждое занятие включало три структурные части:

Вводная часть (3–5 мин.): построение, дыхательные упражнения, ходьба по кругу с изменением направления, легкий бег и подготовительные упражнения для мышц ног и спины.

Основная часть (15–17 мин.): выполнение коррекционно-профилактических упражнений, направленных на укрепление сводов стопы, развитие устойчивости и осанки. В нее входили:

- упражнения для мышц стопы (перекаты с пятки на носок, ходьба по наружному и внутреннему краю стопы, поднятие мелких предметов пальцами ног);
- упражнения легкоатлетического характера (прыжки через линию, бег с высоким подниманием бедра, ходьба по гимнастической скамейке);
- упражнения на равновесие (стояние на одной ноге, удержание позы «аиста», шаги по узкой опоре).

Заключительная часть (3–5 мин.): дыхательные упражнения, растяжка мышц ног, ходьба в медленном темпе, элементы релаксации.

В качестве инвентаря использовались **гимнастические палки, мячи, обручи, скамейки, массажные коврики и дощечки с ребристой поверхностью** для стимуляции сводов стопы. Контрольные и тренировочные упражнения выполнялись в игровой форме с учетом возрастных особенностей, эмоционального состояния и уровня физической подготовленности детей.

Все занятия проводились педагогом с высшим физкультурным образованием при участии воспитателей группы. Родители детей были информированы о целях исследования и дали письменное согласие на участие ребенка в эксперименте.

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе педагогического эксперимента, направленного на профилактику и коррекцию Х-, О-образных деформации ног и плоскостопия у детей дошкольного возраста, были получены положительные результаты, подтверждающие эффективность применения комплекса специальных упражнений (Таблица 1,2,3)

Таблица 1 – Показатели Х-образной деформации ног у детей дошкольного возраста до и после эксперимента

Возрастная группа	Кол-во детей (n)	До эксперимента, см ($M \pm m$)	После эксперимента, см ($M \pm m$)	Изменение	Изменение %
3 года	3	$4,0 \pm 0,3$	$2,6 \pm 0,2$	-1,4	-35,0
4 года	2	$4,2 \pm 0,4$	$2,7 \pm 0,3$	-1,5	-35,7
5 лет	1	3,8	2,3	-1,5	-39,5
6 лет	1	3,5	2,2	-1,3	-37,1
Среднее	7	$3,9 \pm 0,3$	$2,5 \pm 0,2$	-1,4	-36,8

Таблица 2 – Показатели О-образной деформации ног у детей дошкольного возраста до и после эксперимента

Возрастная группа	Кол-во детей (n)	До эксперимента, см ($M \pm m$)	После эксперимента, см ($M \pm m$)	Изменение	Изменение %
3 года	1	3,6	2,3	-1,3	-36,1 %
4 года	1	3,8	2,4	-1,4	-36,8 %
Среднее	2	3,7	2,4	-1,35	-36,5 %

Таблица 3 – Показатели состояния свода стопы (плоскостопие) у детей дошкольного возраста по методу Б.М. Чижова

Возрастная группа	Кол-во детей (n)	Индекс Чижова до эксперимента (I, %)	Индекс Чижова после эксперимента (I, %)	Изменение %	Характеристика изменений
3 года	3	$64,0 \pm 2,1$	$52,5 \pm 1,8$	-11,5	Улучшение свода стопы
4 года	2	$62,8 \pm 2,3$	$50,9 \pm 1,6$	-11,9	Улучшение свода стопы
5 лет	4	$61,5 \pm 2,0$	$49,8 \pm 1,5$	-11,7	Улучшение свода стопы
6 лет	2	$60,9 \pm 1,9$	$49,3 \pm 1,4$	-11,6	Улучшение свода стопы
Среднее	11	$62,3 \pm 2,1$	$50,6 \pm 1,6$	-11,7	Выраженная положительная динамика

Очевидно, что у детей с Х-образной деформацией, на начальном этапе наблюдалась легкая степень отклонения оси нижних конечностей – расстояние между внутренними лодыжками составляло в среднем $3,9 \pm 0,3$ см. После проведения комплекса упражнений данный показатель снизился до $2,5 \pm 0,2$ см, что соответствует снижению на $\approx 36,8$ %. Это свидетельствует о выраженном улучшении осанки и нормализации биомеханики коленных суставов.

У детей с О-образной деформацией также отмечена положительная динамика: среднее расстояние между коленными суставами уменьшилось с $3,7$ см до $2,4$ см (снижение на $\approx 36,5$ %). Это говорит о том, что предложенные упражнения способствовали укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей и уменьшению угловой деформации ног.

Особенно значимые изменения были зафиксированы у детей с плоскостопием. Согласно методу плантиграфии по Б.М. Чижлову, средний индекс свода стопы до эксперимента составлял $62,3 \pm 2,1$ %, что соответствует 1–2 степени плоскостопия. После систематического выполнения профилактических упражнений показатель снизился до $50,6 \pm 1,6$ %, то есть приблизился к норме (30–50 %). Это подтверждает улучшение состояния продольного свода стопы и функциональной устойчивости стоп.

Таким образом, у всех обследованных детей отмечена устойчивая положительная динамика – уменьшение выраженности деформаций и восстановление физиологических параметров осанки и сводов стопы. Полученные данные подтверждают эффективность применения комплекса коррекционно-профилактических упражнений в системе физического воспитания дошкольников.

Выводы

1. У детей дошкольного возраста 3–6 лет часто встречаются начальные формы Х- и О-образных деформаций ног, а также плоскостопия, что связано с недостаточной зрелостью опорно-мышечного аппарата нижних конечностей.

2. В течение 6 месяцев педагогического эксперимента регулярное выполнение комплекса коррекционно-профилактических упражнений (3 раза в неделю) обеспечило устойчивую положительную динамику в состоянии нижних конечностей детей.

3. У детей с Х- и О-образными деформациями ног отмечено снижение степени отклонения оси конечностей на 35–40 %, что свидетельствует о нормализации положения коленных суставов и улучшении осанки.

4. По данным плантиграфии (по Б.М. Чижлову), у детей с плоскостопием средний индекс свода стопы снизился с 62,3 % до 50,6 %, что соответствует переходу от 1–2 степени к норме.

5. Длительность эксперимента (6 месяцев) показала, что для формирования стойких морфофункциональных изменений необходим систематический и постепенный подход с чередованием общеразвивающих, укрепляющих и коррекционных упражнений.

6. Полученные результаты подтверждают, что предложенный комплекс упражнений эффективен для профилактики и коррекции деформаций нижних конечностей у дошкольников и может быть рекомендован к внедрению в практику физического воспитания в детских садах.

Список литературы

1. Ахмедова Н. Ш. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – Ташкент: Фан, 2018. – 156 с.
2. Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г. Как готовить чемпионов. – Москва: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
3. Берилова Е. И., Босенко Ю. М., Распопова А. С. Стиль педагогической деятельности как фактор эмоционального выгорания у педагогов физической культуры // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – №3. – С. 46–51.
4. Выготский Л. С. Психология развития человека. – Москва: Смысл: Эксмо, 2005. – 1136 с.
5. Дворкина Н. И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – Москва: Просвещение, 2019. – 210 с.
6. Мирзаева Г. А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент: Ўқитувчи, 2020. – 220 б.
7. Рахматуллаев Ш. Болалар жисмоний ривожланишида спорт ўйинларининг аҳамияти. // Жисмоний маданият ва спорт илмий журнали. – Тошкент, 2022. – №2. – Б. 34–38.
8. American College of Sports Medicine. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. – 10th ed. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2021.
9. WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. – Geneva: World Health Organization, 2018.

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИБКОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКЕ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 36–45 ЛЕТ

Е.И. Ончукова, Н.В. Куренкова, А.С. Рыбакова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация: в статье представлен анализ динамики результатов гибкости в течение педагогического эксперимента, по экспериментальной оценке, эффективности методики комплексных занятий на основе психорегулирующих программ фитнеса. А также выявлена взаимосвязь улучшения показателей гибкости со снижением уровня тревожности занимающихся женщин.

Ключевые слова: гибкость, психорегуляция, фитнес, женщины 36–45 лет, эмоциональное состояние.

Развитие гибкости во втором зрелом возрасте представляет собой сложный процесс, обусловленный не только морфофункциональными, но и психоэмоциональными факторами [2]. У женщин 36–45 лет, находящихся в периоде гормональной и социальной перестройки, часто наблюдаются явления повышенной тревожности, эмоциональной лабильности, хронического мышечного напряжения и снижения двигательной активности [1]. Все эти факторы снижают подвижность суставов, эластичность мышечно-связочного аппарата и создают предпосылки для нарушения координации движений [4].

Психорегулирующая методика с силовым компонентом направлена на комплексное воздействие – как на физическое, так и на психоэмоциональное состояние [5]. Включение элементов дыхательной гимнастики, аутогенной тренировки, визуализации и мышечной релаксации способствует нормализации эмоционального фона, снижению уровня тревожности и напряженности, что, в свою очередь, приводит к оптимизации мышечного тонуса [3, 6]. Согласно работам И.П. Павлова и А.Р. Лурии, изменение состояния корковых процессов и регуляции вегетативной нервной системы напрямую влияет на уровень мышечного тонуса и степень готовности мышц к растяжению [1].

С позиции психофизиологии, снятие эмоционально обусловленных мышечных зажимов создает благоприятные предпосылки для увеличения амплитуды движений. Известно, что повышенная тревожность активирует симпатическую нервную систему, усиливая тонус сгибателей и ограничивая диапазон движений. Напротив, техники дыхательной саморегуляции и визуализации, используемые в экспериментальной программе, активируют парасимпатическое звено и вызывают состояние психомоторного расслабления, что проявляется в улучшении гибкости [7].

В связи с теоретико-научным обоснованием необходимости разработки и апробации экспериментальных методик на показатели гибкости и эмоционального состояния женщин второго зрелого возраста было проведена комплексная эмпирическая оценка для подтверждения эффективности организации занятий на основе психорегулирующих направлений фитнеса для повышения качества жизни, стабилизации эмоционального состояния и профилактики психосоматических нарушений.

Экспериментальная группа женщин 36–45 лет занималась по разработанной методике комплексных занятий на основе психорегулирующих программ, которая состояла из 6 блоков, три из которых относились к психорегулирующей направленности с силовым компонентом на базе санатория «Березка» пгт Псебай Краснодарского края в течение 4 месяцев.

В ходе эксперимента было показано, что уже через 8 недель регулярных занятий наблюдается первичная адаптационная реакция – улучшение подвижности в крупных суставах, снижение субъективного чувства скованности и увеличение амплитуды в тестах на наклон и шпагат (табл. 1). К 16-й неделе происходит вторичная фаза устойчивых изменений, связанная с морфофункциональной перестройкой соединительнотканых структур и закреплением навыков психорегуляции. Такая двухфазная динамика согласуется с педагогическими закономерностями формирования двигательных качеств и отражает процесс перехода от функциональной адаптации к структурной.

Таблица 1 – Динамика показателей гибкости женщин 36–45 лет

Показатель	Исходные M1 ±m1	Через 8 недель M2 ±m2	Через 16 недель M3 ±m3	P (M1-M2)	P (M1-M3)
Наклон вперед стоя на скамье (см)	5,1 ±0,7	7,6±0,6	8,8±0,5	<0,05	<0,01
Наклон вперед сидя (см)	2,1±0,7	3,9±0,5	4,4±0,5	>0,05	<0,05
Выкрут в плечевых суставах (см)	74,5±1,7	70,1±1,1	68,3±1,1	<0,05	<0,01
Поперечный шпагат (см)	52,1±2,6	47,1±1,6	44,2±1,5	>0,05	<0,05
Примечание: P – достоверные изменений по t – критерию Стьюдента					

Особое значение имеет то, что положительная динамика гибкости сопровождалась снижением тревожности по шкале TMAS (табл. 2) и улучшением показателей самочувствия, активности и настроения по опроснику САН. Это подтверждает тесную взаимосвязь между эмоционально-личностным состоянием и физическим проявлением гибкости. По мнению Э. Джекобсона и К. Г. Юнга, телесное и эмоциональное напряжение образуют единый психофизиологический комплекс, и только через осознанную релаксацию возможно достижение полноценной пластичности тела.

Следовательно, динамика гибкости женщин экспериментальной группы отражает не только механическое увеличение амплитуды движений, но и

глубокую психофизиологическую адаптацию, проявляющуюся в повышении телесной осознанности, снижении внутреннего сопротивления и росте эмоциональной устойчивости.

Таблица 2 – Результаты по шкале проявлений тревоги Тейлор (TMAS)

Тесты	Экспериментальная группа (n=10)		t	P
	исходные M±m	итоговые M±m		
Шкала проявления тревоги, балл	31,1±2,7	18,6 ± 1,9	3,26	<0,01
Шкала искренности ответов, балл	4,6±0,5	4,4 ± 0,5	–	>0,05

Комплексное применение психорегулирующих и силовых упражнений обеспечивает синергетический эффект, усиливающий воздействие каждого компонента: физические упражнения стимулируют соматическую адаптацию, а психорегуляция – гармонизирует эмоционально-вегетативные механизмы, способствуя устойчивому развитию гибкости и поддержанию общего психофизического баланса женщин второго периода зрелого возраста. Данный подход позволил объективно оценить не только конечный эффект разработанной методики занятий, но и характер ее воздействия на организм женщин 36–45 лет в динамике, что повышает научную достоверность исследования и обеспечивает педагогическую интерпретацию закономерностей развития гибкости как интегрального показателя психофизической адаптации.

Список литературы

1. Глазков И. И., Кожевникова Т. А. Особенности проявления тревожности и депрессивных расстройств в разных возрастных группах // Инновационные тенденции развития Российской науки : Материалы XVIII Международной научно-практической конференции молодых ученых, Красноярск, 03–06 марта 2025 года. – Красноярск: Красноярский государственный аграрный университет, 2025. – С. 112-113.
2. Дворкина Н. И., Трофимова О. С. Актуализация современных направлений оздоровительных тренировок для женщин в фитнес-индустрии // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2024. – № 1. – С. 216-218.
3. Ончукова Е. И., Маринович М. А., Никитина Я. А. Использование системы цигун на занятиях с женщинами пожилого возраста // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 48-51.
4. Романенко Н. И., Головкин П. В., Горбунова С. А. и др. Влияние велнес-программ на физическое развитие и психоэмоциональное состояние женщин 25-35 лет // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2023. – № 1(43). – С. 101-107.
5. Романенко Н. И., Ладейщикова Д. В., Кудяшева А. Н., Тумаров К. Б. Организация и содержание занятий психорегулирующей направленности на основе фитнес-йоги и Пилатес с женщинами 25-35 лет // Глобальный научный потенциал. – 2024. – № 10(163). – С. 190-194.
6. Сударь, В. В., Манакова Я. А., Маринович М. А. Анализ состава средств физкультурно-оздоровительной деятельности женщин предпенсионного возраста // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2022. – № 1. – С. 213-214.
7. Трофимова О. С., Маринович М. А., Роговая В. В. Влияние занятий по системе Пилатес на уровень тревожности женщин второго зрелого возраста // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2019. – № 1. – С. 229-230.

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МАЛЬЧИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОСТВАМИ (САМБО, БОКС, КАРАТЕ)

В.Г. Петрякова, И.О. Ярышкина

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Данное исследование основано на оценке физической подготовленности мальчиков в возрасте 10-11 лет, занимающихся различными видами единоборств (самбо, бокс, муай-тай). Цель нашего исследования – оценить влияние каждого вида единоборств на физическую подготовленность мальчиков на начальном этапе подготовки. Результаты нашего эксперимента могут быть полезны для тренеров, родителей и педагогов, так как помогут оптимизировать учебно-тренировочный процесс и выбрать подходящий вид спорта для ребенка.

Ключевые слова: самбо, бокс, муай-тай, развитие спорта, сравнение, этап начальной подготовки.

Занятие единоборствами на данный момент востребовано, и популярность не угасает долгие годы. Однако, при выборе направленности боевых искусств у родителей и детей часто возникают трудности. Многие задаются вопросом, какой же вид эффективнее и как будет влиять на дальнейшее физическое и духовное состояние бойца [7].

В нашем исследовании мы сопоставили 3 вида единоборств: бокс, самбо и муай-тай. Каждый вид уникален, востребован среди юного поколения воспитанников [1].

Бокс во главенство ставит технику нанесения удара, преимущественно важны скорость, точность и реакция. Раунды проходят только лишь стоя, победа определяется количеством очков или нокаутом [3].

Самбо, как вид спорта основан на борьбе и защите. Использование захватов, болевых приемов. Целью является обездвижить противника. Бой проходит как стоя, так и в партере.

Муай-тай, вид спорта, который позволяет использовать всевозможный средства в рамках правил, с возможностью применения ударов коленями и локтями. Способствует выносливости, стойкости духа и тела. Применяется ударная техника в стойке [2].

Нами были отобраны три группы бойцов по 15 мальчиков в возрасте 10–11 лет. Тестирование проходило в г. Краснодар на базе спортивного клуба «1-легион». Первая группа занималась боксом, вторая – самбо, третья – карате. Нами было проведено тестирование показателей общей и специальной физической подготовки воспитанников разных видов единоборств. Тестовые

нормативы нами были взяты из Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, самбо и муай-тай, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Тестовые задания для бойцов из ФССП [4,5,6]

БОКС, САМБО, МУАЙ-ТАЙ	
УПРАЖНЕНИЕ	НОРМА
1. Бег 30 м	$\leq 6,2$
2. Бег 1500 м	$\leq 8,20$
3. Наклон вперед из положения сто на гимнастической скамье (см)	$\leq +2$
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	≤ 10
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	≤ 130

Результаты тестирования представлены ниже по тексту в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестовых нормативов по боксу, самбо и муай-тай мальчиков 10–11 лет

Тестовое задание:	БОКС	САМБО	МУАЙ-ТАЙ
1. Бег 30 м (с)	$5,2 \pm 0,1$	$5,4 \pm 0,07$	$5,2 \pm 0,08$
2. Бег 1500 м (мин., с)	$7,9 \pm 0,06$	$7,9 \pm 0,08$	$7,8 \pm 0,08$
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	$+4,9 \pm 0,67$	$+6,9 \pm 0,67$	$+5,4 \pm 0,34$
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	$14,4 \pm 1,43$	$14,1 \pm 0,5$	$14,5 \pm 0,67$
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	$136,1 \pm 2,35$	$133,8 \pm 1,48$	$137,3 \pm 2,51$

Анализируя выше представленную таблицу, мы можем сделать выводы.

В тестовом задании «Бег на 30м», который определяют быстроту бойца, лидирующие место разделили бокс и муай-тай с средним показателем 5,2 с. Самбо отстает лишь на 2 миллисекунды 5,4 с.

Тестируя выносливость юных бойцов, при нормативе «Бег 1500 м» лидирующую позицию одержал муай-тай со средним показателем 7 мин 8 с, самбо и бокс лишь на одну секунду отстают по среднестатистическим подсчетам 7 мин. 9 с.

При тестировании гибкости в задании «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» самбо значительно обгоняет при среднем показателе +6,9 см. Вторую позицию занимает муай-тай +5,4 см, третью бокс +4,9 см.

Оценивая силу при выполнении норматива «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» показатели были равными, однако, лидирующие место занял муай-тай 14,5 раз, бокс 14,4 раз, самбо 14,1 раз.

Проведя проверку скоростно-силовой подготовленности юных бойцов в тестовом задании «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» лидером стал вид спорта муай-тай 137,3 см, бокс 136,1 см, самбо 133,8 см.

Таким образом, проанализировав полученные результаты мы можем сказать, что данные виды единоборств в равной степени способствуют развитию физических качеств. Лидером из трех видов единоборств стал муай-тай, так как занимал по среднестатистическим показателям главенствующие места чаще всего.

Список литературы

1. Амбарцумян, Н. А. Мониторинг физической подготовленности учащихся как средство стимулирования физического совершенствования 15-16-летних школьников / Н. А. Амбарцумян // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 20 сентября 2022 года / Гл. редактор Ж.В. Мурзина. - Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Издательский дом "Среда", 2022. - С. 216-219.

2. Белый, П.В. Тай-бо, Ки-бо, Каратэбика. / П.В. Белый, Т.В. Швед. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. - 192 с.

3. Петрякова, В. Г. Оценка функциональной подготовки юных боксеров на этапе начальной подготовки / В. Г. Петрякова, И. О. Ярышкина // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : Материалы XXI научно-практической конференции с международным участием, Ставрополь, 22 ноября 2024 года. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2024. – С. 132-135.

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "муайтай"» от 18 июня 2024 г. № 591 // Российская газета. - 2024 г. - Ст. 34

5. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "самбо"» от 24 ноября 2022 г. № 1073 // Российская газета. - 2022 г. - Ст. 4

6. ФССП по боксу «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "бокс"» от 22.11.2022 № 1055 // Российская газета. - 2022 г. - Ст. 127-ФЗ с изм. и допол. в ред. от 30.04.2021

7. Якимова, Л. А. Роль родителей в определении детей к занятиям спортом / Л. А. Якимова, О. О. Захарова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2019. – Т. 1. – С. 313-315. – EDN BMRNVU.

ПЛАВАНИЕ – СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Т.И. Полунина, Е.Д. Митусова,

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Россия

Аннотация. В статье представлены и описаны средства оздоровительного плавания, улучшающие физическое и эмоциональное состояние женщин зрелого возраста. Применение инновационной методики обеспечивает корректировку, разнообразие и вариативность содержания занятий, созданию новых мотивов, двигательной потребности, способствует изменению методов традиционного физкультурно-оздоровительного занятия, помогают в формировании двигательных навыков.

Ключевые слова: плавание, нарушение зрения, методика, АФК, моделирование

Актуальность исследования. Новые направления двигательной активности мужчин, женщин зрелого возраста (пилатес, йога, плавание, аквааэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика, тай-бо) позволяют быть активными и спортивными [4]. Одним из таких дополнительных направлений является плавание. Плавание предоставляет уникальную возможность снизить нагрузку на суставы и позвоночник, оказывая комплексное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, развивая силу, выносливость, координацию и гибкость, что особенно важно для данной категории населения, часто страдающей от дефицита физической активности. Стимуляция сенсорных систем во время плавания способствует улучшению ориентации в пространстве и развитию компенсаторных механизмов. Помимо физических преимуществ, плавание положительно влияет на психологическое состояние, снижая уровень стресса и повышая самооценку, что крайне важно для преодоления психологического дискомфорта, связанного с инвалидностью. Занятия плаванием способствуют социальной интеграции и участию в спортивных мероприятиях [2,5]. Несмотря на очевидные преимущества, эффективность и методика применения плавания для лиц с нарушениями зрения остаются недостаточно изученными, что требует дальнейших исследований.

Цель исследования. Разработка и научное обоснование методики применения плавания как средства оздоровления и реабилитации для лиц с нарушениями зрения, направленной на улучшение их физического и психоэмоционального состояния, а также повышение качества жизни.

Методика организации исследования: анализ литературы, моделирование, разработка методики плавания, наблюдение, тестирование, беседы, анкетирования, эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно классификации, выделяют слепоту (полную или частичную), слабовидение (сниженная острота зрения, сужение полей зрения) и дефекты цветового зрения. Причины нарушений зрения могут быть врожденными (генетические факторы, внутриутробные инфекции) или приобретенными (травмы, заболевания глаз, системные заболевания). Лица с нарушениями зрения часто страдают от сопутствующих заболеваний и осложнений, связанных с малоподвижным образом жизни [1]. К ним относятся избыточный вес, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, у них повышен риск травматизма из-за проблем с ориентацией в пространстве.

Для лиц с нарушениями зрения плавание имеет особые преимущества. Во-первых, это вид спорта с минимальным риском травм, что особенно важно для людей с проблемами ориентации в пространстве. Во-вторых, вода создает условия для развития проприоцепции – ощущения положения тела в пространстве, что позволяет лучше контролировать свои движения и улучшать координацию. В-третьих, плавание способствует улучшению психоэмоционального состояния, снижая тревожность, повышая самооценку и способствуя социальной интеграции.

Методы адаптации плавания включают:

- Использование тактильных ориентиров: Разметка на бортиках и дне бассейна, выполненная из различных материалов (например, шершавая плитка, резиновые наклейки), для обозначения границ дорожек, глубины и направления движения.
- Использование звуковых сигналов: Динамики для трансляции звуковых сигналов (например, свистка, колокольчика) для ориентировки в пространстве, привлечения внимания и сигнализации о приближении к препятствиям.
- Вербальные инструкции: Четкие и понятные инструкции от инструктора, описывающие движения, положение тела и технику дыхания.
- Тактильная помощь: Физическая поддержка и коррекция движений со стороны инструктора, позволяющая почувствовать правильное положение тела и технику выполнения упражнений.
- Использование вспомогательных средств: Плавательные доски, колобаши, ласты для облегчения выполнения упражнений и повышения эффективности занятий.
- Адаптация упражнений: Упрощение или усложнение упражнений в зависимости от индивидуальных возможностей и уровня подготовки [3].

1. Подготовительный этап (Месяц 1-2): На данном этапе проводился анализ литературных источников по теме исследования, формулировалась гипотеза, разрабатывалась методика исследования, подбирались диагностические инструменты и формировалась выборка испытуемых. Особое внимание уделялось разработке анкет и адаптации тестовых заданий для лиц с нарушениями зрения.

2. Формирующий этап (Месяц 3-6): На этом этапе осуществлялась реализация разработанной методики плавания в экспериментальной группе. Занятия проводились квалифицированным инструктором по плаванию, имеющим опыт работы с лицами с нарушениями зрения. Параллельно контрольная группа

продолжала заниматься по стандартной программе (или не занималась вообще, в зависимости от дизайна исследования).

3. Контрольный этап (Месяц 7): На данном этапе проводилось повторное тестирование обеих групп с использованием тех же диагностических инструментов, что и на подготовительном этапе. Это позволило оценить изменения в физическом и психоэмоциональном состоянии участников эксперимента.

В исследовании принимали участие лица с нарушениями зрения различной этиологии и степени тяжести. Выборка формировалась на основе следующих критериев включения:

- Возраст: старшее поколение 60–65 лет;
- Наличие медицинского заключения о нарушении зрения.
- Отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.
- Добровольное согласие на участие в исследовании.

Для обеспечения объективности результатов исследования участники были разделены на две группы:

- Экспериментальная группа: Лица, занимавшиеся плаванием по разработанной методике.
- Контрольная группа: Лица, не занимавшиеся плаванием или занимавшиеся по стандартной программе, не учитывающей особенности лиц с нарушениями зрения.

Примерный план одного занятия выглядел следующим образом:

1. Разминка (10 минут): Упражнения на суше, направленные на разогрев мышц и суставов. Использовались тактильные ориентиры и вербальные инструкции.

2. Подготовительная часть в воде (15 минут): Упражнения на адаптацию к водной среде, освоение основных элементов техники плавания (скольжение, дыхание, работа ногами и руками). Использовались плавательные доски и другие вспомогательные средства.

3. Основная часть (30 минут): Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств и улучшение функционального состояния организма. Использовались различные стили плавания (кроль, брасс, на спине), а также упражнения аквааэробики.

4. Заключительная часть (5 минут): Релаксационные упражнения на воде, направленные на снятие мышечного напряжения и улучшение психоэмоционального состояния.

Результаты тестирования показали, что занятия плаванием по разработанной методике оказали положительное влияние на физическое состояние лиц с нарушениями зрения. В экспериментальной группе наблюдалось статистически значимое улучшение показателей силы, выносливости, гибкости и координации по сравнению с контрольной группой ($p < 0,05$).

Анализ результатов оценки сенсорных систем показал, что у лиц с нарушениями зрения, занимавшихся плаванием, улучшилась тактильная чувствительность и проприоцептивная чувствительность ($p < 0,05$). Также было выявлено положительное влияние занятий плаванием на психоэмоциональное

состояние участников экспериментальной группы. Уровень тревожности снизился, а самооценка повысилась. Анкетирование показало, что большинство участников экспериментальной группы (85 %) остались удовлетворены занятиями плаванием и отметили улучшение своего физического и психоэмоционального состояния. Они подчеркнули важность использования тактильных ориентиров и звуковых сигналов, а также индивидуального подхода со стороны инструктора.

Вывод. Разработана реабилитационная программа плавания для взрослых с ОВЗ категорией «слабовидящие». Определены средства оздоровительного плавания, улучшающие физическое и эмоциональное состояние женщин зрелого возраста. Применение этих средств обеспечивает коррекцию, разнообразие и вариативность содержания занятий, созданию новых мотивов, двигательной потребности, способствует изменению методов традиционного физкультурно-оздоровительного занятия, помогают в формировании двигательных навыков.

Список литературы

1. Алиев А. А. Плавание как средство реабилитации лиц с нарушениями зрения // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 78-81.
2. Григорьева Е. А. Адаптивное плавание для детей с нарушениями зрения: методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2018. – 112 с.
3. Дергачева В. В. Влияние плавания на психоэмоциональное состояние лиц с нарушениями зрения // Адаптивная физическая культура. – 2021. – № 2. – С. 34-38.
4. Митусова Е.Д. Применение полусферы «Bosu Pro» на занятиях оздоровительной аэробикой в вузе /Е.Д. Митусова, Г.В. Швец // Теория и практика физической культуры.- 2019. №12. – С. 64-67
5. Полунина Т.И. Взаимодействие общеобразовательного учреждения, спортивной школы и университета в системе спортизации физического воспитания /Т.И. Полунина Е.Д. Митусова// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2019. №1. – С. 14-16

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СПО

Г.Г. Рахимкулова

Кумертауский педагогический колледж, г. Кумертау, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с адаптивной физической культурой и спортом. Анализируется направление, которое нацелено на развитие физических возможностей и улучшение качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В системе среднего профессионального образования особое внимание уделяется формированию условий для занятий спортом и физической культурой для всех категорий студентов, включая тех, кто нуждается в адаптации.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спорт, ОВЗ.

Адаптивная физическая культура (АФК) играет важную роль в социальной интеграции и повышении качества жизни людей с ограниченными возможностями (ОВЗ). Она способствует развитию физических и психологических качеств, укрепляет уровень самостоятельности, стимулирует социальную активность и способствует формированию инклюзивного общества. Адаптивная физическая культура способствует социальной интеграции, повышению самооценки и улучшению физического состояния студентов с ОВЗ. В рамках СПО создаются специальные программы и условия для занятий, что позволяет каждому студенту реализовать свои возможности и развивать спортивные навыки.

Обеспечивая равные возможности для всех, АФК помогает преодолевать барьеры и разрушать стереотипы, связанные с инвалидностью. Она способствует социальной адаптации, развитию командного духа и укреплению здоровья, что в целом повышает качество жизни участников и их интеграцию в общество.

В адаптивной физической культуре присутствуют проблемы и вызовы. Одним из пунктов является недостаточное финансирование. К большому сожалению, ограниченность бюджетных средств негативно сказывается на развитии программ, оснащении спортивных объектов и проведении массовых мероприятий, что снижает доступность услуг для людей с ОВЗ.

Остро ощущается и нехватка квалифицированных специалистов, особенно, в малых городах. Недостаточное количество подготовленных тренеров и педагогов, обладающих знаниями и навыками работы с людьми с особенностями, снижает качество тренировочного процесса и безопасность занятий.

Хотелось бы отметить, что многие общественные учреждения и спортивные организации еще не готовы к полноценной работе с людьми с ОВЗ, что препятствует их участию и социальной адаптации.

Также недостаточное внедрение инновационных технологий и средств адаптации ограничивает возможности повышения эффективности программ и

индивидуализации занятий. В современном мире необходимо внедрять использование современных технологий.

Большую роль играет мотивация участников и отсутствие психологических препятствий, которые способствуют полноценному вовлечению и достижению положительных результатов.

На сегодняшний день желательно больше информировать население о возможностях занятий АФК, существующих программах и мероприятиях, которые повышают уровень вовлеченности и участия целевой аудитории.

Волейбол – один из популярных видов спорта, который успешно используется в адаптивной физической культуре. Он подходит для занятий как с физическими, так и с интеллектуальными особенностями студентов, способствует развитию командного духа, координации и ловкости.

Данный вид спорта является основной дисциплиной в Кумертауском педагогическом колледже. Волейбол в стенах нашего колледжа – это зрелищный вид спорта, который привлекает огромное внимание людей разных возрастов. В нашей республике этот вид спорта также развивается высокими темпами. Всегда, когда мы проводим в рамках спартакиад турниры по волейболу, на площадке бывает очень «жарко». Это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные комбинации с участием всех игроков. Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых и других качеств.

Для студентов с ограниченными возможностями создаются специальные условия: использование мягких мячей, изменение правил, адаптация площадки и инвентаря. Важным аспектом является обучение технике игры, развитие тактического мышления и командной работы.

Тренировочный процесс включает в себя следующие этапы:

Разминка – подготовка мышц и суставов, профилактика травм. Обучение технике – освоение основных элементов: подача, прием, пас, блок. Игровая практика – проведение мини-игр и тренировочных матчей. Заключительная часть – растяжка и восстановительные упражнения. Особое внимание уделяется индивидуальному подходу, постепенному увеличению нагрузки и развитию мотивации к занятиям.

Адаптивная физическая культура и спорт в СПО, в частности волейбол, играют важную роль в социальной адаптации и физическом развитии студентов с ОВЗ.

В Кумертауском педагогическом колледже недавно прошли профессиональные пробы по компетенции «Учитель физической культуры» в рамках проекта «Билет в будущее». Данное событие стало ярким примером взаимодействия теории и практики в образовании. Под руководством опытного наставника Г.Г. Рахимкуловой и студентов 4 курса специальности «Адаптивная физическая культура» обучающиеся МБОУ Башкирская гимназия им. М.Г. Рахимова (С. Мраково) имели возможность продемонстрировать свои навыки и знания.

Пробы включали в себя различные задания и упражнения, которые позволили будущим педагогам не только проверить свои способности, но и получить ценные практические рекомендации от наставника. Участники продемонстрировали высокий уровень подготовки и энтузиазма, а также желание учиться и развиваться в профессии.

Благодаря руководству педагогического колледжа (в лице Марковой С.В.), и педагогическому составу в колледже появилась мастерская «Физическая культура, спорт и фитнес». Педагоги и студенты принимали участие в национальных проектах и смогли создать на базе колледжа республиканскую площадку по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Мастерская «Физическая культура, спорт и фитнес» начинается с зоны подготовки. За ней следуют диагностические сетки, на которых тестируется участник. В диагностической зоне находится аппарат, определяющий состав тела через малую частотность тока. В мастерской имеются тренажеры на различные группы мышц и координацию. Среди них и современные аквабеты, наполненные водой.

Наличие таких мастерских позволяет проводить в колледже профориентационные мероприятия и профессиональные пробы в рамках проекта «Билет в будущее» для занятий, как с физическими, так и с интеллектуальными особенностями обучающихся общеобразовательных организаций.

Для эффективного развития АФК необходимо усиление государственной поддержки, внедрение профессиональных стандартов, развитие инновационных технологий, расширение информационной кампании и повышение общественной осведомленности.

Важным аспектом нужно учитывать необходимость междисциплинарного подхода, сотрудничества научных, образовательных и спортивных организаций, а также развитие инфраструктуры, доступной для всех категорий участников. Внедрение новых методов реабилитации и профилактики, а также создание условий для постоянного повышения квалификации специалистов, являются ключевыми направлениями для обеспечения устойчивого развития адаптивной физической культуры.

Список литературы

1. Алпатова О. Б. Методика взаимодействия социального педагога реабилитационного центра с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 5. С. 139-143.
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. – (Высшее образование). – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454085> (дата обращения: 24.10.2025).
3. Безбородов А.А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для вузов / А.А. Безбородов. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 92 с.
4. Бурлакова И. И. Социальная адаптация детей с ограниченными возможностями к образовательной среде // Специальное образование и социокультурная интеграция. 2020. № 3. С. 565-570.

5. Коршунов О. И. Основы лечебной физической культуры. Кинезореабилитация. Сборник комплексов лечебной гимнастики: учебное пособие для СПО / О.И. Коршунов, С.А. Ткаченко. – 2-е изд., испр. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 368 С.

6. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебник для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 156 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13349-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/566949> (дата обращения: 24.10.2025).

7. Синельникова Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития [Электронный ресурс]: учебное пособие: [16+] / Т.В. Синельникова, Л.В. Харченко; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 120 с.: табл. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136>

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14–15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ CYCLING TRAINER

Н.И. Романенко, А.Б. Дуда, Е.Е. Морозова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлена эффективная методика занятий с использованием cycling trainer в контексте общей физической подготовки волейболисток 14–15 лет с целью повышения общей выносливости, которая способствует увеличению функциональных возможностей организма и работоспособности в целом.

Ключевые слова: волейболистки 14–15 лет; cycling trainer; физическая подготовленность, методика; общая и силовая выносливость.

В настоящее время особую актуальность приобретают проблемы, связанные с повышением физической подготовленности волейболистов, так как она является одним из факторов, от которого зависит эффективность индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий. Каким бы техничным не был волейболист, он не сможет добиться успеха, не обладая разносторонней физической подготовленностью [1, с. 123; 4, с. 328]. Соответственно необходимо приобретать юными волейболистам такого базового фундамента развития физических качеств, на основе которого они смогут улучшать технику и тактику игры на этапе спортивного совершенствования. Перед тренерами любой команды остро встает вопрос выбора таких форм занятий, средств и методов физической подготовленности, которые могли бы одновременно способствовать развитию специальных физических качеств, так и повышению работоспособности и функциональной выносливости для успешной соревновательной деятельности [2, с. 257].

Цель исследования – разработать методику физической подготовленности волейболисток 14–15 лет с использованием cycling trainer.

Педагогический эксперимент проводился в городе Краснодаре в фитнес-клубе «Дом физкультурника» в течение 4 месяцев. В нем приняли участие 24 девочки 14–15 лет, занимающиеся волейболом в течение 1,5 лет. Волейболисток поделили на две равные группы.

Анализ тестирования физической подготовленности волейболисток 14–15 лет показал низкий уровень развития выносливости. В соответствии с этим в общую физическую подготовку девочек экспериментальной группы включили cycling trainer [3, с. 259; 5, с. 32]. Контрольная группа занималась по традиционной системе общей физической подготовкой (ОФП). Девочки обеих групп занимались 4 раза в неделю по 90 минут из них 45 минут отводилось ОФП и 45 минут – специальной физической подготовке (СФП).

Волейболистки экспериментальной группы на ОФП в течение 30 минут занимались cycling trainer по разработанной методике и 15 минут выполняли комплексы силовых упражнений, в конце СФП - стретчинг. В подготовительной и заключительной частях выполнялось педалирование в положении сидя с легким сопротивлением в течении 5 минут с использованием спокойно-ритмичной музыкой. Содержание основной части занятия представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание основной части занятия cycling trainer экспериментальной группы

Период	Содержание основной части занятия (20 минут)
1 месяц	Педалирование умеренной интенсивности 50-60% от ЧСС _{max} . Сопротивление min – скорость 70–80 оборотов/мин. Равномерный метод «езда по равнине».
2 месяц	Переменный метод с разной интенсивностью «подъем в гору» с увеличением сопротивления в положении сидя и стоя: 5 минут – 50% от ЧСС _{max} . 10 минут – 60% от ЧСС _{max} . 5 минут – 70% от ЧСС _{max} . Скорость 70–90 оборотов/мин.
3 месяц	Переменно-повторный метод «езда по пересеченной местности». Педалирование поочередно: одной ногой, двумя ногами, одной ногой. Сопротивление легкое и среднее, скорость педалирования от 60 до 80 оборотов/мин.
4 месяц	Интервальный метод. Легкое сопротивление и быстрая скорость. Используется техника вращения с подъемом и упором на ногах и в положении сидя: спринт – 30 с вверх и 30 с – вниз; 1 мин. спокойной езды, 30 с – бег стоя; 30 с – бег сидя.

Через 4 месяца после внедрения методики с использованием cycling trainer проведено повторное тестирование физической подготовленности и получено преимущество девочек экспериментальной группы (таблица 2).

У волейболисток с достоверностью различий при $p < 0,01$ улучшились показатели в тесте бег 2 км и 12 минутном тесте Купера, характеризующих выносливость. Также педалирование одной и двумя ногами с различным положением тела (сидя, стоя) в cycling trainer позволило улучшить динамическую силу мышц ног в тесте прыжок в длину с места ($p < 0,01$).

В тестах сгибание и разгибание рук в упоре лежа и подъем туловища в сед произошли достоверные различия как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

Выявлены межгрупповые различия при $p < 0,05$ в тесте бег 2 км и 12 минутном тесте Купера, подъем туловища в сед, прыжок в длину с места.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности волейболисток 14–15 лет после эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа (n=12)			Контрольная группа (n=12)			P (P ₁ -P ₂)
	исходные	итоговые	P ₁	исходные	итоговые	P ₂	
	M±m	M±m		M±m	M±m		
Бег 60 м (с)	11,8±0,3	10,9±0,2	>0,05	11,9±0,5	11,3±1,2	>0,05	>0,05
Бег 2 км (м)	13,5±0,9	10,4±0,3	<0,01	14,6±0,9	12,1±1,2	>0,05	<0,05
12 минутный тест Купера (м)	1900±13,6	2400±12,4	<0,01	1950±12,6	2000±14,4	>0,05	<0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	8,7±0,5	8,1±0,3	>0,05	8,8±0,9	8,5±1,1	>0,05	>0,05
Сгибание разгибание рук в упоре (раз)	6,4±0,8	8,9±0,4	<0,05	6,2±0,8	8,3±0,9	<0,05	>0,05
Подъем туловища в сед (раз)	12,6±0,6	15,8±0,6	<0,05	12,1±0,6	14,3±0,6	<0,05	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	135,9±3,8	149,2±2,4	<0,01	136,5±3,8	140,1±2,1	>0,05	<0,05
Наклон вперед стоя (см)	3,3±1,1	4,8±0,9	>0,05	3,4±1,5	4,4±1,4	>0,05	>0,05

Наибольший относительный прирост обнаружен в 12 минутном тесте Купера (29,1%), на втором месте – тест бег 2 км (25,9%), на третьем – прыжок в длину с места (19,7%) (рисунок 1).

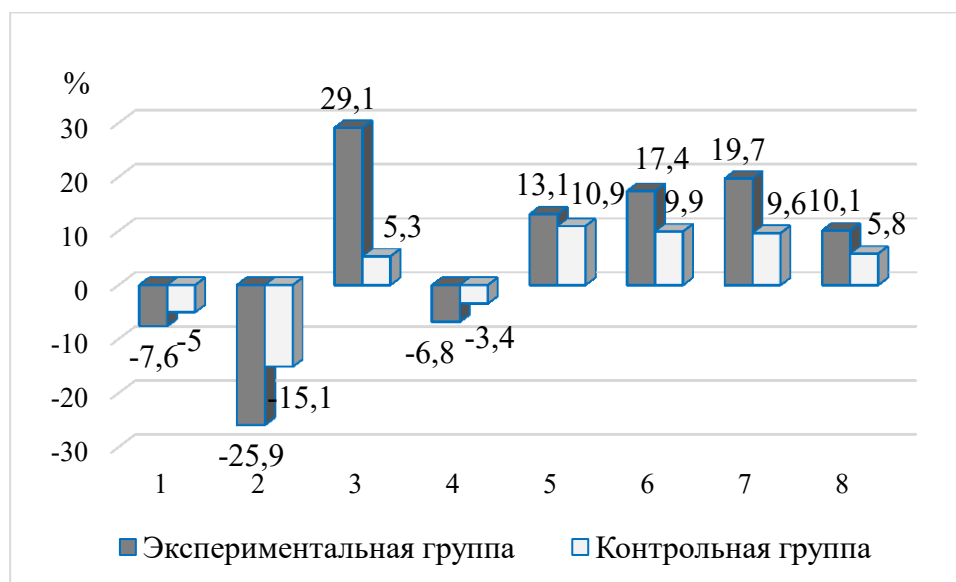


Рисунок 1 – Относительный прирост показателей физической подготовленности волейболисток 14–15 лет

Примечание: 1 – бег 60 м, 2 – бег 2 км, 3 – 12 минутный тест Купера, 4 – челночный бег 3×10 м, 5 – сгибание разгибание рук в упоре лежа, 6 – подъем туловища в сед, 7 – прыжок в длину с места, 8 – наклон вперед стоя.

Таким образом, проведенное исследование доказало эффективность разработанной методики физической подготовленности с использованием *cycling trainer*, способствующей улучшению развития общей и силовой выносливости волейболисток 14–15 лет.

Список литературы

1. Абдуназарова, А.Н. Построение спортивной тренировки волейболисток 15-16 лет // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Казань: ПГУФКСТ, 2023. С. 123-126.
2. Дворкина Н.И., Гарбуз А.В., Аллав Ж. Применение средств фитнеса у волейболисток базового уровня подготовки, направленных на развитие координационных способностей // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Краснодар: КГУФКСТ, 2022. С. 257-260.
3. Клочко Е.В. Улучшение морфофункционального состояния женщин 21–25 лет с использованием сайкла // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО. Том Часть 2. Краснодар: КГУФКСТ, 2019. С. 259.
4. Ончукова Е.И., Сечкарева Е.А. Методика повышения физической подготовки девушек волейболисток 18-21 лет средствами фитнеса // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11(177). С. 328-332.
5. Романенко Н.И., Клочко Е.В. Методика повышения функционального состояния женщин 21-25 лет с использованием сайкла // Наука России: Цели и задачи: Сборник научных трудов по материалам VII международной научной конференции. Том Часть 2. Екатеринбург: Научно-издательский центр «Л-Журнал», 2018. С. 30-33.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: АДАПТАЦИЯ МЕТОДИК И ТЕХНОЛОГИЙ

Н.В. Сайгачев, Л.Г. Санникова

Гатчинский государственный университет, г. Гатчина, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности обучения студентов с нарушениями зрения в рамках дополнительного профессионального образования (ДПО) по физической культуре. Представлены рекомендации по адаптации учебных материалов, использованию аудио- и тактильных технологий, а также организациям практической подготовки. Описан опыт внедрения инклюзивных подходов в одном из вузов России. Подчеркивается необходимость создания равных условий для профессионального развития всех категорий обучающихся.

Ключевые слова: дополнительное профессиональное образование; студенты с нарушениями зрения; инклюзивное образование; адаптация учебных программ; аудиообучение; тактильные технологии; доступность образования.

Современная система дополнительного профессионального образования (ДПО) стремится к максимальной инклюзивности, обеспечивая доступ к обучению для всех категорий граждан, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья. Особенно важна эта задача в сфере физической культуры и спорта – где физическая активность является не только профессией, но и средством социальной адаптации и укрепления здоровья [1, с. 21].

Однако студенты с нарушениями зрения сталкиваются с рядом трудностей при освоении программ ДПО: отсутствие адаптированных учебных материалов, сложности с восприятием визуальной информации, недостаточная техническая поддержка и низкая готовность преподавателей к работе с данной категорией обучающихся.

Целью настоящего исследования стало выявление ключевых барьеров и разработка практических рекомендаций по адаптации программ ДПО для студентов с нарушениями зрения, обучающихся по направлению «Физическая культура».

1. Анализ потребностей и существующих барьеров. По результатам опроса 35 студентов с нарушениями зрения (возраст 20–35 лет), обучающихся в программах ДПО по физической культуре, выявлены следующие основные проблемы:

- 83 % затрудняются работать с презентациями и видеоуроками без аудиоописания;
- 76 % не могут использовать электронные журналы и системы тестирования без помощи специальных программ (например, JAWS или NVDA);

- 68 % отметили отсутствие тактильных моделей для изучения техники движений или планирования тренировок;
- 91 % считают, что преподаватели недостаточно подготовлены к работе с ними.

Эти данные свидетельствуют о необходимости системного подхода к адаптации образовательной среды.

2. Методические рекомендации по адаптации программ. На основе анализа международного опыта (Швеция, Канада, Япония) и пилотного проекта, реализованного в 2023–2024 годах в одном из московских вузов, были разработаны следующие рекомендации:

- Адаптация текстовых материалов: все документы должны быть представлены в форматах, совместимых с экранными дикторами (PDF/DOCX с тегированием, HTML). Обязательно – наличие альтернативных текстовых описаний для изображений.

- Аудиоформаты лекций и заданий: запись всех теоретических блоков в аудиоформате с профессиональным озвучиванием. Включение аудиоописания для видеоматериалов.

- Тактильные материалы: создание рельефных схем тренировочных зон, тактильных моделей спортивного инвентаря, планов занятий. Использование 3D-печати для изготовления таких моделей.

- Практические занятия: проведение занятий с участием помощников-инструкторов, использование звуковых сигналов и тактильных ориентиров на площадке. Применение специализированного оборудования (например, звуковые мячи, беговые дорожки с тактильной разметкой).

- Подготовка преподавателей: обязательный курс повышения квалификации по работе с обучающимися с нарушениями зрения, включающий знакомство с технологиями доступности и методиками инклюзивного обучения.

3. Результаты пилотного проекта. В 2023 году в рамках программы ДПО «Методика занятий физической культурой с детьми и подростками» была адаптирована учебная программа для 8 студентов с нарушениями зрения. Были созданы:

- аудио-версии всех лекций;
- тактильные модели для изучения техники прыжков и метаний;
- онлайн-платформа с голосовым управлением;
- индивидуальные графики занятий с учетом особенностей зрения.

По итогам обучения:

- 100 % студентов успешно прошли курс;
- 92 % отметили, что адаптированные материалы значительно упростили процесс обучения;
- 88 % выразили готовность рекомендовать подобные программы другим студентам с нарушениями зрения.

Преподаватели, прошедшие подготовку, отметили, что работа с такой группой требует больше времени, но приносит большую удовлетворенность от результатов.

Список литературы

1. Явтушенко Е.М., Санникова Л.Г. Использование методических подходов в тренировке командных действий студентов волейболистов // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2025. – Т. 2. – С. 180–182.
2. Петухова О.А. Этика в бухгалтерском учете и аудите: вызовы и решения // Управление социально-экономическим развитием: инновационный и стратегический подходы: Материалы Национальной научно-практической конференции. – Гатчина, 2025. – С. 534–537.
3. Кляцкая С.С. Цели, задачи и средства спортивной подготовки // Новеллы права, образования, экономики и управления: Материалы X Международной научно-практической конференции. – Гатчина, 2025. – С. 591–593.
4. Ожегова Е.С. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности // Новеллы права, образования, экономики и управления: Материалы X Международной научно-практической конференции. – Гатчина, 2025. – С. 643–647.
5. Махмудова Р.И., Санникова Л.Г. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2025. – Т. 2. – С. 93–95.
6. Черкасова Е.К., Санникова Л.Г., Москаленко И.С., Шулгов Ю.И. Роль и значение физической культуры в жизни студенческой молодежи // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 1 (93). – С. 225–228.
7. Мотовичева В.А., Артемьев И.Я., Санникова Л.Г., Шмыгельский И.А., Васильев А.В., Москаленко И.С. Принцип сопряженности на занятиях по физической культуре со студентами вуза в разделе «Гимнастика и атлетическая подготовка» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – № 4–3 (91). – С. 230–234.
8. Москаленко И.С., Санникова Л.Г., Богданов В.В. Соотношение социально-психологических и индивидуально-психологических характеристик как фактор управления спортивной командой по волейболу // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2024. – № 1. – С. 100–103.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

А.Г. Скалозуб, А.Е. Айнагулова

Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева, г. Астрахань, Россия

Аннотация. В статье подробно рассматриваются технологические инновации, применяемые в оздоровительной и адаптивной физической культуре, с анализом современных подходов и перспектив их развития. Особое внимание уделено реальным примерам использования цифровых технологий, носимых устройств, виртуальной и дополненной реальности в практической деятельности. Обсуждается роль технологий в индивидуализации программ физической активности, мониторинге здоровья и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Оценивается потенциал применения искусственного интеллекта и телемедицины для улучшения качества оздоровительных мероприятий. Статья подчеркивает необходимость комплексного, междисциплинарного подхода к развитию технологической базы оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: технологические инновации; оздоровительная физическая культура; адаптивная физическая культура; цифровые технологии; носимые устройства; виртуальная реальность; искусственный интеллект.

Современное развитие физической культуры и спорта неразрывно связано с внедрением инновационных технологий, которые оказывают значительное влияние на эффективность оздоровительных и адаптивных программ. В условиях роста числа хронических заболеваний и увеличения количества лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) особенно важно применять методы, обеспечивающие персонализацию, безопасность и доступность физических нагрузок [5]. Технологические инновации охватывают широкий спектр цифровых решений – от мобильных приложений и носимых датчиков до сложных систем виртуальной и дополненной реальности, а также инструментов искусственного интеллекта и телемедицины [таблица 1].

Таблица 1 – Инновационные технологии в современной физической культуре и спорте

Ключевой аспект	Краткое содержание
Используемые технологии	Мобильные приложения, носимые датчики, виртуальная/дополненная реальность, искусственный интеллект, телемедицина.
Цель применения	Улучшение эффективности оздоровительных и адаптивных программ.
Приоритетные группы	Люди с хроническими заболеваниями и с ограничениями по здоровью (ОВЗ).

Цифровые технологии и носимые устройства сегодня стали неотъемлемой частью оздоровительной физической культуры. Фитнес-браслеты, умные часы и пульсометры позволяют непрерывно отслеживать основные физиологические параметры: частоту сердечных сокращений, артериальное давление, количество шагов, качество сна, а также расход калорий [1]. Эти устройства стимулируют пользователей к регулярным физическим занятиям, так как предоставляют информацию о прогрессе и помогают корректировать нагрузки для предотвращения перетренированности [4]. Аналогично, современные мобильные приложения поддерживают ведение личных тренировочных дневников и предоставляют видеоинструкции, что позволяет организовать занятия даже без постоянного участия тренера. Алгоритмы приложений анализируют собранные данные и предлагают корректировки тренировочного процесса в реальном времени.

В адаптивной физической культуре технологии находят особенно важное применение, поскольку помогают решать задачи реабилитации и социальной интеграции лиц с ОВЗ. Виртуальная (VR) и дополненная реальность (AR) создают иммерсивную и безопасную тренировочную среду, имитирующую реальные условия и позволяющую постепенно восстанавливать двигательную активность и координацию. Исследования показали, что VR-тренировки значительно ускоряют процесс реабилитации по сравнению с традиционными методами [4]. Дополненная реальность, в свою очередь, применяется для адаптации занятий для людей с нарушениями зрения или слуха – через визуальные и звуковые подсказки повышается безопасность и эффективность упражнений, что способствует более успешному выполнению программ [2].

Перспективным направлением развития является использование искусственного интеллекта (ИИ) и анализа больших данных для создания персонализированных физкультурных и реабилитационных программ. ИИ способен анализировать множество факторов – биометрические показатели, медицинские истории, уровень физической подготовки – и на основе этого формировать оптимальные тренировочные планы, минимизируя риски и повышая эффективность занятий. Это способствует снижению осложнений и улучшению общего состояния здоровья [3; 5].

С распространением телемедицины значительно расширились возможности удаленного контроля и сопровождения оздоровительных и адаптивных программ, что стало особенно актуально в современных условиях, когда доступ к традиционным медицинским и физкультурным учреждениям может быть ограничен по причине географической удаленности, эпидемиологических рисков или физической неподготовленности пациентов. Телереабилитационные платформы, представляющие собой комплекс цифровых сервисов и программных решений, позволяют специалистам – реабилитологам, физиотерапевтам, инструкторам по адаптивной физической культуре – дистанционно мониторить процесс восстановления и физической активности пациентов в режиме реального времени [5].

Такие платформы обеспечивают непрерывный сбор и анализ данных о состоянии здоровья, двигательной активности и выполнении упражнений с

помощью интеграции носимых сенсоров, смартфонов и других устройств. Например, датчики на конечностях или корпусе пациента фиксируют параметры движения, амплитуду, силу и ритмичность, а видеофиксация позволяет специалистам оценить технику выполнения упражнений, внести своевременные корректировки и дать рекомендации по минимизации риска травм.

Кроме мониторинга и анализа, современные телереабилитационные сервисы обеспечивают интерактивную связь между пациентами и специалистами через видеоконсультации, чаты и аудиосвязь. Это не только помогает поддерживать мотивацию пациентов, но и позволяет оперативно разрешать возникающие вопросы и адаптировать программу реабилитации под текущие потребности и самочувствие [3]. Такой формат взаимодействия существенно повышает качество оказания услуг, приближая их к индивидуальному сопровождению, доступному в стационарных условиях.

По данным клинических исследований и отчетов медицинских организаций, использование телереабилитационных платформ способствует улучшению функционального состояния пациентов, повышению их самостоятельности и адаптации к повседневной жизни. Эффективность этих цифровых сервисов также подтверждается ростом удовлетворенности пациентов качеством предоставляемых услуг и удобством доступа к высококвалифицированной помощи [2]. Телереабилитация зачастую становится единственным каналом регулярного контакта с медицинскими специалистами для значительной части людей с ограниченными возможностями здоровья.

Эти технологии позволяют расширить охват медицинской и физкультурно-реабилитационной помощи, повысить ее качество и сделать процесс реабилитации более гибким и удобным как для пациентов, так и для специалистов.

Таким образом, современные технологические инновации кардинально меняют подходы к оздоровительной и адаптивной физической культуре, способствуя персонализации, мотивации и безопасности занятий. Внедрение цифровых устройств, VR/AR-технологий, искусственного интеллекта и телемедицины открывает новые возможности для повышения качества жизни широких слоев населения, включая людей с ограничениями по здоровью. Для дальнейшего развития этого направления необходим комплексный междисциплинарный подход, учитывающий возрастные, медицинские и социальные особенности пользователей, а также создание нормативных и методических условий для широкого внедрения инноваций в образовательные и медицинские учреждения.

Список литературы

1. Фомина, А.А. Взаимосвязь антропометрических показателей со спортивными результатами в академической гребле / А. А. Фомина, А. Г. Скалзуб, Е. В. Фомина // 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, 28 мая 2021 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 399-401. – EDN GJYYDO.

2. Касимова, Э.М. Восстановление работоспособности гребцов / Э. М. Касимова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан. В 3-х томах, Казань, 06 апреля 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 698-700. – EDN RBMGTN.

3. Теоретический анализ влияния оздоровительной рекреации на здоровье студентов Кубанского государственного аграрного университета / А.Г. Скалозуб, А.С. Щербакова, А.Б. Дрючин, Н. М. Бондаренко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2025. – № 2. – С. 52-58. – DOI 10.24412/2305-8404-2025-2-52-58. – EDN OXDSGD.

4. Щербакова, А.С. Влияние современных технологий на обучение и педагогический процесс в спортивной деятельности / А.С. Щербакова, В.М. Мальцев // Актуальные вопросы науки и образования (шифр -МКАВН) : Сборник материалов IX Международной научно-практической конференции, Москва, 14 июня 2024 года. – Москва: ООО «Издательство «Экономическое образование», 2024. – С. 506-509. – EDN HNEOLN.

5. Георбелидзе, Г.К. Повышение быстроты перемещений у баскетболистов студенческих команд / Г.К. Георбелидзе, Е.А. Колесникова, Н.М. Бондаренко // Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Малаховка, 05–07 октября 2016 года / Министерство спорта Российской Федерации; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2017. – С. 21-26. – EDN QHETFN.

МЕТОДИКА АНАЛИЗА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ

Н.С. Степнова

Приволжский государственный университет путей сообщения,
г. Самара, Россия

Аннотация. С позиций методологического анализа в статье представлено алгоритмическое представление эффективности управления образованием в области адаптивной физической культуры и охраны здоровья. Особое внимание уделено инновационному аспекту образовательной деятельности в университете физической культуры. Это определяет психофизиологическое отношение студентов к безопасности личной жизни в координатах самопознания.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, оздоровительное воспитание, личностное развитие, университет физической культуры, здоровье, безопасность.

Актуальность проблемы исследования связана с созданием таких условий для адаптивного и оздоровительного физического воспитания. Они способствовали бы своевременному и всестороннему развитию всех аспектов личности студентов, обучающихся в университете физической культуры [4]. Актуализируя тему нашего исследования, отметим также, что рассматриваемая нами проблема возникла вместе с рождением человека разумного [8]. Потребность в сохранении здоровья (его сохранности, укреплении и восстановлении) - удел любого человека с точки зрения безопасного поведения и экологической безопасности [7]. Инновации в этом плане, безусловно, играют важную роль, особенно в рамках реабилитационного процесса, проводимого в Университете физической культуры, направлена на осознание студентом сущности собственного «я» и своего места в будущей спортивной и адаптивной образовательной деятельности.

В рамках этого раздела статьи, прежде всего, мы укажем на основные понятия образовательной педагогики, используемые нами в ходе исследования. Под этим авторы понимают: формирование системы ценностных ориентаций студентов Университета физической культуры; управление процессом личностного развития соответствующего направления. Ключевыми принципами образования являются: единство образовательных воздействий, личностный подход, социальная направленность, гуманистическая психология общения. Содержательный аспект - готовность быть субъектом собственной жизни (с точки зрения формирования личностной культуры безопасности жизнедеятельности). Закономерностями образовательного процесса являются: активность ученика по отношению к окружающей среде; единство образования и воспитательной работы, а также декларируемых социальных установок и реальных действий учителя (коуча). Методы обучения: стимулирующие и психофизиологические; организация

деятельности и формирование сознания. Также важно диагностировать уровень образования на основе конкретных критериев (показателей различных личностных качеств уровень сформированности качеств в области сохранения, укрепления и восстановления здоровья). Мы также указываем на цель «педагогики образования», а именно: обеспечить условия для проявления индивидуальности, способствовать умственному, нравственному, эмоциональному и физическому развитию личности, раскрыть ее творческие возможности инновационной направленности.

Инновационный аспект данной исследовательской работы определяется следующим алгоритмом: основные компоненты адаптивного физического воспитания и здоровье сберегающего воспитания личности – моделирование новой парадигмы – концептуальное представление исследуемого явления – системы адаптивного физического воспитания детей с синдромом Дауна.

В настоящее время большинство инноваций в этом отношении были связаны с образованием как процессом, основанным на помощи в личностном развитии молодого человека с точки зрения более глубокого понимания (открытия) самого себя (личного «я»). Другими словами, это процесс самоактуализации, процесс обучения с использованием ролевых игр и анализа ситуаций в образовательных и рекреационных учреждениях. В то же время, оценка результатов этих – целенаправленных – действий со стороны преподавателя данного учебного заведения.

Эффективность образования должна быть органично связана с национальной доктриной образования, граждан правового, демократического государства, способных к социализации в гражданском обществе, уважающих права и свободы личности, обладающих высокой нравственностью и проявляющих национальную и религиозную терпимость, уважение к другим народам [3].

Для обеспечения развития личности и реализации педагогических целей создается система образования это формирует мировоззрение студента (нравственность, законопослушность, патриотизм, стремление к здоровому образу жизни) и мотивирует его к учебе и работе. В то же время образование - это процесс и результат усвоения и активного воспроизводства молодым человеком социального опыта.

Работа Л. Е. Панкратовой [6] посвящена новой парадигме образования, согласно которой образование – это не просто процесс передачи социального опыта. Такой подход к этому сложному социально-экономическому явлению является «безличным (скрытые индивидуальные и личностные смыслы мотивируют человека к труду), нормативным и претендует на универсальность. И наоборот, культурный контекст индивидуальной деятельности становится главным ядром новой парадигмы». И мы не можем с этим не согласиться, потому что, действительно, учитель должен заниматься образованием не в целом, а отдельного человека в конкретной ситуации. И важность этого вида деятельности возрастает как никогда ранее. Повышаются и требования к предмету обучения в рамках образовательных и медицинских учреждений.

В соответствии с новой образовательной парадигмой для нашей страны, представленной в виде создания условий для саморазвития свободного человека, существуют три составляющие образования. Это означает (применительно к Университету физической культуры):

- нравственное воспитание личности;
- воспитание творческой личности;

- практическое воспитание личности. Именно этот аспект ИТ больше всего связан с темой нашего исследования. Он включает в себя трудолюбие, предприимчивость, независимость в принятии решений, профессиональную и социальную активность, а также здоровый образ жизни. Именно этот базовый компонент названной парадигмы определяет суть дальнейшего содержания данной работы.

Инновационный аспект нашей работы определяется психофизиологической концепцией личной безопасности в координатах самопознания. Алгоритмически она представлена в виде следующих блоков: 1) методология исследования личной безопасности в координатах самопознания; 2) стимулирование потребностей в психофизиологических аспектах самопознания безопасного поведения; 3) функциональная система познавательной деятельности в сфере безопасного поведения; 4) педагогические основы самопознания в этом поле индивидуального безопасного поведения учащегося; 5) нетрадиционные способы самопознания психофизиологических аспектов безопасного поведения и охраны здоровья. Это аутсорсинг, самосовершенствование и йога (путь единения духа и тела). В качестве обобщения отметим важность знаний о психофизиологических механизмах обеспечения личной безопасности (ее поведения в различных ситуациях, упомянутых выше). Эти механизмы делятся на объективные и субъективные, внешние и внутренние, а также первичные и вторичные. Важно также отметить, что чем выше уровень этих знаний (с учетом их достоверности), тем выше уровень психофизиологической безопасности.

Мы рекомендуем следующее методическое обеспечение системы адаптивного физического воспитания: процессуально-значимое; мотивационно-смысловое; рефлексивно-оценочное и коммуникативно-экспрессивное. Целеполагание в данном случае должно быть направлено на сохранение и восстановление здоровья (в рамках адаптивного физического воспитания). Попытка рассмотреть психофизиологические аспекты поведения в области личной безопасности в координатах самопознания – очень актуальная задача, особенно если речь идет о тех, кто учится в университете физической культуры. Таким образом, личностное «я» раскрывается с разных сторон. Особое значение имеет активное осознание роли социо-культуризации в знаниях активного спортсмена, обучающегося в вузе физической культуры, о безопасности образовательной среды. Методологию анализа в рамках исследуемого вопроса следует понимать как когнитивную сущность знаний в области адаптивного физического воспитания и охраны здоровья. Системный подход играет решающую роль в этом процессе.

Список литературы

1. В.В. Базелюк, Е.В. Романов, А.В. Романова, Теория и практика физической культуры, 1, 29-31 (2017)
2. В.В. Базелюк, Теория и практика физической культуры, 8, 99-101 (2019)
3. А.С. Кузнецов, З.М. Кузнецова, Российский журнал физического воспитания и спорта, 14(4), 5-7 (2019)
4. Н.В. Крылова, Н.Б. Александрова, Очерки понимающей педагогики (М., 2003)
5. Т.В. Летаева, Теория и практика физической культуры, № 1, с. 43-45 (2017)
6. Л.Е. Панкратова, Проблемы модернизации высшего экономического образования в России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. практическая конференция (Уральский государственный экономический университет, Екатеринбург, 397-398, 2003)
7. А.А. Попова, С.Д. Неверкович, Безопасность жизнедеятельности: образовательный аспект (РАЕ, Москва, 2020)
8. Н.А. Фомин, Психофизиология самопознания (Теория и практика физической культуры, М., 2001)

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ СТРЕССА И ПОВЫШЕНИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОЙ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

А.А. Суворова, Е.Н. Чудоякова

Алтайский филиал РАНХиГС, г. Барнаул, Россия

Аннотация. Исследование демонстрирует эффективность краткого комплекса дыхательных упражнений (диафрагмальное и резонансное дыхание) для снижения психоэмоционального стресса у студентов в период экзаменационной сессии. Апробация методики на 58 студентах выявила статистически значимое снижение уровня стресса по шкале PSM-25, а также субъективное улучшение состояния у подавляющего большинства участников, что подтверждает целесообразность широкого внедрения данной немедикаментозной методики саморегуляции в образовательной среде.

Ключевые слова: психоэмоциональный стресс, студенты, дыхательные практики, саморегуляция, экзаменационная сессия, вариабельность сердечного ритма (BCR), блуждающий нерв, парасимпатическая нервная система, шкала PSM-25.

Психоэмоциональное состояние – один из важнейших факторов нашего здоровья, который проявляется в умении контролировать эмоции, мыслить позитивно, сохранять баланс между духовным и физическим развитием [1].

Особую актуальность проблема управления стрессом приобретает в периоды высокой когнитивной нагрузки, такой как экзаменационная сессия у студентов. Стресс, понимаемый как неспецифическая реакция организма на предъявляемые ему требования [2], при хроническом течении может приводить к дезадаптации и снижению функциональных резервов.

В контексте доказательной медицины и психологии все большее внимание уделяется нефармакологическим методам регуляции стресса, среди которых дыхательные практики занимают одно из ключевых мест благодаря своему прямому влиянию на вегетативную нервную систему (ВНС) [3].

Нейрофизиологические механизмы: роль блуждающего нерва

Воздействие дыхательных практик на психофизиологическое состояние имеет строгое научное обоснование. Ключевым элементом является стимуляция блуждающего нерва (*nervus vagus*) – главного нерва парасимпатического отдела ВНС.

Стивен Поргес (Stephen Porges), автор Поливагальной теории, рассматривает блуждающий нерв как центральный элемент системы социального взаимодействия и успокоения. Он выделяет два его основных компонента:

Вентральный вагальный комплекс (новый, миелинизированный): связан с социальной engagement-системой, активен в состоянии безопасности, обеспечивает «успокоение» сердца и органов через нисходящее торможение.

Дорсальный вагальный комплекс (старый, немиелинизированный): активируется при стрессе, может опосредовать реакции замиранья и диссоциации [4].

Медленные и ритмичные дыхательные практики, по мнению Поргеса, напрямую стимулируют вентральный вагальный комплекс, способствуя переходу организма из состояния симпатической мобилизации («бей или беги») в состояние контроля и спокойствия [4].

Эту точку зрения поддерживает Доктор Патриция Гербарг (Patricia Gerbarg), клинический профессор психиатрии, которая совместно с Ричардом Брауном разработала методику «Дыхания с когерентностью сердца» (Coherent Breathing). В своих работах она указывает, что дыхание с частотой около 5-6 циклов в минуту (вдох и выдох по 5 секунд) является оптимальным для резонанса с барорефлекторными механизмами и максимальной активации вагуса. Это приводит к увеличению вариабельности сердечного ритма (BCR) – ключевого маркера здоровья и стрессоустойчивости [5].

С физиологической точки зрения, организм представляет собой сложную систему, требующую постоянного управления. Блуждающий нерв выступает в роли главного «директора», отвечающего за поддержание гомеостаза, восстановление и «наведение порядка» после стресса.

Его оппонентом является симпатическая нервная система – «отдел срочного реагирования». Ее хроническая гиперактивация, характерная для современного образа жизни, приводит к тому, что «бразды правления» не передаются парасимпатической системе. Это нарушает процессы восстановления, ускоряет износ организма и способствует развитию психосоматических расстройств.

Дыхательные практики, особенно с удлиненным выдохом, являются мощным инструментом для смещения вегетативного баланса в сторону парасимпатической активности. Как отмечает доктор Эндрю Хуберман (Andrew Huberman), нейробиолог из Стэнфордского университета, «выдох связан с усилением парасимпатического тонуса». Даже одноразовые дыхательные циклы с акцентом на выдохе могут вызывать быстрое снижение частоты сердечных сокращений [6].

В исследовании, проведенном среди студентов Алтайского филиала РАНХиГС (n=58), была подтверждена высокая эффективность дыхательных практик для снижения психоэмоционального напряжения в период экзаменационной сессии. Полученные данные коррелируют с выводами зарубежных ученых.

Практики можно классифицировать по их преимущественному действию:

1. Восстанавливающие (активация парасимпатической системы):

«Дыхание воздушного шарика» (Диафрагмальное дыхание): активирует вентральный вагальный комплекс по механизму, описанному Поргесом. Увеличивает BCR, что способствует снижению тревожности [4, 5].

«Тихое дыхание»/«Резонансное дыхание» (Coherent Breathing): оптимальная пропорция 5-6 секунд на вдох и выдох, как рекомендует Гербарг, синхронизирует дыхание, сердечный ритм и кровяное давление, вызывая состояние глубокого покоя [5].

2. Взбадривающие (умеренная активация симпатической системы):

«Капалабхати» (Сияющее дыхание черепа): по данным исследований, проведенных с использованием ЭЭГ, эта техника повышает бета-активность в лобных долях мозга, что ассоциируется с состоянием сфокусированной alertness и когнитивной готовности [7].

Техники с акцентом на вдохе (например, «Змейка»): как указывает Хуберман, усиление и удлинение вдоха связано с мягкой активацией симпатической системы, повышающей внимание и уровень энергии [6].

Таким образом, эффективность дыхательных практик в управлении стрессом не является эмпирическим наблюдением, а имеет глубокое нейрофизиологическое обоснование. Работы таких ученых, как Стивен Поргес, Патрика Гербарг и Эндрю Хуберман, демонстрируют, что осознанное управление дыханием представляет собой прямой и эффективный метод неинвазивной нейромодуляции.

Путем стимуляции блуждающего нерва и воздействия на баланс вегетативной нервной системы, дыхательные техники позволяют сместить состояние организма от стрессовой гиперактивации к контролируемому спокойствию и восстановлению. Это делает их мощным, доступным и научно обоснованным инструментом для повышения стрессоустойчивости и психоэмоционального благополучия, особенно в условиях высокой академической нагрузки.

На наш взгляд, дыхательные техники могут быть одним из способов уменьшения состояния психической напряженности, наблюдающегося у студентов в период экзаменов. Целью проведенного исследования являлась апробация наиболее известных дыхательных упражнений студентами Алтайского филиала РАНХиГС.

В исследовании приняли участие 58 студентов 1 курса (33 девушки и 25 юношей). Первый курс был выбран нами не случайно, т.к., именно первокурсники в период адаптации подвержены стрессовым факторам наиболее сильно. Стоит заметить, что мы не выявили отличительные особенности влияния дыхательных техник на психоэмоциональное состояние по гендерному признаку.

В течение пяти дней экзаменационной сессии участники ежедневно в первой половине дня выполняли комплекс дыхательных упражнений под аудиозапись с инструкцией. Комплекс длительностью 12–15 минут включал:

Диафрагмальное дыхание («Дыхание воздушного шарика»): 5 минут. Исходное положение (и.п.) – лежа на спине. Одна рука на груди, другая на животе. Медленный вдох через нос (4-5 сек.), выдох через нос (6-7 сек.) с концентрацией на движении живота.

Резонансное дыхание (Coherent Breathing): 5 минут. И.п. – сидя с прямой спиной. Вдох через нос в течение 5 секунд, выдох через нос в течение 5 секунд без пауз.

Техника «Тихое дыхание» с акцентом на выдохе: 2-3 минуты. И.п. – сидя. Естественный вдох (2-3 сек.), медленный удлиненный выдох (6–8 сек.).

Для оценки динамики состояния до и после каждого сеанса использовалась Шкала психологического стресса PSM-25 (Psychological Stress

Measure), адаптированная Н.Е. Водопьяновой [2, с. 303–309]. Данная шкала позволяет количественно оценить уровень стресса по таким параметрам, как тревожность, чувство беспомощности, эмоциональная напряженность и др. Проводился с использованием t-критерия Стьюдента для парных выборок с целью выявления статистически значимых различий в показателях до и после выполнения дыхательных практик. Уровень статистической значимости был принят за $p < 0,05$.

По результатам первичного тестирования по шкале PSM-25 у 85 % респондентов был выявлен повышенный и высокий уровень психологического стресса, что подтверждало высокую нагрузку экзаменационного периода. После выполнения комплекса дыхательных упражнений было зафиксировано статистически значимое ($p < 0,01$) снижение средних показателей по шкале PSM-25. Субъективные отчеты участников также свидетельствовали о положительной динамике: 89% студентов отметили снижение тревожности, появление чувства спокойствия и контроля над эмоциями, 78 % – улучшение способности к концентрации внимания перед подготовкой к экзаменам. Статистически значимых различий в эффективности методик между юношами и девушками выявлено не было ($p > 0,05$), что позволяет говорить об универсальном психофизиологическом воздействии применяемых техник.

Таким образом, регулярное выполнение комплекса дыхательных упражнений, направленных на стимуляцию парасимпатической нервной системы (диафрагмальное и резонансное дыхание), приводит к статистически значимому снижению уровня психоэмоционального стресса. Предложенный комплекс дыхательных техник является эффективным, доступным и немедикаментозным инструментом саморегуляции, который может быть рекомендован для широкого использования в образовательной среде для профилактики и коррекции стрессовых состояний.

Список литературы

1. Большой медицинский справочник: книга практического врача / под ред. А.И. Воробьева; [сост. В. И. Бородулин]. - 9-е изд., перераб. и доп. – Москва: ОНИКС: Мир и образование, 2007. – 816 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 336 с.
3. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 256 с.
4. Гербарг, П.Л. Нейробиология и нейрофизиология дыхательных практик в психиатрической помощи / П.Л. Гербарг, Р.П. Браун // Психиатрические анналы (Psychiatric Annals). – 2016. – Т. 46, № 9. – С. 527-532.
5. Теллес, С. Изменения вегетативных переменных после двух медитативных состояний, описанных в текстах йоги / С. Теллес, Н. Сингх, А. Балкришна // Журнал альтернативной и комплементарной медицины (Journal of Alternative and Complementary Medicine). – 2011. – Т. 17, № 1. – С. 45-50.
6. Джерат, Р. Физиология длительного пранаямического дыхания: Нейронные дыхательные элементы могут обеспечить механизм, объясняющий, как медленное глубокое дыхание смещает вегетативную нервную систему / Р. Джерат, Дж.У. Эдри, В.А. Барнс, В. Фадел // Медицинские гипотезы (Medical Hypotheses). – 2015. – Т. 85, № 2. – С. 171-178.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ОРИЕНТИРОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ДЗЮДОИСТОВ

И.В. Тихонова¹, А.В. Шевченко², М.Н. Карданов³

¹Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

²Спортивная школа № 4 имени В.А. Ильина, г.-к. Анапа, Россия

³Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова,
г. Нальчик, Россия

Аннотация. В настоящее время процесс обучения техническим действиям слепых и слабовидящих дзюдоистов происходит с учетом особенностей их спортивной подготовки. Формирование у слепых и слабовидящих дзюдоистов пространственных представлений и ориентировки в процессе обучения техническим приемам связано с их физическим развитием, а также с умениями самоанализа и интерпретации своих ощущений и восприятий. Использование звуковых, осязательных, обонятельных и тактильных ориентиров является обязательным в процессе спортивной подготовки слепых и слабовидящих дзюдоистов. Однако доминирующее значение при обучении техническим приемам слепых и слабовидящих дзюдоистов приобретают пространственные ориентиры.

Ключевые слова: пространственные ориентиры, слепые и слабовидящие, дзюдоисты, обучение

В настоящее время процесс обучения техническим действиям слепых и слабовидящих спортсменов происходит с учетом специфических закономерностей, принципов, средств и методов спортивной тренировки. Данный процесс имеет определенные особенности, облегчающие обучение слепых и слабовидящих спортсменов, к которым относится использование различных ориентиров и наличие соответствующей методики [4].

Формирование у слепых и слабовидящих дзюдоистов пространственных представлений, ориентировки и мобильности в процессе обучения техническим приемам тесно связано с их физическим развитием, а также с умениями самоанализа и интерпретации своих ощущений и восприятий. Системный механизм восприятия включает в себя взаимодействие различных анализаторов, которые отражают характеристики объектов окружающей среды посредством ориентиров [2, 3].

Все используемые в процессе обучения технике приемов слепых и слабовидящих дзюдоистов ориентиры можно классифицировать на четыре группы (Рисунок 1).

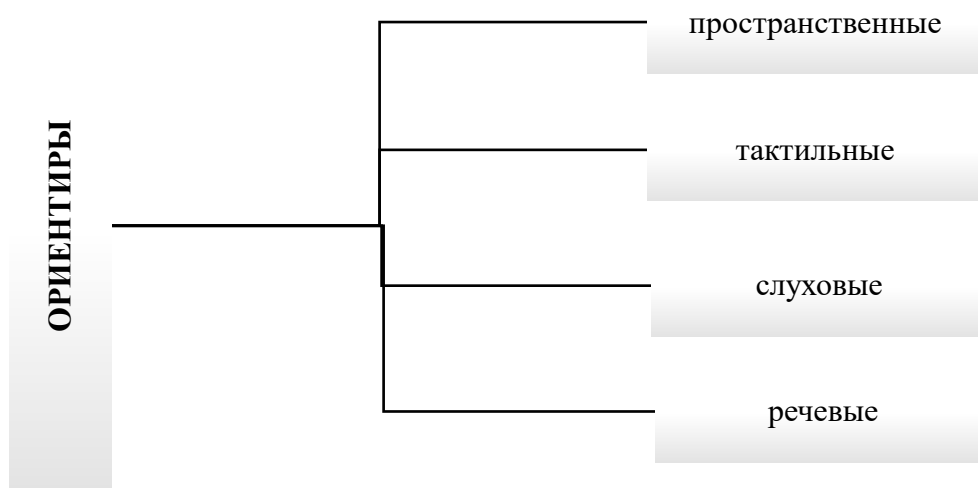


Рисунок 1 – Классификация групп ориентиров, используемых при обучении слепых и слабовидящих дзюдоистов

Ориентировка является существенной частью свободного движения человека в пространстве, и играет очень важную роль, особенно для слепых и слабовидящих дзюдоистов [1, 5].

Наиболее значимыми для них являются пространственные ориентиры: умение выдерживать направления движений, определять свое место в пространстве относительно параметров спортивного зала, преодолевать или обходить возникающие препятствия в процессе соревновательной деятельности. Пространственные ориентиры особо значимы для слепых и слабовидящих дзюдоистов, так как позволяют им более точно выполнять двигательные действия, повышать эффективность и результативность соревновательного поединка.

Тактильные ориентиры – это информационные носители, которые помогают слепым и слабовидящим спортсменам ориентироваться в пространстве, воспринимая информацию на осязание. Для слепого или слабовидящего дзюдоиста важен тактильный контроль: соперники до начала соревновательного поединка берут друг друга за кимоно и сохраняют контакт до броска.

Слуховые ориентиры слепые и слабовидящие спортсмены используют следующим образом: локализуют в пространстве источники звука, воспринимают характер звука, используют звуки как предметные ориентиры.

Речевые ориентиры в соревновательном поединке принадлежат только судье: свисток, команды, оценки. Зрители должны соблюдать тишины во время всего соревновательного поединка.

Таким образом, использование звуковых, осязательных, обонятельных и тактильных ориентиров является обязательным в процессе спортивной подготовки слепых и слабовидящих дзюдоистов. Однако доминирующее значение при обучении техническим приемам слепых и слабовидящих дзюдоистов приобретают пространственные ориентиры.

Список литературы

1. Закиров Р.М. Коррекционная направленность процесса обучения технико-тактическим подготовительным действиям юных дзюдоистов с нарушением // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 6. С. 70-74.
2. Закиров Р.М. Особенность обучения юных дзюдоистов с нарушением зрения // Адаптивная физическая культура. 2016. № 2 (66). С. 28-30.
3. Особенности реализации технико-тактического арсенала слепыми и слабовидящими дзюдоистами в соревновательном поединке / А.В. Шевченко, И.В. Тихонова, Ю.М. Схаляхо [и др.] // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2021. № 2. С. 30-33.
4. Тихонова И.В. Технология визуализации обучения двигательным действиям в адаптивном дзюдо (на примере слепых и слабовидящих спортсменов) // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2021. № 3. С. 21-25.
5. Шевченко А.В. Особенности обучения технике дзюдо слепых и слабовидящих спортсменов 10-12 лет на основе использования пространственных ориентиров // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2022. № 2. С. 43-48.

ПОВЫШЕНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕВОЧЕК 9–10 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА

О.С. Трофимова, В.А. Рожкова, С.Ю. Волкова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментальной работы по оценке влияния методики занятий аквафитнесом: Aqua noodles, Aqua jogger, занятий с аквагантелями и аквадисками на повышение морфофункциональных показателей занимающихся девочек 9–10 лет. Исследование подтвердило эффективность разработанной нами методики применения средств аквафитнеса, организационно-методические материалы рекомендуются для внедрения в работу современных фитнес-клубов, бассейнов и оздоровительных центров.

Ключевые слова: аквафитнес, девочки младшего школьного возраста, оздоровительная физическая культура, морфофункциональное состояние.

В контексте современных тенденций наблюдается значительное снижение уровня здоровья детей младшего школьного возраста, что обусловлено комплексом факторов, включая недостаточную физическую активность, повышенную учебную нагрузку и чрезмерное использование цифровых устройств [1, 5]. Все данные факторы негативно влияют на показатели физического развития детей, приводя к дисфункциям опорно-двигательного аппарата, ухудшению зрительных и слуховых функций, а также к повышенной утомляемости [3, 7].

В последние годы научные исследования значительно усилились и продвинулись вперед, что привлекло внимание ведущих экспертов к вопросам здоровья подрастающего поколения. В исследованиях Л.С. Дворкиной, П.В. Головки, 2020; В.В. Сударь, И.В. Голиковой, Н.И. Романенко, 2021 особое внимание уделяется комплексному анализу морфофункциональных особенностей детского организма. Это позволяет более детально оценить показатели его физического состояния [2, 6].

В настоящее время наблюдается активное развитие индустрии детского фитнеса, которая характеризуется значительным разнообразием направлений и подходов. Среди них аквафитнес занимает особое место, занятия представляют собой выполнение разнообразных комбинаций упражнений избирательной направленности в водной среде [4].

Вместе с тем, анализ научно-методической литературы демонстрирует дефицит исследований, посвященных эффективности использования средств аквафитнеса в процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста. Таким образом, актуальным и своевременным в настоящее время является определение, оценивание и реализация эффективности применения современных средств аквафитнеса на занятиях с девочками младшего

школьного возраста, с целью улучшения их морфофункциональных показателей, что и определило направление нашего исследования.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику занятий на основе использования средств аквафитнеса с девочками 9–10 лет.

Педагогический эксперимент проводился в спортивно-оздоровительном клубе «Orange Fitness», расположенном в городе Краснодаре, в нем приняли участие 21 девочка. Были сформированы две группы - одна экспериментальная группа в количестве 10 и одна контрольная 11 девочек.

Занятия контрольной группы проходили по стандартным методикам занятий оздоровительным плаванием. Девочки экспериментальной группы выполняли упражнения, которые были включены в разработанную нами методику занятий аквафитнесом: Aqua noodles, Aqua jogger, занятий с аквагантелями и аквадисками. Занятия в экспериментальной группе проводили три раза в неделю продолжительностью по 45 минут в течение полугода.

Для анализа морфофункциональных показателей у девочек в возрасте 9–10 лет, до и после занятий аквафитнесом, было проведено тестирование с использованием физиологических методов и антропометрические измерения. До начала проведения педагогического эксперимента по итогам проведения тестирования не выявлено достоверных различий между исследуемыми морфофункциональными показателями девочек из обеих групп, что свидетельствует об их однородности.

Оценка физического развития до и после проведения педагогического эксперимента осуществлялась с помощью следующих тестов: длина тела (см), вес тела (кг), окружность грудной клетки на вдохе (см), окружность грудной клетки на выдохе (см), экскурсия грудной клетки (см). Физиологические методы исследования, используемые в научной работе: жизненная емкость легких (мл), тест PWC150 (кгм/мин/кг), МПК (мл/мин/кг).

Через полгода регулярных занятий аквафитнесом, включая Aqua noodles, Aqua jogger, занятий с аквагантелями и аквадисками у девочек младшего школьного возраста выявлено достоверное преимущество во всех тестах, за исключением длины и веса тела.

По результатам педагогического эксперимента, как в межгрупповых весоростовых показателях девочек младшего школьного возраста, так и в внутри группы достоверности не выявлено, однако мы наблюдаем естественный прирост данных показателей. Прыжки в воду, ныряние и проплывание под водой, достоверно улучшили показатели окружности грудной клетки и экскурсии грудной клетки. Использование упражнений с различным оборудованием на занятиях аквафитнесом с девочками 9–10 лет, а также дыхательных упражнений продемонстрировало достоверное улучшение показателей ЖЕЛ, PWC150 и МПК ($p < 0,05$).

В рамках проведенного исследования были выявлены статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группами по ряду ключевых показателей. В частности, были зафиксированы изменения в окружности грудной клетки на вдохе и экскурсии грудной клетки, в увеличении МПК и PWC₁₅₀ ($< 0,05$), в повышении ЖЕЛ ($< 0,01$), что свидетельствует о

положительном влиянии тренировок в воде на вентиляционную функцию легких, совершенствовании кардиореспираторной выносливости и общей физической подготовленности у девочек младшего школьного возраста.

Наиболее высокие относительные приросты по исследуемым показателям морфофункционального состояния у девочек младшего школьного возраста из экспериментальной группы были обнаружены в следующих показателях: ЭГК – 21,7 %, МПК – 21,1 %, ЖЕЛ – 17,5 %, PWC150 – 13,1 %.

Таким образом, в результате проведенного исследования установлено, что занятия аквафитнесом являются эффективными в контексте оптимизации морфофункционального состояния детей, что подтверждается результатами детального анализа и статистической обработки полученных данных. Организационно-методические материалы исследования представляют собой фундаментальную ценность для профессионалов в области образования и фитнес индустрии.

Список литературы

1. Головкин П.В., Дворкина Н.И. Оценка состояния здоровья детей и подростков в рамках здоровьесформирующей среды общеобразовательной школы // Вопросы образования и науки: теоретический и практический аспекты: международная научно-практическая конференция. Самара, 2015. С. 20-23.
2. Дворкин Л.С., Головкин П.В. Влияние занятий силовым фитнесом на показатели физического здоровья школьников 8–9-х классов // Интеграция естественнонаучного и социально-гуманитарного знания в сфере физической культуры и спорта: материалы научного симпозиума, посвященного 95-летию журнала "ТиПФК". Москва, 2020. С. 184-189.
3. Кварцхава В.И., Ончукова Е.И. Социально-экономические аспекты использования фитнеса в рекреационной деятельности детей младшего школьного возраста // Сборник статей международной научно-практической конференции «Трансформация социально-экономического пространства России и мира». Сочи, 2021. С. 75-76.
4. Овчинников Ю.Д., Лызарь О.Г., Медников А.Б. Аквафитнес - здоровьесберегающая технология, улучшающая повседневную активность человека // Социальная педагогика в России. Научно-методический журнал. 2021. № 2. С. 59-63.
5. Романенко Н.И., Манакова Я.А., Горбунова С.А. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения // материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе». Казань, 2022. С. 226-228.
6. Сударь В.В., Голикова И.В., Романенко Н.И. Влияние занятий ритмической гимнастикой на показатели физического развития и физической подготовленности детей 4-5 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 374-377.
7. Сударь В.В., Манакова Я.А., Андрейцева М.В. Повышение уровня физической подготовленности девочек 8-9 лет средствами современного фитнеса // Спорт, Человек, Здоровье: материалы XI Международного Конгресса. Санкт-Петербург, 2023. С. 576-578.

ИНТЕГРАЦИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

А.А. Ушаков, С.В. Шенделева

Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема недостаточного уровня цифровизации в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры для людей с ограниченными возможностями. Анализируется противоречие между традиционными методами, которые не обеспечивают должной индивидуализации и мотивации, и новыми возможностями, открывающимися благодаря цифровым технологиям. Цель исследования – определить направления интеграции этих технологий и предложить конкретные практические меры для модернизации системы. В работе представлен комплекс решений, включающий разработку цифрового контента, междисциплинарное сотрудничество и внедрение специализированного программного обеспечения, направленных на повышение эффективности и доступности физической активности.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, цифровизация, цифровые технологии, оздоровительная физическая культура, люди с ограниченными возможностями, программное обеспечение, интерактивный контент.

На протяжении долгого периода времени преобразования в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуре основывались исключительно на традиционных способах проведения занятий. Большая часть внимания всегда уделялась подконтрольным очным упражнениям и нагрузкам с использованием базового спортивного инвентаря. Подобные стандартизированные подходы не учитывали индивидуальные особенности, мотивацию и отличительные черты каждого человека [1], что зачастую приводило к выполнению неподходящих или чрезмерных физических упражнений. Следствием этого становилось возникновение отрицательного стресса, вызванного несоответствием нагрузки возможностям организма. «Именно отрицательный стресс способен вызвать нарушение ряда физиологических и психологических функций субъекта, который выражается в снижении работоспособности, сопровождается чувством слабости, расстройством когнитивных процессов и внимания, нарушений в моторной сфере» [2]. Таким образом, вместо оздоровительного эффекта традиционные методы могли оказывать пагубное влияние на организм, особенно для людей с ограниченными возможностями, чьи адаптационные ресурсы и без того ограничены.

Только с развитием новых технологий общество смогло усовершенствовать программу физического воспитания человека и вывести его на новый уровень.

Именно благодаря внедрению новейших технологий, появлению множества разнообразных мобильных приложений и созданию интерактивных платформ количество программ физического развития кратно увеличилось, сделав их более персонализированными и гибкими. Как отмечают исследователи, «современные технологии способствуют не только повышению эффективности тренировок, но и привели к увеличению числа людей вовлеченных в повседневную физическую активность» [7].

В наше время цифровизация является главным направлением развития физической культуры. Компьютерные технологии позволяют не просто повысить производительность и эффективность процесса обучения, но и создать условия для социальной интеграции людей с ограниченными возможностями в образовательную и спортивную среду [3]. При этом важно учитывать, что подобная «физическая активность увеличивает кровоток и кислород в мозгу, что способствует росту новых клеток мозга и улучшает когнитивные функции» [5].

Однако, вопреки всему техническому развитию, уровень общественной цифровизации в сфере адаптивной физической культуры по-прежнему остается на низком уровне. Во многих образовательных учреждениях продолжают использовать устаревшие методы проведения занятий, не учитывающие использование большое специализированного компьютерного программного обеспечения, информационных систем, что в свою очередь вызывает большое количество трудностей для людей с ограниченными способностями. Подобные проблемы негативно влияют на мотивацию и заинтересованность участников в процессе, значительно снижают эффективность проводимых занятий [6].

Отсутствие комплексной цифровой инфраструктуры затрудняет обмен опытом между преподавателями, инструкторами и специалистами смежных областей. Слабо развита практика внедрения инноваций, включая виртуальные тренажеры, онлайн-курсы и цифровые образовательные ресурсы. Также наблюдается нехватка межфакультетского взаимодействия, особенно между факультетами физической культуры и прикладной информатики, что препятствует созданию современных инструментов обучения и сопровождения занятий [4].

Цель исследования – определить направления интеграции цифровых технологий в программы оздоровительной и адаптивной физической культуры для людей с ограниченными возможностями и предложить практические решения по повышению уровня информатизации данной сферы.

Именно поэтому мы предлагаем несколько путей для интеграции цифровых технологий в оздоровительную и адаптивную физическую культуру через следующие практические меры:

1. Создание интерактивного цифрового контента. Разработка презентаций, демонстрирующих современные методы адаптивных тренировок, особенности реабилитации и принципы безопасной физической активности. Такие материалы могут применяться при проведении лекций, мастер-классов и дистанционных занятий, повышая уровень вовлеченности студентов, преподавателей и людей с ограниченными возможностями [1].

2. Проведение мастер-классов и обучающих мероприятий. Организация практических занятий, направленных на развитие цифровых компетенций преподавателей физической культуры. Это расширяет спектр применяемых технологий и повышает качество педагогической работы [3].

3. Публикации в университетских и региональных изданиях. Подготовка статей, обзоров и методических материалов, посвященных цифровым инновациям в адаптивной физической культуре, способствует распространению успешных практик, обмену опытом и популяризации современных подходов к оздоровлению людей с ограниченными возможностями [6].

4. Проведение межфакультетных конкурсов и проектов с участием Факультета прикладной информатики. Студенты ФПИ могут участвовать в разработке программного обеспечения, мобильных приложений и онлайн-платформ для мониторинга физической активности, анализа данных и индивидуализации тренировочных программ [6].

5. Разработка программного обеспечения и цифровых инструментов. Создание приложений и платформ для анализа состояния здоровья, контроля тренировочного процесса и автоматизации сбора данных о результатах занятий, что повышает научную обоснованность и эффективность физической культуры [4].

6. Глубокое изучение новейших технологических решений на форумах и стартап-мероприятиях. Анализ инновационных продуктов, представленных на мероприятиях вроде Moscow Startup Summit 2025, позволяет внедрять актуальные цифровые решения в учебный процесс и программы физической реабилитации [3, 4].

7. Организация «круглых столов» и профессиональных тренингов. Обсуждение результатов внедрения технологий, возникающих проблем и возможных путей их решения способствует развитию профессионального сообщества и повышению компетентности специалистов [3, 6].

Таким образом, интеграция цифровых технологий требует активного участия образовательных учреждений, междисциплинарного сотрудничества и постоянного обновления методической базы с учетом современных достижений науки и техники [1–7].

Список литературы

1. Айзман Р.И., Филиппова Ю.С., Бойко О.Я. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / под ред. Р.И. Айзмана, Ю.С. Филипповой. – Москва : КноРус, 2022. – 342 с. – ISBN 978-5-406-08420-5. URL: <https://book.ru/book/942798> (дата обращения: 03.11.2025).

2. Евтых, С. А. Психология здоровья как одна из ведущих дисциплин в подготовке бакалавров физической культуры по профилю физкультурно-оздоровительные технологии / С. А. Евтых // Тенденции развития науки и образования. – 2017. – № 28-1. – С. 20-23. – DOI 10.18411/lj-31-07-2017-07. – EDN ZCSMED. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29827294> (дата обращения: 09.11.2025).

3. Инев М.А., Фролова А.К. Ключевые тенденции цифровизации физической культуры и спорта на современном этапе / М.А. Инев, А.К. Фролова. – Журнал «Мир педагогики и психологии», № 03 (104), март 2025. URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/klyuchevye-tendentsii-tsifrovizatsii-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-sovremennom-etape.html> (дата обращения: 03.11.2025).

4. Лошкарева А.В., Кетриш Е.В. Адаптивная физическая культура как способ здоровьесбережения / А.В. Лошкарева, Е.В. Кетриш. – Санкт-Петербург : РГППУ, 2020. – URL: <https://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/31548> (дата обращения: 03.11.2025).
5. Соболев Ю.В., Покало С.А.В сборнике: Вызовы глобализации и развитие цифрового общества в условиях новой реальности. Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции. Москва, 2023. С. 189-192. 1 URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=lisrnsd> (дата обращения: 09.11.2025).
6. Сомова А.Е. Цифровизация физической культуры и спорта / А.Е. Сомова. – Журнал «Актуальные проблемы педагогики и психологии», 2025. URL: <https://pedpsy.ru/index.php/ped/article/view/125> (дата обращения: 03.11.2025).
7. Трофимов, Р. А. Модные тенденции в физической культуре / Р. А. Трофимов, Я. Э. Гетманская // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 110-15. – С. 105-108. – DOI 10.18411/trnio-06-2024-823. – EDN NDTRAE. URL: <https://doicode.ru/doifile/lj/110/lj062024p15.pdf> (дата обращения: 09.11.2025).

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ВОСТРЕБОВАННОСТЬ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

А.Ю. Частоедова, Л.А. Якимова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Для сферы физической культуры и спорта, так же как и для других отраслей деятельности человека в последние годы характерна тенденция цифровизации процессов. Для повышения качества занятий как спортом, так и физической культурой, очень важным является вопрос ориентирования в возможностях, предоставляемых цифровыми технологиями. В работе анализируются данные анкетирования, направленного на изучение предпочтений и проблем в использовании цифровых технологий среди потребителей фитнес-услуг.

Ключевые слова: цифровизация спортивной отрасли, цифровые технологии, искусственный интеллект, цифровые тренажерные устройства, фитнес, анкетирование.

Для современных условий реализации деятельности человека практически в любой отрасли важным является вопрос применения цифровых технологий. Процессы внедрения цифровых технологий активно внедряются в отрасли науки, производства, образования [3]. Отрасль спортивных услуг также подвержена процессам цифровизации.

Активное внедрение цифровых технологий во многие сферы деятельности связаны с тем, что они представляют собой действенный инструментарий, позволяющий существенным образом повысить эффективность реализуемых процессов. Все вышесказанное вполне можно соотнести с деятельностью специалистов сферы физической культуры и спорта.

Анализ научных источников позволил выявить направления в сфере физической культуры и спорта, наиболее подверженные процессам цифровизации:

- организационные аспекты деятельности специалистов и оформление документооборота;
- организация и обслуживание спортивных мероприятий разного уровня;
- непосредственный процесс занятий физической культурой и спортом [4].

Необходимо отдельно отметить в рамках реализации цифрового преобразования спортивной отрасли такие технологии, как виртуальная / дополненная реальность и искусственный интеллект [2]. Эти технологии обладают обширными возможностями, особенно в части обеспечения индивидуального подхода к построению процесса занятий физической культурой и спортом. Также к положительным моментам использования данных технологий

можно отнести возможность повышения мотивации и заинтересованности занимающихся [5].

В целом, исследователи сходятся во мнении, что инструментарий, представленный цифровыми технологиями, способен существенно повысить эффективность деятельности тренеров, педагогов и инструкторов по физической культуре и спорту. Данные технологии позволили достаточно быстро результативно оживить спортивную отрасль после некоторого снижения спроса на спортивные услуги, возникшего из-за последствий пандемии коронавируса [1].

Сегодня наибольшим спросом в спортивной отрасли пользуются такие цифровые технологии, как телефитнес, носимые электронные устройства для занятий физической культурой и спортом, цифровые тренажерные устройства, VR и AR-устройства, системы отслеживания, аналитические платформы, а также разнообразное программное обеспечение [2].

В связи с разнообразием самого цифрового инструментария и предоставляемыми им возможностями актуальность приобретает умение ориентироваться в них и применять их с максимальной эффективностью.

Целью исследования явился анализ степени ознакомленности потребителей спортивных услуг с современными цифровыми технологиями. Результаты исследования предполагается использовать для улучшения эффективности тренировочного процесса с одновременным повышением заинтересованности занимающихся.

В качестве основного метода достижения обозначенной цели было применено анкетирование. В опросе приняли участие регулярные посетители фитнес-клубов. Общий объем респондентов составил 50 человек.

В ходе опроса было выяснено, что подавляющее большинство регулярных посетителей фитнес-клубов (> 90 %), принявших участие в опросе, регулярно используют в ходе занятий спортивной деятельностью те или иные виды цифровых технологий, что позволяет говорить о значительной интеграции цифровых технологий в фитнес-индустрию.

Анализируя выбор цифровых технологий в ходе спортивных занятий, можно говорить о том, что большинство занимающиеся предпочитают использование специализированных мобильных приложений для занятий фитнесом, а также носимые устройства по типу фитнес-браслетов и т.п. (рисунок 1).

Необходимо отметить, что среди пользователей цифровых технологий в ходе занятий спортом и оздоровительной физической культурой, большинство респондентов (86,9 %) отметили положительное влияние данных инструментов на результативность занятий, выделив при этом их мотивирующую и контролирующие функции (49,6 % и 37,3 % соответственно). Однако в вопросах использования он-лайн курсов и различных веб-платформ для самостоятельных занятий мнения респондентов разделились – 56,8 % опрошенных отдают предпочтение традиционным тренировочным занятиям, так как для них важным является личный контакт с тренером.

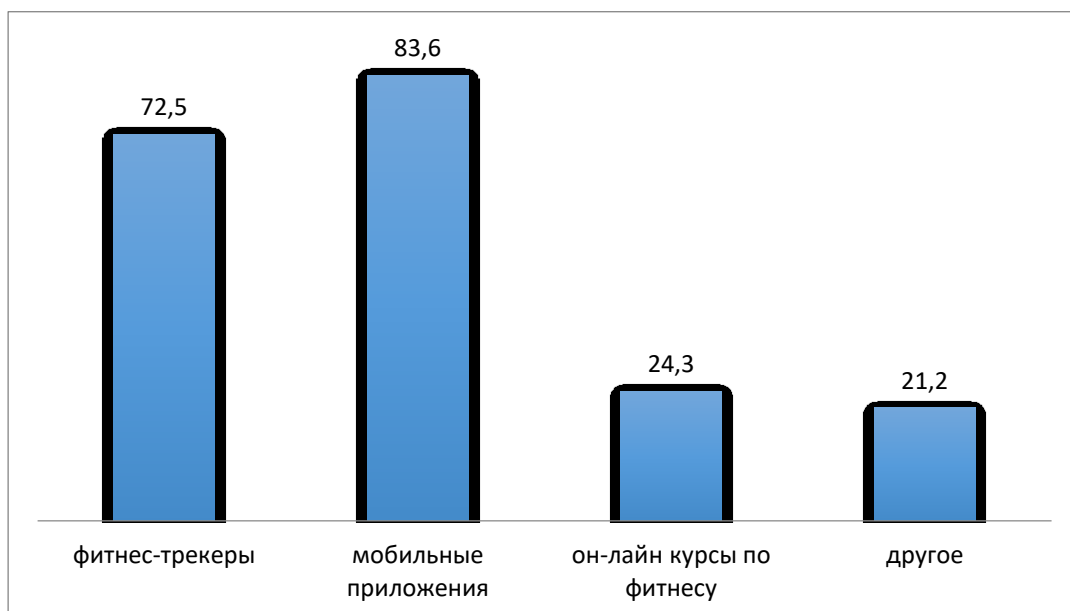


Рисунок 1 – Наиболее популярные цифровые технологии среди потребителей фитнес-индустрии (согласно опросу)

При всех положительных чертах цифровизации фитнес-индустрии в ходе исследования были выявлены некоторые затруднения в их использовании, среди которых необходимо особо выделить высокую стоимость устройств и/или подписок на контент, а также наличие проблем с обеспеченностью либо устойчивостью интернет-услуг (рисунок 2).

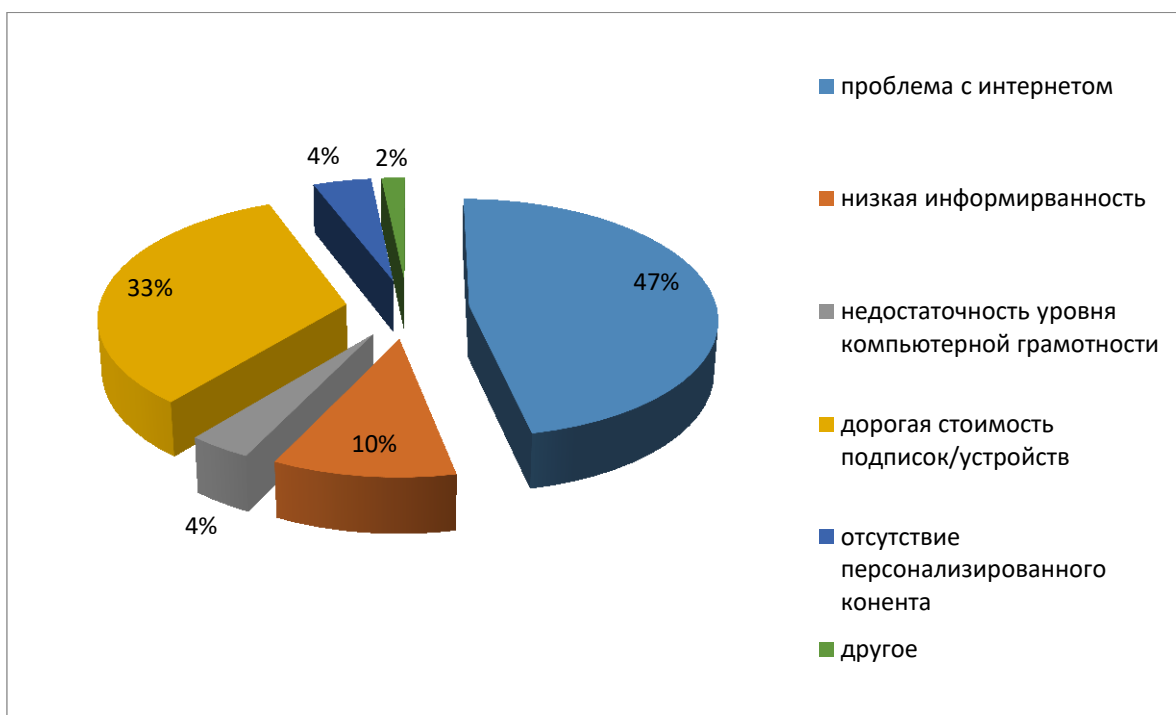


Рисунок 2 – Причины, препятствующие распространению цифровых технологий в фитнес-индустрии

Большинство занимающихся отметили в качестве наиболее актуальных направлений цифровизации применение искусственного интеллекта в фитнес-индустрии и его возможности в обеспечении индивидуального подхода. Хотя в вопросе использования возможностей искусственного интеллекта наблюдается некоторое противоречие. Как уже было отмечено, занимающиеся признают преимущества и возможности искусственного интеллекта в занятиях физической культурой, однако полностью доверяет данной технологии лишь треть опрошенных.

В целом, опрос потребителей фитнес-индустрии выявил наличие запроса на углубленную персонализацию цифровых технологий и упрощение интерфейса как устройств, так и соответствующих программных продуктов.

Резюмируя результаты исследования, можно говорить о том, что сегодня в фитнес-индустрии наблюдается значительная степень интеграции цифровых технологий в процесс занятий. Была выявлена тенденция к использованию возможностей искусственного интеллекта по персонализации тренировочного процесса. Однако традиционный подход в организации тренировочных занятий, предполагающий работу с тренером в очном формате, не теряет своей популярности, что говорит в пользу гибридных форм занятий. Ключевым фактором, способным обеспечить популярность применения цифровых технологий в занятиях физической культурой, является повышение их доступности, как финансовой, так и пользовательской.

Список литературы

1. Верзилин Д. Н. Управление субъектами индустрии спорта в условиях пандемии коронавируса // Креативная экономика. 2020. № 12. С. 3697-3708.
2. Дьяконов А. Д. Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта // Экономика и управление в спорте. 2023. Т. 3, № 1. – С. 39-50.
3. Петров П. К. Возможности и проблемы цифровой трансформации физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2023. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-i-problemy-tsifrovoy-transformatsii-fizkulturnogo-obrazovaniya-i-sfery-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 30.10.2025).
4. Самойленко А. А., Карамурзова А. Х. Особенности методологии расчета нормативных затрат на содержание имущества государственных бюджетных учреждений (на примере государственных бюджетных учреждений физической культуры и спорта г. Москвы) // Креативная экономика. 2022. № 12. С. 5133-5154.
5. Частоедова А. Ю., Махинова М. В. Анализ отношения к искусственному интеллекту как к инструменту высшего образования // Стратегические ориентиры высшего и общего образования в условиях социально-культурных трансформаций : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Луганск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Луганский государственный педагогический университет», 2024. С. 211-214.

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОГНИТИВНЫХ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Ю.Г. Шеворакова, Е.М. Голикова

Оренбургский государственный педагогический университет, г. Оренбург, Россия

Аннотация. Актуальность статьи обусловлена потребностью общества в создании условий для сопровождения и коррекции двигательных нарушений у детей с синдромом Дауна. Специфика сопровождения детей с трисомией обусловлена сложностью диагноза. Обоснование взаимосвязи когнитивных и двигательных нарушений у данной категории детей, что способствует подбору эффективных средств и методов коррекции, обучения и воспитания в процессе рекреационно-оздоровительных занятий. Предложен принцип кластерности, который позволил распределить физические упражнения по кластерам в зависимости от решаемых задач. Реализация рекреационно-оздоровительных занятий на основе кластерного принципа обеспечивает коррекцию нарушенных двигательных функций и обучает двигательным действиям.

Ключевые слова: дети с синдромом Дауна, когнитивные и двигательные нарушения, рекреационно-оздоровительные занятия.

Изучение взаимосвязи когнитивных и двигательных нарушений у детей с синдромом Дауна обусловлено актуальностью для педагогической практики. Известно, что дети с синдромом Дауна отстают в развитии от своих сверстников, и среди всех детей с интеллектуальными нарушениями составляют 10–12 % [1].

Степень интеллектуального недоразвития у детей с синдромом Дауна может варьироваться, и согласно международному классификатору болезней имеет различные формы: мейтотическое нерасхождение, мозаицизм, транслокация и неуточненная. Само понятие «синдром» подразумевает наличие определяемых признаков или характерных черт. Анализ литературных источников показал, что у всех детей с синдромом Дауна присутствуют схожие внешние признаки [3]. В зависимости от сложности формы отмечаются врожденные пороки сердца, нарушение опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, нарушение осанки), ожирение, нарушение зрения, различная степень отставания в нервно-психическом развитии [5]. Степень проявления задержки интеллектуального и речевого развития зависит от врожденных факторов и раннего вмешательства психолого-педагогической помощи семье и ребенку [4]. Соотношение случаев интеллектуального недоразвития у детей с синдромом Дауна – это средняя степень олигофрении (имбецильность), умственная отсталость умеренной степени выраженности [3].

Несмотря на широкую встречаемость данной генетической аномалии, работ, посвященных анамнезу и изучению неврологического статуса, недостаточно [5]. Лишь в нескольких работах упоминаются особенности корковых функций головного мозга, а также патогенетические механизмы, приводящие к

когнитивному дефициту. Исследование, проведенное Колчевой Ю.А. (2017 г.) [3], свидетельствует о том, что у детей когнитивный дефицит проявлялся в виде психического и речевого развития. К особенностям развития следует отнести нарушения артикуляционного аппарата, мышечную гипотонию, снижение деятельности сенсорных систем (слух, зрение), отмечается низкий объем памяти. У таких детей с трисомией по 21-й хромосоме в неврологическом статусе в 92 % случаев отмечаются координационные нарушения, моторная неловкость, несформированность двигательных актов. Вышесказанное влияет на моторное развитие с детей синдромом Дауна [1].

Для организации реакционно-оздоровительных занятий нам необходимо было понимать, где соприкасаются когнитивные и двигательные расстройства, и почему они взаимосвязаны? Проанализировав анатомо-физиологические характеристики, мы нашли простой ответ: точка соприкосновения когнитивных и двигательных нарушений находится в лобной доле [2]. То есть, те зоны мозга, которые отвечают и за движение ног, и за движение мысли. Именно данные физиологические особенности объясняют нарушение походки, слабость связочного аппарата и т.д. Для того чтобы скорректировать двигательные нарушения, необходимо освоить базовые двигательные действия [4]. Последовательность формирования двигательного действия отражает порядок и сроки физического развития ребенка. Закономерным является процесс, что сформированный навык на каждом этапе развития становится базовым регулятивом для формирования следующего движения. Для этого в исследовании подбор средств осуществлялся с помощью принципа кластерности [5].

Процесс реакционного занятия делился на три класса: адаптивно-корректирующий, креативно-развивающий, рекреационно-прикладной. В первом кластере решались оздоровительные и коррекционные задачи, во втором кластере применялись физические упражнения для обучения двигательным действиям. В третьем кластере были организованы физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

Основными средствами для обучения двигательным действиям детей в процессе оздоровительно-рекреационных занятий являются прикладные упражнения основной гимнастики, корректирующие упражнения, подвижные игры, игровые задания, спортивно-оздоровительные практики, оздоровительно-рекреационные мероприятия.

Целевыми ориентирами по завершении занятий были следующие характеристики: овладение навыками и умениями для применения их в социально-бытовой деятельности; воспитание личностных свойств (дисциплинированность, усердие и т.д.); активизация общих и локальных обменных процессов; профилактика вторичных отклонений; приобретение детьми двигательного опыта; формирование широкого круга игровых действий; социально-коммуникативное развитие; соблюдение правил игры; улучшение физического и эмоционального благополучия; улучшение моторики, ритма, слуха; выражение положительных эмоций.

Таким образом, следует отметить, что своевременно скорректированные когнитивные и двигательные нарушения могут улучшить качество жизни детей с синдромом Дауна и их семей, способствуя своевременной адаптации общества.

Список литературы

1. Бочков Н.П. Клиническая генетика / Н.П. Бочков. – М. Наука. 1997 – 245 с.
2. Захаров В.В. Когнитивные и двигательные нарушения в неврологии. Точки соприкосновения / В.В. Захаров // Актуальные проблемы неврологии. 2022. №1. – С. 49-52.
3. Колчева Ю.А. Патогенетические основы неврологических нарушений при синдроме Дауна / Ю.А. Колчева // Bulletin of the International Scientific Surgical Association. 2017. №4. – С.19-21.
4. Голикова Е.М. Рекреационно-оздоровительная физическая культура детей с отклонениями в состоянии здоровья / Е.М. Голикова, Ю.Г. Шеворакова, Д.Н. Самарин. – Оренбург, ОГПУ. 2025. – 162 с.
5. Шеворакова Ю.Г. Особенности организации рекреационно-оздоровительной деятельности детей с синдромом Дауна/ Ю.Г. Шеворакова// материалы международного научного форума Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности. Сборник статей. Оренбург, 2025. С. 492-494.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ И АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК 18–20 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ТРЕНИНГОМ

С.С. Шевченко, О.Г. Лызарь

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В материалах, представленных в статье анализируются особенности воздействия функционального тренинга на показатели силовой и аэробной выносливости девушек в возрасте 18–20 лет. В результате использования программ функциональной тренировки выявлены значительные изменения адаптационных способностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем девушек в исследуемых группах.

Ключевые слова: функциональный тренинг, силовая и аэробная выносливость, сердечно-сосудистая система, дыхательная система.

Актуальность. В последние годы функциональный тренинг становится одним из самых востребованных направлений физической активности, сочетающим в себе эффективность, универсальность и доступность. Этот вид тренировок активно используется не только для развития силы, выносливости и координации, но и как одно из действенных средств коррекции телосложения и снижения избыточной массы тела [5].

Суть функционального тренинга заключается в выполнении естественных для человека движений, которые моделируют его повседневную или трудовую активность. Такие упражнения могут выполняться как с собственным весом, так и с использованием дополнительного оборудования [4]. На начальном этапе занятий достаточно небольшого пространства и спортивной формы, что делает возможным проведение тренировок вне специализированных спортивных и фитнес залов без риска для здоровья. По мере адаптации организма и повышения уровня физической подготовленности занимающихся, рекомендуется переходить к занятиям в тренажерном зале, а также использовать дополнительные отягощения для повышения эффективности тренировок [3].

Отличительной особенностью функционального тренинга являются двигательные действия выполнение которых варьируется по времени, сложности и сочетанию различной направленности, что способствует комплексному развитию организма и формированию двигательной культуры. Такой подход позволяет ускорить процесс обучения новым движениям, развить основные физические качества и сформировать адаптационные способности организма к физическим нагрузкам [2].

Благодаря своей универсальности и адаптивности, функциональный тренинг подходит людям разного возраста и уровня подготовки, включая девушек 18–20

лет, для которых он является безопасным и эффективным тренировочным средством [1].

Указанное, актуализирует поиск эффективных путей повышения уровня развития силовой и аэробной выносливости, оздоровления и гармоничного развития девушек в возрасте 18–20 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В программе экспериментального исследования приняли участие 20 девушек в возрасте 18–20 лет, распределенные на две группы экспериментальную, которая занималась по разработанной программе функциональной тренировки и контрольную, занятия в которой проводились с акцентом на программы спортивной подготовки по игровым видам спорта.

Программа функционального тренинга была организована по принципу круговой тренировки с постепенным увеличением интенсивности. Тренировочный цикл включал три занятия в неделю по 90 минут и реализовывался в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» элективные дисциплины.

В качестве основных программ функциональной тренировки, учитывающих исходный уровень подготовленности девушек, использовали наиболее популярные и доступные для занятий, такие как Art Functional – программа, включающая в себя движения, сопровождающие человека в его повседневной жизни, позволяет включать в работу все части тела с акцентом на определенные мышечные группы; SOFT Functional – модульная программа функциональной тренировки без дополнительного оборудования, в основе которой лежит последовательный метод сложения и прогрессии движений; Functionality – программа направленная на гармоничное развитие и слаженную работу всех мышечных групп, повышение показателей силы, выносливости и гибкости связочного аппарата.

Для оценки изменения исследуемых показателей девушек использовался комплекс методик функциональной диагностики и педагогического тестирования.

Анализ изменений показателей функционального состояния и резервов дыхательной системы девушек после реализации программ занятий позволил определить следующие особенности. Так, результаты пробы Штанге, характеризовались повышением показателей устойчивости к гипоксии и эффективности кислородного обмена девушек экспериментальной группы, фактически увеличились до $64,2 \pm 2,1$ с. Прирост показателя составил 31,5 %. В тоже время, исследуемый показатель в контрольной группе девушек продемонстрировал незначительный рост – 7,3 %, при этом итоговый результат составил $53,5 \pm 2,4$ с.

На рисунке 1 представлены результаты изменения относительных показателей адаптационных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем девушек исследуемых групп в процессе исследования.

Результаты в пробе Генчи характеризующие способность организма переносить задержку дыхания после полного выдоха, что также определяется устойчивостью к гипоксии. Так, итоговые показатели девушек экспериментальной группы увеличились на 20 % до $24,3 \pm 1,3$ с, что

свидетельствует о повышении эффективности работы дыхательной системы и экономии дыхательного цикла. Изменение показателей девушек контрольной группы носило менее выраженный характер и составило 4,4 %, а итоговый результат соответственно повысился до $20,1 \pm 1,1$ с.

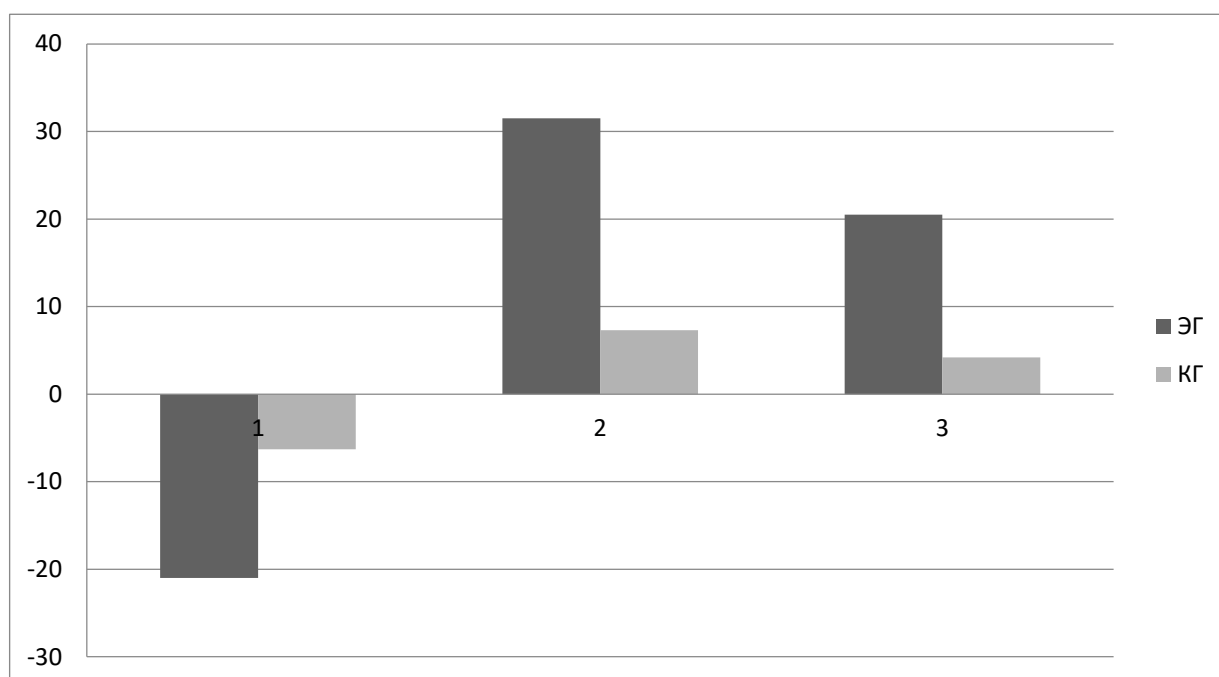


Рисунок 1 – Изменение показателей относительного прироста адаптационных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем девушек в процессе исследования (%)

Примечание: 1 – проба Руфье; 2 – проба Штанге; 3 – проба Генчи

Способность сердечно-сосудистой системы реагировать на физическую нагрузку и оценивать скорость восстановления после нее определяли с применением пробы Руфье. Определили, что у девушек экспериментальной группы значения индекса Руфье снизились на 21 % до показателя $7,2 \pm 0,5$, что свидетельствует об улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой системы от характеристики «удовлетворительное» до «хорошее».

В контрольной группе девушек изменения носили недостоверный характер и составили 6,3 %, итоговый результат – $9,5 \pm 0,6$, что указывает на незначительную выраженность тренировочного эффекта.

Оценка изменения показателей общей и силовой выносливости девушек в процессе исследования, позволила выявить следующие особенности. Наиболее выраженные, достоверные изменения определили в показателях силовой выносливости, оценку которой осуществляли рядом тестов, включая сгибание/разгибание рук в упоре лежа (за 30 с), поднимание туловища из положения лежа на спине (за 60 с) и планка. Так, в процессе реализации методик функциональной тренировки у девушек экспериментальной группы исследуемые показатели увеличились соответственно на 28, 22,6 и 48 % (рисунок 2).

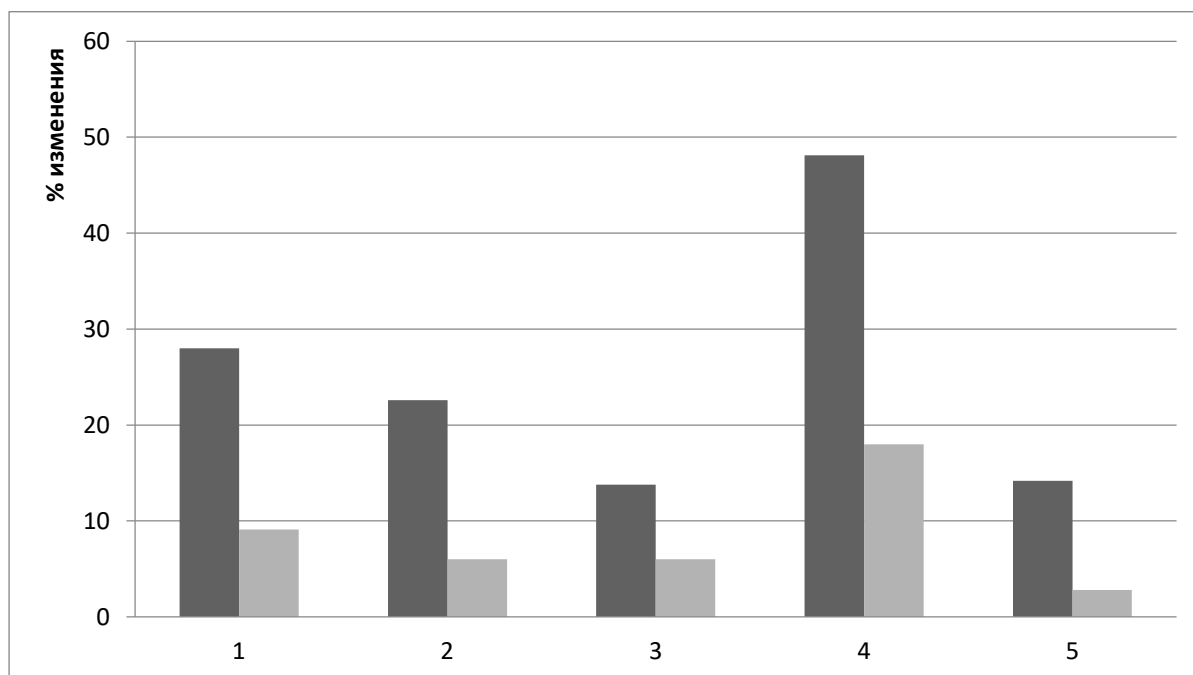


Рисунок 2 – Изменения относительных показателей физической подготовленности девушек в процессе исследования (%)

Примечание: 1 – сгибание/разгибание рук в упоре лежа (за 30с); 2 – поднимание туловища из положения лежа на спине (за 60 с); 3 – прыжки со скакалкой (за 60с); 4 – «Планка»; 5 – тест Купера.

В тоже время, прирост показателей силовой выносливости девушек контрольной группы в процессе исследования был не столь значительным и составил – 9,1, 6 и 18% соответственно.

Увеличение значений аэробной выносливости девушек экспериментальной группы, оцениваемой в тестах прыжки со скакалкой (за 60с) и тест Купера, составило 13,8 и 14,2%. В тоже время, прирост результатов девушек контрольной группы носил менее выраженный, недостоверный характер, исследуемые показатели улучшились на 6 и 3,1% соответственно.

Экспертиза результатов, полученных в ходе исследования, показала существенную положительную динамику показателей девушек экспериментальной группы, занимавшихся по программе функционального тренинга. Улучшения затронули все исследуемые параметры функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также состояние силовой и аэробной выносливости.

Заключение. Таким образом, анализ полученных данных свидетельствует о высокой эффективности разнообразных программ функционального тренинга как средства развития выносливости у девушек 18–20 лет. Выраженные улучшения исследуемых параметров, обусловлены специфическим характером предлагаемых тренировок, предусматривающих сочетание динамических и статических упражнений, чередование нагрузок на разнообразные мышечные группы и строгое дозирование интервалов отдыха.

Список литературы

1. Аникиенко, Ж. Г., Шестаков М. М. Влияние занятий функциональным тренингом на показатели физического состояния девушек студенческого возраста // Наука и знание: прикладная наука и инновационные образовательные технологии в обеспечении устойчивого будущего России: Материалы XXVI научно-практической (с международным участием) конференции, посвященной 30-летию АНО ВО Московского гуманитарно-экономического университета, Новороссийск, 11–12 апреля 2024 года. – Новороссийск: Московский гуманитарно-экономический институт, 2024. – С. 5-7.
2. Дворкина, Н. И. Демидова М. А., Хоконов Ш. С. Влияние занятий силовым фитнесом с использованием кругового метода на показатели физического здоровья женщин 21-35 лет // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 11 апреля 2023 года. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – С. 56-58.
3. Лызарь, О. Г., Винник Д. М. Особенности влияния высокоинтенсивных интервальных тренировок на состояние центральной нервной системы занимающихся в фитнес клубе // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 25 апреля 2024 года. – Краснодар: ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2024. – С. 104-108.
4. Окунева, Ю. С., Ястребов А. А. Влияние функциональных тренировок на организм человека. Программа тренировок // Вопросы педагогики. – 2021. – № 11-2. – С. 329-332.
5. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности [Текст]: учебное пособие / составители: В. В. Сударь, Н. И. Дворкина; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Краснодар: КГУФКСТ, 2021. - 113 с.

ЭВОЛЮЦИЯ КОРРЕКЦИОННОГО ПОДХОДА: МЕСТО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ СОВРЕМЕННОГО ЛОГОПЕДА И ДЕФЕКТОЛОГА

А.А. Шипилова, В.А. Ефименко

Детский сад комбинированного вида «Сказка»,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается эволюция коррекционного подхода в логопедии и дефектологии, заключающаяся в переходе от сугубо педагогических методов к комплексным, интегрирующим психолого-педагогические и оздоровительные технологии. Обосновывается необходимость включения средств оздоровительной физической культуры в практику современного логопеда и дефектолога.

Проанализированы нейрофизиологические механизмы влияния двигательной активности на речевую функцию. Представлены конкретные методики и направления кинезиологической, дыхательной и телесно-ориентированной работы, доказавшие свою эффективность в коррекции речевых нарушений у детей с различными формами дизонтогенеза. Делается вывод о том, что интеграция физического и речевого развития является неотъемлемым компонентом современной эффективной коррекционно-развивающей помощи.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, логопедия, дефектология, эволюция коррекционного подхода, кинезиология, междисциплинарная интеграция.

Введение. Современная логопедия и дефектология переживают период значительной трансформации, суть которой заключается в переходе от узкоспециализированного, «кабинетного» подхода к целостному, системному взгляду на ребенка с особыми образовательными потребностями. Если ранее усилия специалистов были сосредоточены преимущественно на коррекции непосредственно речевого дефекта или иного первичного нарушения, то сегодня в фокусе внимания находится личность ребенка в единстве его физического, психического и речевого развития. Эта парадигмальная эволюция обусловила активный поиск и внедрение методов, выходящих за рамки традиционной педагогики.

Одним из наиболее продуктивных направлений такой интеграции стало использование средств и методов оздоровительной физической культуры (ОФК) в коррекционно-развивающей работе. Физическое воспитание перестает восприниматься как сугубо физкультурное мероприятие, а все чаще рассматривается как мощный инструмент стимуляции высших психических функций, в том числе речи. Данная статья посвящена анализу исторического контекста этой эволюции, научному обоснованию и практическим аспектам применения ОФК в деятельности современного логопеда и дефектолога.

1. Исторический экскурс: от изолированной коррекции к целостному подходу.

Исторически коррекционная помощь детям с речевыми и другими нарушениями развития носила преимущественно педагогический характер. Основными методами были дидактические упражнения, артикуляционная гимнастика, постановка и автоматизация звуков. Физическое развитие рассматривалось как параллельный, но независимый процесс, находящийся в компетенции инструктора по физкультуре.

Однако еще в трудах основоположников отечественной дефектологии (Л.С. Выготский, Р.Е. Левина) закладывались идеи о тесной связи между двигательной и интеллектуальной сферами. Выготский указывал на общность генетических корней моторного и речевого развития, подчеркивая роль практической деятельности в формировании сознания [1; 23]. Исследования А.Р. Лурия и других нейропсихологов убедительно доказали, что речевая функция обеспечивается сложной системой совместной работы различных зон мозга, включая и те, что отвечают за программирование, регуляцию и контроль движений [2; 129].

Сдвиг в практике начался во второй половине XX века, когда стало очевидно, что у значительной части детей с речевыми нарушениями (особенно с дизартрией, алалией, заиканием) наблюдается комплексная структура дефекта, включающая:

- несформированность общей и мелкой моторики;
- нарушения оптико-пространственного гнозиса и праксиса;
- дефицит функций программирования и контроля;
- вегетативные и дыхательные расстройства.

Это потребовало включения в логопедическую практику методов, направленных на коррекцию не только речи, но и ее физиологической основы. Таким образом, эволюция коррекционного подхода шла по пути от признания изолированного дефекта к пониманию системного характера нарушений и, как следствие, к необходимости междисциплинарной, комплексной работы.

2. Нейрофизиологические и психолого-педагогические основания интеграции ОФК

Включение оздоровительной физической культуры в логопедическую и дефектологическую практику имеет прочную научную базу.

Во-первых, существует прямая нейрофизиологическая связь между двигательной и речевой системами. Как моторные, так и речевые акты являются результатом деятельности сложных функциональных систем, объединяющих различные участки коры головного мозга. Двигательная кора, мозжечок, базальные ганглии и премоторные области активно участвуют не только в планировании и выполнении движений, но и в процессах порождения речи, ее плавности и ритмической организации. Развивая тонкую моторику пальцев рук, мы активируем соседние зоны, отвечающие за артикуляцию [3; 58].

Во-вторых, регулярная и целенаправленная двигательная активность улучшает нейродинамику: повышает кровоснабжение мозга, оптимизирует обменные процессы, способствует формированию новых нейронных связей

(нейропластичности). Это создает благоприятный фон для коррекционного воздействия.

В-третьих, с психолого-педагогической точки зрения, занятия ОФК:

- повышают мотивацию. Игровые двигательные упражнения воспринимаются детьми как более привлекательные, чем стандартные дидактические задания, снижая сопротивление и утомление;

- способствуют нормализации эмоционально-волевой сферы. Физическая активность помогает снять мышечное и психоэмоциональное напряжение, тревожность, что особенно важно для детей с заиканием и расстройствами аутистического спектра;

- формируют навыки коммуникации и взаимодействия. Групповые формы работы (игры, эстафеты) стимулируют потребность в общении, учат соблюдать правила и работать в команде.

Таким образом, ОФК выступает не как дополнение, а как органичная составляющая коррекционного процесса, обеспечивающая его эффективность за счет воздействия на базовые, подкорковые структуры мозга и создающая оптимальное функциональное состояние ребенка для усвоения новых знаний и навыков.

3. Основные направления и методики оздоровительной физической культуры в работе логопеда и дефектолога.

Практическое применение ОФК в коррекционной работе отличается большим разнообразием. Условно можно выделить несколько ключевых направлений.

3.1. Дыхательная гимнастика.

Дыхание является энергетической базой для речи. Нарушения речевого дыхания (укороченный выдох, несформированность диафрагмального дыхания, нескоординированность вдоха и выдоха с речевым актом) характерны для многих речевых расстройств. Методики, такие как парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой, упражнения с использованием игровых приемов («задуть свечу», «снежинка на ладошке», «бульки»), направлены на увеличение объема и силы выдоха, формирование диафрагмального типа дыхания и его ритмизации [4;40]. Это фундамент для работы над плавностью, интонационной выразительностью и силой голоса.

3.2. Кинезиологическая коррекция.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу правого и левого полушарий.

Упражнения для развития мелкой моторики: пальчиковые игры, массаж и самомассаж кистей и пальцев, работа с мелкими предметами (мозаика, конструктор, крупы), лепка, шнуровка.

Упражнения для общей моторики и межполушарного взаимодействия: «перекрестные» маршировки, «кулак-ладонь-ребро», ползание, упражнения с одновременным выполнением разнонаправленных движений руками и ногами. Систематическое выполнение таких упражнений улучшает память, внимание,

мышление и, как следствие, способствует преодолению трудностей в чтении и письме.

3.3. Психомоторная коррекция и телесно-ориентированные подходы.

Это направление особенно актуально для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС), тяжелыми множественными нарушениями развития, задержкой психического развития. Оно направлено на формирование базовых основ телесного «Я», сенсорной интеграции, стабилизации эмоционального состояния. Сюда относятся:

- упражнения на проприоцептивную и вестибулярную стимуляцию (раскачивания, прыжки на батуте, упражнения с утяжелителями);
- растяжки и упражнения на релаксацию для снятия мышечных зажимов;
- сенсорные дорожки и игры с различными по текстуре материалами для нормализации тактильного восприятия.

3.4. Логоритмика

Логопедическая ритмика – это наиболее универсальная и давно зарекомендовавшая себя методика, интегрирующая в себе движение, речь и музыку. Упражнения логоритмики направлены на развитие темпа, ритма, координации речи и движения, просодической стороны речи. Это мощное средство коррекции при заикании, дизартрии, нарушениях темпо-ритмической организации речи.

Выбор конкретных методик и их сочетание определяется структурой дефекта, возрастом ребенка и его индивидуальными особенностями.

4. Практические аспекты организации работы.

Для успешной интеграции ОФК в коррекционный процесс логопеду и дефектологу необходимо:

1.Проведение комплексной диагностики, включающей оценку не только речевого статуса, но и состояния общей, мелкой и артикуляционной моторики, особенностей дыхания, координации. Это позволяет выявить «слабые звенья» и определить мишени для коррекции.

2.Планирование занятий с включением элементов ОФК в каждое занятие. Это может быть 5–7-минутный кинезиологический комплекс в начале занятия для «разогрева» мозга, дыхательные упражнения перед работой над голосом, физкультминутки с элементами логоритмики для снятия статического напряжения.

3.Тесное взаимодействие с другими специалистами: инструктором по ФК, психологом, музыкальным руководителем. Разработка единой коррекционной программы, где усилия всех участников направлены на достижение общих целей, многократно повышает эффективность.

4.Просветительская работа с родителями. Обучение родителей простым и эффективным упражнениям для домашних занятий позволяет закрепить достигнутые результаты и сделать коррекционный процесс непрерывным.

Важно помнить, что все упражнения должны выполняться в игровой форме, доставлять ребенку удовольствие и соответствовать его возможностям, постепенно усложняясь.

Заключение

Эволюция коррекционного подхода в логопедии и дефектологии – это закономерный путь от симптоматической помощи к системному, холистическому воздействию на личность ребенка с особыми потребностями. Оздоровительная физическая культура перестала быть периферийным инструментом и заняла прочное место в арсенале современного специалиста. Ее применение позволяет воздействовать на первичные, базовые механизмы речевой деятельности, создавая прочный фундамент для коррекции высших психических функций.

Интеграция двигательных и речевых практик соответствует современным представлениям о нейропластичности мозга и открывает новые возможности для помощи детям с различными формами дизонтогенеза. Будущее коррекционной работы видится в дальнейшем углублении междисциплинарных связей, где логопед и дефектолог, владея технологиями ОФК, выступают как координаторы комплексного процесса развития ребенка, обеспечивая не только исправление отдельного нарушения, но и гармонизацию его развития в целом.

Список литературы

1. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл, 2005. – 1136 с.
2. Лурия, А.Р. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга / А.Р. Лурия. – 3-е изд. – М.: Академический Проект, 2000. – 512 с.
3. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка / М.М. Кольцова. – М.: Педагогика, 1973. – 144 с.
4. Стрельникова, А.Н. Дыхательная гимнастика / А.Н. Стрельникова. – М.: Метафора, 2007. – 96 с.
5. Семенович, А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие / А.В. Семенович. – М.: Генезис, 2015. – 474 с.
6. Воронова, А.Е. Логопедическая ритмика для детей дошкольного возраста / А.Е. Воронова. – М.: Сфера, 2019. – 128 с.
7. Ахутина, Т.В. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход / Т.В. Ахутина, Н.М. Пылаева. – СПб.: Питер, 2008. – 320 с.

ЦИФРОВОЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Ж.Н. Шхалахова¹, Е.Д. Митусова²

¹Майкопский государственный технологический университет,
г. Майкоп, Россия

²Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Россия

Аннотация. В статье рассматривается применение цифровых технологий для поддержки физической активности студентов с ограниченными возможностями здоровья. Проанализированы существующие в России мобильные приложения и онлайн-платформы, которые могут быть полезны для адаптивного физического воспитания. Описаны недостатки существующих решений, такие как отсутствие адаптации к специфическим потребностям пользователей с различными видами инвалидности. Особое внимание уделено вопросам инклюзии, мотивации и мониторинга физической активности.

Ключевые слова: цифровые технологии, адаптивное физическое воспитание, студенты с ОВЗ, мобильные приложения.

Актуальность. Современные образовательные заведения стремятся создать и реализовать на практике инклюзивную среду, где каждый студент, в том числе и с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), мог бы развить свой потенциал [1, 5]. В сфере физического воспитания внедрение в практику новых технологий сможет адаптировать данных студентов к процессу обучения. Ведь традиционные методы физического воспитания зачастую не до конца учитывают всю специфику студентов с ограниченными возможностями в состоянии здоровья [2, 4].

В последнее время инновационные технологии демонстрируют высокий потенциал для решения данной проблематики. Многообразие мобильных приложений, виртуальные платформы или сайты могут быть адаптированы для студентов с ОВЗ, обеспечив им доступность обучения, контроль физической активности и вовлеченность в процесс [3, 6].

Цель исследования – анализ существующих на данный момент времени доступных цифровых технологий, которые возможны в физкультурной деятельности студентов с ОВЗ.

Основные задачи исследования: оценить существующие мобильные приложения и сайты для студентов с ограниченными возможностями; определить полезность этих устройств для активности студентов; выявить существующие дефекты приложений и предложить концепцию онлайн приложения, которые возможно применять в практике обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Методика и организация исследования. Для выполнения поставленных задач нами был проведен обзор ряда популярных в России приложений для фитнеса и реабилитации. Приложения были отобраны по следующим критериям:

- 1) доступность в Российской Федерации – наличие русскоязычных версий, локализация интерфейса;
- 2) адаптация к студентам, которые имеют ограничения в состоянии здоровья; возможность корректировки физкультурных занятий в зависимости от уровня активности и состояния здоровья;
- 3) функции мониторинга – возможность отслеживания результатов и динамики.

Для анализа были использованы приложения, доступные в Google Play и Apple App Store, профильные сайты.

После отбора приложений, в соответствии с критериями, проведен анализ на их функциональности и возможности использования при адаптивной физической культуре. Определено несколько мобильных приложений, которые могут быть полезны учащимся с ограниченными возможностями здоровья для поддержания их физической активности, а также учли недостатки данных приложений.

1) Nike Training Club. Приложение предлагает всевозможные тренировки, которые включают кардио, силовые упражнения, растяжку и йогу. В нем можно регулировать уровень сложности, что теоретически позволяет адаптировать тренировку для каждого. Однако в приложении нет явных функций, специально разработанных для людей с ограниченными возможностями. Например, отсутствует возможность индивидуальной настройки тренировок с учетом конкретных заболеваний или ограничений.

2) Minute Workout. Это приложение предлагает короткие тренировки, которые могут быть полезны для студентов с ограниченной физической активностью. Оно позволяет настраивать тренировки для начинающих, включая возможность изменять упражнения в зависимости от состояния пользователя. Однако оно не адаптировано для людей с серьезными проблемами со здоровьем или ограниченными возможностями, а упражнения направлены в первую очередь на общую физическую подготовку.

3) Fitness: Тренировки Дома и в Зале (1C-RARUS). Это приложение предлагает большое количество тренировки для дома и зала, включая йогу и пилатес. Оно позволяет настроить уровень сложности и продолжительность тренировки. Однако, как и многие другие приложения, оно не учитывает специфики для людей с ОВЗ, например, для студентов, имеющих серьезные проблемы с двигательными функциями или требующих адаптации упражнений под инвалидные коляски.

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав существующие решения проблемы использования цифровой инновации в практике физического воспитания можно констатировать факт того, что текущие приложения не отвечают всем потребностям студентов с ограниченными возможностями здоровья в сфере адаптивной физической культуры. Многие из них не адаптированы под людей с различными нарушениями физического здоровья и тем более не могут учитывать образовательный контекст. В связи с

этим возникает необходимость в создании специализированного сайта или приложения, которые смогут быть интегрированы в учебный алгоритм.

Это должно включать в такие приложения или курсы, которые смогут индивидуально адаптировать программы нагрузок и предоставлять возможности подбора упражнений с учетом состояния здоровья, физического состояния и ограничений пользователя.

Доступность интерфейса – особое внимание следует уделить адаптации интерфейса к различным категориям инвалидности. В настоящее время нет полного понимания считывания у слабовидящих студентов. Хотелось бы, чтобы шрифт в интерфейсах был больше, для удобства данной категории студентов. Возможно, внедрить специальный аудиотекст для студентов с нарушениями зрения. Также хочется, чтобы студенты с ограниченными возможностями здоровья смогли бы отслеживать влияние индивидуальной нагрузки на организм.

Системы поддержки и напоминаний: для повышения вовлеченности и дисциплины необходимо встраивать напоминания, мотивирующие сообщения и систему достижений. Приложение должно быть интегрировано в образовательную программу и обеспечивать коммуникацию между студентом и преподавателем (например, посредством чата, видеоконференций, обратной связи). Разработка решения, учитывающего все эти особенности, сделает физическую активность доступной и комфортной для студентов с ограниченными возможностями здоровья и будет способствовать их включению в полноценную образовательную и социальную жизнь.

Выводы. Цифровые технологии открывают широкий потенциал для адаптации физического воспитания для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Однако для качественного использования цифровых инноваций на практике необходимо создание специализированных приложений или курсов, учитывающих уникальные потребности студентов с ограниченными возможностями здоровья. Такой подход сможет расширить возможности физической активности, повысить мотивацию студентов и создать инклюзивную образовательную среду.

Список литературы

1. Астапов В. А. Инклюзивное образование: современные подходы и практики / В. А. Астапов. – М.: Юрайт, 2021. – 240 с.
2. Горовой В.А. Виды спортивной деятельности студентов, как средство физической рекреации /Г.В. Швец, Е.Д. Митусова. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, – 2020. №3 С. 38-40.
3. Кондакова И. А. Психофизические особенности студентов с ОВЗ: подходы к адаптивному обучению / И. А. Кондакова. – Екатеринбург: Уральский университет, 2020. – 188 с.
4. Митусова Е.Д. Стретчинг и базовая аэробика с оздоровительной направленностью для женщин зрелого возраста. / Е.Д. Митусова, А.В. Шукаева, И.А. Грец //Теория и практика физической культуры. – 2024. –№ 9., – С.63-64.
5. Симонян Л.А. Информационно-спортивные технологии, применяемые студенческой молодежью /Л.А. Симонян, Е.Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, – 2023. №4. С. 24.
6. Швец Г.В. Адаптивная физическая культура в социализации личности учащихся младших классов вспомогательной школы. /Г.В. Швец, Е.Д. Митусова. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, – 2020. №2. С. 28.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 29–35 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА

А.А. Щендригина, В.В. Сударь

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты апробации в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности с женщинами 29-35-летнего возраста разработанной авторами комплексной методики занятий аквафитнесом на базе бассейна «Акватория» МБУ СШ станицы Брюховецкой Краснодарского края. Получены достоверные результаты повышения уровня физического состояния (по В.И. Белову, 1989) у женщин на 41%, а также значимого увеличения их силовой выносливости мышц туловища и верхних конечностей, гибкости, «взрывной силы» ног и общей выносливости организма.

Ключевые слова: аквафитнес, физическое состояние, женщины первого периода зрелого возраста.

В настоящее время на одно из первых мест в решении задач оздоровления женского населения нашей страны выходит современная фитнес-индустрия [2]. Оздоровление путем использования должного режима и объема оптимальной двигательной активности является основополагающим для женщин первого периода зрелого возраста, в связи с тем, что в этом возрасте женщины обладают наиболее высокой репродуктивной и биологической активностью, а также широким спектром социальных возможностей, включая построение карьеры, создание семьи и рождение детей [5]. Еще этот вопрос особенно актуален, так как здоровье современных женщин оставляет желать лучшего: согласно статистике Минздрава РФ (2023, 2024) среди женщин трудоспособного возраста наибольшую смертность вызывают болезни органов кровообращения (более, чем у 23% из всех умерших). Также по заключениям медицинских работников ежегодно увеличивается число людей с хроническими сердечно-сосудистыми и раковыми заболеваниями, особенно среди женщин. Причем по данным Росстата Российской Федерации (2024), опубликованных в Ежегодном статистическом сборнике количество женщин с онкологическими заболеваниями выше в 1,2 раза по сравнению с мужчинами, а также за последние годы возросло число женщин с инвалидностью [7]. А ведь многие медицинские и педагогические работники утверждают, что риск развития многих из них можно было нивелировать многообразными средствами и методами современного фитнеса [2, 3]. Для решения указанных проблем согласно мнению Н.И. Дворкиной, О.С. Трофимовой (2024): «...значимую роль в повышении качества жизни населения, в сохранении их здоровья и работоспособности приобретает физкультурно-оздоровительная деятельность, которая представляет собой систему мероприятий, направленных на

повышение функционального состояния организма человека средствами физической культуры; основными задачами оздоровительных тренировок с женщинами зрелого возраста являются целенаправленное укрепление здоровья средствами рекреационной двигательной активности, систематическое повышение уровня оптимальной жизнедеятельности и функционирования систем организма, сохранение высокого уровня работоспособности в течение основного периода трудовой деятельности» [3]. По данным исследований [4, 6, 8] занятия водными программами фитнеса (аквафитнеса) существенно в этом могут помочь.

Указывая выше перечисленные факты, можно считать предмет нашего исследования, обозначенный в теме статьи, весьма актуальным. А целью нашей работы явилось научное обоснование применения комплексной методики групповых занятий по аквафитнесу с женщинами 29-35-летнего возраста для повышения уровня их показателей физического состояния. В процессе исследования применили следующие методы и методики: анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогические наблюдение и эксперимент, методы математической статистики, методику экспресс-оценки физического состояния по Белову В.И. [1], педагогическое тестирование. Перед проведением формирующего эксперимента нами была разработана методика занятий аквафитнесом на основе комплекса средств разных программ, применяемых в аквафитнесе, а именно преимущественно Aqua Aerobics, Aqua Step, Aqua Power и Aqua Jogging и стретчинга (таблица 1).

Таблица 1 – Комплексная методика проведения занятий по аквафитнесу с женщинами первого зрелого возраста в экспериментальной группе

Часть занятия (средняя интенсивность)	Время проведения, минут	Основные средства занятия, их соотношение и распределение в недельном цикле фитнес-тренировок	Музыкальный темп, bpm
Разминка (50–60 % от ЧСС max)	8–10	1. ОРУ на суше 2. Свободное плавание (25–50 м) 3. Упражнения динамического стретчинга 4. Элементы стилей плавания (у бортика, ноги «брасс», ноги кроль»)	126–136
Основная (65–80 % от ЧСС max)	30–32	1. Упражнения аэробного характера 60–65 % вторник – Aqua Step (аквастеп) четверг – Aqua Aerobics (аквааэробика) суббота – Aqua Jogging (акваджоггинг) 2. Aqua Power упражнения силовой направленности – 35–40 % (с аква-дисками, аква-поясами, лопатками, аква-гантелями, нудлами, аква-флипперами и др.)	128–144
Заключительная (40–50 % от ЧСС max)	5–6	1. Aqua Stretching (упражнения статического и динамического стретчинга) 2. Динамические упражнения на расслабление (вибрации, волны).	96–108

Сам педагогический эксперимент провели в период с февраля по май 2025 года с женщинами 29–35-летнего возраста в условиях плавательного бассейна «Акватория» МБУ СШ станицы Брюховецкой Краснодарского края. 22 женщины,

занимающиеся аквафитнесом у одного инструктора были разделены на 2 группы по 11 человек: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ).

По итогам проведения эмпирической части нашего исследования получили следующие результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей ($M \pm m$) уровня физического состояния (ФС) у женщин 29–35-летнего возраста

груп-па	Параметры экспресс-оценки ФС (по В.И. Белову, 1989)							
	ЧСС в покое, уд/мин	АД в покое, мм рт. ст.	Жизн. показатель, мл/кг	Восстановление ЧСС после 20 приседаний за 30 с, мин	Поднимание туловища из и.п. – лежа, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Ростовесовый индекс, у.е.	уровень ФС, баллы
до начала эксперимента								
ЭГ (n=11)	88,1 $\pm$ 0,12	129,8 $\pm$ 0,3/75,5 $\pm$ 0,5	41,7 $\pm$ 0,22	1,14 $\pm$ 0,12	20,5 $\pm$ 0,23	160,9 $\pm$ 0,43	91,8 $\pm$ 0,7	3,9 $\pm$ 0,12
КГ (n=11)	86,6 $\pm$ 0,24	131,1 $\pm$ 0,9/80,1 $\pm$ 0,8	40,5 $\pm$ 0,15	1,21 $\pm$ 0,21	21,4 $\pm$ 0,27	158,8 $\pm$ 0,97	93,6 $\pm$ 0,8	4,1 $\pm$ 0,16
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
через 4 месяца проведения эксперимента								
ЭГ (n=11)	71,9 $\pm$ 0,18	121,8 $\pm$ 0,1/76,2 $\pm$ 0,3	53,7 $\pm$ 0,57	0,78 $\pm$ 0,03	29,8 $\pm$ 0,66	167,8 $\pm$ 0,83	110,1 $\pm$ 2,4	5,5 $\pm$ 0,21
КГ (n=11)	78,7 $\pm$ 0,13	126,1 $\pm$ 0,3/79,6 $\pm$ 0,7	46,1 $\pm$ 0,49	1,0 $\pm$ 0,09	25,1 $\pm$ 0,54	168,8 $\pm$ 0,71	108,9 $\pm$ 2,6	4,6 $\pm$ 0,28
P	< 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05

Заключение. Анализируя данные научно-методической литературы, выявили, что в настоящее время по данным медицинской статистики прослеживается проблема снижения уровня здоровья и функциональной подготовленности женщин в зрелом возрасте. Также отмечается и отсутствие должного еженедельного объема движений у женского контингента. Помочь справиться с этими проблемами современниц могут фитнес занятия аквафитнес-тренингом. По данным эмпирической части представленного исследования можно утверждать, что нами были обнаружены по окончании формирующего 4х-месячного эксперимента межгрупповые отличия у женщин, занимающихся аквафитнесом по разработанной нами комплексной методике на основе средств Aqua Aerobics, Aqua Step, Aqua Power, Aqua Jogging, Aqua Stretching: по физиометрическим параметрам – ЧСС в покое, времени восстановления ЧСС после проведения одномоментной функциональной пробы, жизненном показателе (за счет снижения излишней жировой массы тела и одновременного увеличения ЖЕЛ), также и оценки уровня ФС ($p < 0,05$).

Список литературы

1. Белов В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой // Теория и практика физической культуры. – 1989. № 3. С. 6-20.
2. Голубева Г.Н., Дворкина Н.И., Кравчук Т.А. Анализ фитнес-трендов в России и мире // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2023. № 3(45). С. 15-19.
3. Дворкина Н.И., Трофимова О.С. Актуализация современных направлений оздоровительных тренировок для женщин в фитнес-индустрии // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2024. № 1. С. 216-218.
4. Никитина Я.А., Маринович М.А. Влияние занятий аквааэробикой на физическую подготовленность женщин второго зрелого возраста // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 33. С.45-48.
5. Ончукова Е.И., Радченко Т.В., Херсонюк А.И. К вопросу о мотивации занятий фитнесом с работающими женщинами 21-30 лет // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 25 апреля 2024 года. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. С. 140-144.
6. Романенко Н.И., Каминский А.А., Бесчастных Л.А. Влияние занятий аквафитнесом на физическое развитие женщин 25-30 лет // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 03 мая 2024 года. Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. С. 246-249.
7. Российский статистический ежегодник. 2024: Стат. сб. / Росстат. М.: Федеральная служба государственной статистики, 2024. 630 с.
8. Сударь В.В., Щендригина А.А. Использование средств группового аквафитнеса для повышения уровня функциональной подготовленности женщин 29-30-летнего возраста // Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 21 февраля 2024 года. М.: Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2024. С. 34-38.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.И. Янпольская

Детский сад комбинированного вида № 190, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы развития современных технологий в области оздоровительной и адаптивной физической культуры. Особое внимание уделяется внедрению инновационных методов и цифровых технологий, направленных на повышение эффективности занятий, индивидуализацию тренировочных программ и улучшение качества жизни людей с различными физическими возможностями. Анализируются современные подходы к использованию мобильных приложений, носимых устройств, VR/AR-технологией, а также методик дистанционного обучения и мониторинга состояния здоровья. Отмечается важность междисциплинарного сотрудничества специалистов для оптимизации процессов реабилитации и профилактики заболеваний посредством физической активности.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, адаптивная физическая культура, инновационные технологии, цифровые технологии, индивидуализация тренировок, мониторинг здоровья, VR/AR, мобильные приложения, реабилитация, профилактика заболеваний, физическая активность, дистанционное обучение.

Адаптивная физическая культура приобрела значительную популярность благодаря своей доказанной эффективности улучшению общего физического состояния здоровья людей с ограниченными возможностями. Позднее возник и адаптивный спорт, ставший одним из направлений АФК. Этот вид спорта предоставляет людям с ограничениями здоровья возможность почувствовать себя полноценными участниками, реализовать свои способности и испытать спортивное соперничество с равными. Как и в любом другом виде спорта, они могут отслеживать свои достижения, динамику физического развития и улучшение состояния здоровья. Такая активность способствует их социальной интеграции и дает возможность вносить вклад в развитие общества [1].

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 10 % населения планеты, или примерно 650 млн человек, имеют ограниченные возможности здоровья. В России эта цифра составляет около 14,5 млн человек. Несмотря на развитие системы здравоохранения и улучшение медицинского обслуживания, численность людей с ограниченными возможностями продолжает расти. Анализ показывает, что инвалидность наиболее распространена среди детей и подростков: около 85 % новорожденных с отклонениями имеют физические или психологические нарушения [2].

В настоящее время наблюдается динамичное развитие адаптивной физической культуры (АФК), проявляющееся в нескольких ключевых аспектах:

1. Инфраструктурное развитие: осуществляется модернизация материально-технической базы учреждений АФК и системная работа по повышению профессионального уровня специалистов.

2. Спортивные достижения: российские параолимпийцы демонстрируют стабильно высокие результаты на международных соревнованиях, регулярно занимая призовые места.

3. Научно-методическое обеспечение: ведется активная разработка теоретических основ и методического сопровождения АФК [4].

Однако наряду с очевидными успехами в развитии адаптивной физической культуры и адаптивного спорта сохраняется ряд системных проблем [3]. Наиболее острой из них является дефицит квалифицированных кадров.

Несмотря на принимаемые меры государственной поддержки, включающие:

1. Разработку новых образовательных программ.
2. Расширение курсов повышения квалификации.
3. Деятельность общественных организаций.

Проблема нехватки специалистов остается актуальной. Данная ситуация обусловлена относительной новизной направления АФК в системе профессионального образования и постепенным формированием его общественного признания.

Несмотря на существующие сложности, адаптивная физическая культура (АФК) демонстрирует значительный потенциал для дальнейшего развития как в России, так и на международной спортивной арене.

Ключевые перспективные направления включают:

Расширение параолимпийской программы:

1. Включение новых спортивных дисциплин (например, биатлона для спортсменов с нарушениями зрения).
2. Использование инновационных технологий (светодиодные винтовки с акустической наводкой).
3. Создание условий для участия спортсменов с различными нозологиями.

Данные изменения свидетельствуют об активном внедрении современных технических решений в АФК, возрастающем сотрудничестве специалистов различных областей (биомеханики, физики, инженерии) и стремлении к максимальной инклюзии в спортивной сфере [2].

Развитие АФК в России характеризуется следующими тенденциями:

- Совершенствование нормативно - правовой базы.
- Расширение сети адаптивных спортивных учреждений.
- Увеличение количества региональных и всероссийских соревнований.
- Развитие системы подготовки специалистов в области АФК.

Особое внимание уделяется:

- Созданию доступной спортивной инфраструктуры.
- Разработке специализированных методик тренировок.
- Внедрению современных реабилитационных технологий.
- Популяризации адаптивного спорта среди населения.

Эти направления развития позволяют прогнозировать дальнейший качественный рост адаптивной физической культуры в нашей стране.

Адаптивная физическая рекреация играет важную роль для людей с ограниченными возможностями. Ее содержание направлено на активизацию, поддержание и восстановление физических и духовных сил, потраченных в ходе различных видов деятельности (труд, учеба, спорт и др.), а также на профилактику умственного и физического переутомления. Кроме того, она способствует отдыху, интересному времяпрепровождению, общению и морально-психологическому оздоровлению организма, а также улучшению физической формы и повышению жизнестойкости через получение удовольствия. Максимальный эффект от адаптивной физической рекреации достигается, когда она дополняется оздоровительными методами профилактической медицины и построена на принципах полной свободы выбора форм, средств и методов занятий, что обеспечивает психологический комфорт и мотивацию занимающихся.

В результате рассмотрения содержания и задач основных направлений адаптивной физической культуры становится очевидным, что различные методы и средства способствуют не только повышению жизнеспособности людей с инвалидностью, но и всестороннему развитию личности. Это включает в себя обретение самостоятельности, активное социальное, бытовое и психическое участие, а также улучшение профессиональной деятельности и достижение значимых результатов в жизни.

Подводя итог, можно отметить, что адаптивная физическая культура и спорт активно развиваются. Несмотря на существующие трудности и проблемы, замедляющие процесс, именно они помогают определить направления и перспективы дальнейшего развития этой области.

Список литературы

1. Лифинская, А.А. Сущность адаптивной физической культуры [Текст] / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. – 2019. – С. 215 – 219.
2. 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.
3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в России: становление, развитие, перспективы [Текст] / С.П. Евсеев // Ученые записки. - 2006. - Вып. 19. - С. 15–21.
4. Устинов, И. Ю. Адаптивная физкультура как социальный процесс / И. Ю. Устинов, А. А. Караванов, О. М. Холодов // Олимпизм: истоки, традиции и современность: Всероссийская научно-практическая конференция. – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 462–469.
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.

АНАЛИЗ ПРОГРЕССА РАЗВИТИЯ САМБО В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

И.О. Ярышкина¹, Л.А. Якимова^{1,2}

¹Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

²Кубанский государственный медицинский университет,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. Самбо один из популярных и развивающихся видов единоборств в Краснодарском крае. В статье представлены результаты прогресса и численности занимающихся самбо по краю, благодаря реализации Всероссийского проекта «Самбо – в школу!», запущенного совместно с Министерством образования и науки Российской Федерации. Который способствует патриотическому воспитанию, физическому развитию и здоровому образу жизни юного поколения. В нашей статье представлены тенденции развития, интенсивность внедрения данного вида спорта на различных субъектах Российской Федерации.

Ключевые слова: самбо, развитие спорта, динамика, этап начальной подготовки.

Национальный вид спорта – самбо – массово развивается и обретает колоссальную популярность у населения разного возраста. Самооборона без оружия актуальна для подрастающего поколения, которая воспитывает положительные черты характера и умение постоять за себя в чрезвычайной ситуации [3, 6]. Немаловажным положительным аспектом стал Всероссийский проект «Самбо – в школу!», который начиная, с октября 2016 года реализуется на территории Российской Федерации в школах. Данная идея возникла еще в 2010 году, которую воплощали в Московской области и в дальнейшем проект приобрел большие масштабы. В Краснодарском крае стартовал в 2018 году и по сей день не теряет своей популярности.

Целью нашего исследования является: анализ прогресса развития самбо в Краснодарском крае, который позволит определить тенденцию продвижения проекта «Самбо в школу» на региональном уровне.

Объект исследования: самбо как вид спортивной дисциплины в рамках Краснодарского края.

Предмет исследования: статика развития самбо по регионам.

Краснодарский край один из первых и лидирующих регионов нашей страны, по количеству школ, вступивших во Всероссийский проект «Самбо – в школу!» и численности занимающихся данным видом [1].

В нашем исследовании мы проанализировали динамику развития самбо, как вида спорта за последние 10 лет, результаты представлены в таблице 1 [4].

Таблица 1 – Динамика количества занимающихся самбо в Краснодарском крае

Год	Количество человек, тыс.	Количество клубов
2015	4,5	31
2016	5,1	32
2017	4,9	34
2018	4,5	38
2019	6,3	58
2020	6,9	62
2021	7,3	68
2022	8,5	72
2023	9,7	76
2024	11,2	82

Анализируя выше представленную таблицу, мы можем говорить о положительной динамике и популярности вида спорта в краснодарском крае. За данный период с 2015 по 2025 годы, количество занимающийся возросло примерно в 7 тыс. человек и увеличилось бойцовских клубов с 31 до 82, тем самым на 51 клуб стало больше.

Данному прогрессу способствует открытие новых спортивных центров в разных районах края. Проведения спортивно-массовых мероприятий среди студентов, такие как «Чемпионат Лиги», «Кубок Лиги», фестиваль «Открытый мир самбо». Динамика показана в таблице 2 [2].

Таблица 2 – Динамика участников школ и учеников в проекте «Самбо – в школу!» по Краснодарскому краю

Год	Количество школ	Количество учеников, тыс.
2022–2023	754	410,8
2023–2024	820	580,6

Таким образом, мы можем сделать вывод по таблице, реализация проекта обширно охватывает краснодарский край и положительно влияет на развитие вида спорта – самбо.

Для сравнения и наглядности мы проанализировали, количество участников по другим регионам, которые представлены в таблице 3 [5].

Таблица 3 – Количество участников всероссийского проекта «Самбо – в школу!» в различных субъектах Российской Федерации:

Субъект РФ	Школы (кол-во)	Субъект РФ	Школы (кол-во)	Субъект РФ	Школы (кол-во)
Краснодарский край	805	Самарская область	26	Тамбовская область	8
ДНР	95	Республика Дагестан	23	Липецкая область	8
Москва	87	Белгородская область	21	Нижегородская область	8
				Республика Мордовия	8
				Калужская область	6
Ямало-Ненецкий АО	74	Республика Крым	20	Республика Северная Осетия	6
Пермский край	60	Орловская область	17	Санкт-Петербург	6
Московская область	58	Чувашская область	17	Ставропольский край	6
Волгоградская область	53	Оренбургская область	16	Хабаровский край	6
Томская область	48	Республика Коми	16	Воронежская область	5
ХМАО	47	Тульская область	16	Забайкальский край	5
Брянская область	43	Республика Адыгея	15	Хакасия	5
Ростовская	42	Красноярский край	14	Чеченская Республика	5
Иркутская	41	Приморский край	14	Ивановская область	4
Республика Бурятия	37	Кемеровская область	13	Тыва	4
Республика Башкортостан	36	Мурманская область	13	Севастополь край	4
Свердловская область	36	Смоленская Область	13	Чукотский Автономный Округ	4
Новосибирская область	34	Камчатский край	11		
Сахалинская область	33	Республика Татарстан	11	Тверская область	3
Пензенская область	31	Калининградская область	10	Кабардино-Балкарская Республика	2
Алтайский край	30	Кировская область	10	Республика Калмыкия	2
Тюменская область	30	Саратовская область	10	Рязанская область	2
Омская область	29	Удмуртская Республика	10	Амурская область	1
Ульяновская область	28	Архангельская область	9	Карачаево- Черкесская Республика	1
Челябинская область	27	Псковская область	9	Костромская область	1
Ярославская область	27	Республика Карелия	9	Курганская область	1
Владимирская область	26	Республика Саха	8		

Рассмотрев выше представленную таблицу, можем увидеть, что 805 школ Краснодарского края реализуют Всероссийский проект «Самбо – в школу!», который значительно превосходят иные населенные пункты по численности школ, вступивших в данную программу.

На втором месте Донецкая Народная Республика, в которой 95 школ стали участниками данного проекта.

Третье место занимает Москва с количеством в 87 школ, которые реализовали данную программу.

Таким образом, мы можем сделать вывод: самбо активно развивается в Краснодарском крае, за последние 10 лет значительно увеличилось количество детей, которые выбирают самбо, как вид спорта. Проект «Самбо – самбо в школу!» способствует вовлечения в данный вид самообороны без оружия, с ранних лет обучая школьников на Кубани.

Список литературы

1. Галицын, С. В. Оценка специалистов процесса освоения программно-методического комплекса "Самбо в школу" на территории Дальневосточного федерального округа / С. В. Галицын, А. С. Сергоян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2(168). – С. 70-73.
2. Гришаева, А. М. Изучение мнений педагогов о внедрении проекта «Самбо в школу» в Краснодарском крае / А. М. Гришаева, Л. А. Якимова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Казань, 22 ноября 2019 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 246-248.
3. Денисенко, В. С. Развитие физических качеств у школьников средствами Самбо на уроках физической культуры / В. С. Денисенко, В. Г. Петрякова, Е. Р. Борзых // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : Материалы XX Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 24 ноября 2023 года. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2023. – С. 29-31. – EDN JLDLXU.
4. Овчинников, Ю. Д. Физическая культура в школе во Всероссийских проектах / Ю. Д. Овчинников, К. С. Пигида // Автономия личности. – 2022. – № 1(27). – С. 140-147.
5. Участники проекта // лига самбо URL: <https://ssambo.ru/> (дата обращения: 25.10.2025).
6. Якимова Л.А., Прокопчук Ю.А., Махинова М.В. Обеспечение психологической подготовки юношей, занимающихся в секциях дополнительного образования по проекту «самбо в школу» // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2024. № 1. С. 51-53.

РАЗДЕЛ 3
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 796.013.06

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ МЕТОДОВ ДЛЯ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Е.В. Алешин, В.И. Сидоров

Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького,
г. Донецк, Россия

Аннотация. Современные образовательные тенденции обуславливают необходимость создания и реализации цифровой информационно-образовательной среды (ЦИОС) в профессиональных образовательных учреждениях. Ограничение двигательной активности связано с вынужденным дистанционным обучением студентов в зоне локального военного конфликта, снижает физиологические возможности организма, следовательно, и умственную работоспособность.

Ключевые слова: информационно-образовательная среда (ИОС), критерии оценки эффективности, физическая культура, качество системы образования.

Актуальность. Для того, чтобы физическое воспитание в вузе выполняло свои функции, то есть стало действенным средством укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, основополагающими принципами его должны быть регулярность, достаточность и гибкая вариативность, которая учитывает специфику учебной работы и быта студентов.

Неорганизованные и несистематические занятия не покрывают потребность растущего организма студента двигаться. Длительное нахождение на дистанционном обучении резко увеличивает количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Внедрение самостоятельных занятий физическими упражнениями в быт студентов дает возможность объективно проводить работу по: сохранению и укреплению здоровья студентов; гармоничному развитию всех сторон психо-функциональных и двигательной подготовки; формированию потребности к повышению уровня личной физической культуры, как составной части общей культуры.

Результаты исследования. Информационно-образовательная среда – организованный комплекс информационных и образовательных ресурсов, информационных, телекоммуникационных технологий, программного и

организационно-методического обеспечения, ориентированная на удовлетворение потребностей студентов в информационных услугах и ресурсах образовательного характера, также по предмету «Физическая культура [1].

В теоретическом исследовании проблемы эффективного использования электронной информационной-образовательной среды (ЭИОС) в процессе подготовки студентов по «физической культуре» и «прикладной физической культуре» в «Донецком государственном медицинском университете» использовался системный подход.

Для получения объективных и полных данных применялись общетеоретические методы изучения, обобщения, сравнения, сопоставления, анализ педагогической научно-методической литературы и передового педагогического опыта.

Метод анкетирования на этапе констатирующего эксперимента позволил установить уровень мотивации студентов. Полученные данные в ходе исследования, которые проводилось со студентами 1–3 курсов «Донецкого государственного медицинского университета им. М. Горького», определили особенности организации дистанционного обучения, соблюдение принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) в условиях последствий стрессиндуцированных состояний, локдауна при очном и дистанционном обучении.

Опрос по дистанционному обучению и дневники самоконтроля самостоятельных занятий, позволили выявить: считают ли обучающиеся важным повышение профессиональной компетентности в области цифровых и образовательных технологий; знание системы норм и правил. Результатом исследования стало уточнение и дополнение концепта; определены цели, задачи, структура, содержание, критерии оценки эффективности и пути развития цифровой образовательной среды по предмету «Физическая культура».

В настоящее время имеют теоретическое научное обоснование, прошли экспериментально-исследовательскую, практическую апробацию и доказали эффективность «такие педагогические цифровые технологии, как технология совместных экспериментальных исследований педагога и обучающегося; технология «Виртуальная реальность»; технология «Панорамных изображений»; технология «3D-моделирование»; технология «Образовательная робототехника»; технология использования малых средств информатизации; технология использования мультимедийного учебного контента, а также интерактивного электронного контента» [2].

В немногочисленных исследованиях ученые отмечают, что на эффективность ЦОС в образовании в сфере физкультуры и спорта влияет качество и доступность электронных сервисов через браузер, использование инструментов нескольких платформ, обеспечение гибкости настройки, мобильность и комфортность работы для всех субъектов образовательного процесса [3].

Задания и проверочные задания на занятиях даны по типу вебинаров и контрольных тестов. Чем больше информации видят студенты, тем больше они проявляют интерес к предмету, важным фактором при этом является возможность использования цифрового образовательного взаимодействия для обеспечения

интерактивных способов обучения и получения оперативной связи с обучающимися, а также для своевременного реагирования на запросы обучающихся, на их физическое, моральное, соматическое и психическое состояние. Возможности цифровых технологий позволят более эффективно и качественно использовать мотивирующую поддержку, положительный настрой.

На вебинарах и в информационно-образовательной платформе студенты закрепляют пройденную теоретическую информацию и могут выявить свои пробелы в знаниях. В результате контент-анализа были выделены категории осознанного отношения к здоровью. Наиболее значимыми явились «Улучшение физического состояния» и «Улучшение настроения, эмоций». Обсуждение: фактически все категории контент-анализа отражают положительный эффект пройденного курса (укрепление, повышение, улучшение, и т.д.), отрицательный только одна категория «плохое самочувствие», набравшая наименьшее количество баллов.

Онлайн-тесты помогают оперативно и качественно оценить знания занимающихся. Также результатом исследования стало уточнение и дополнение концепта; определены цели, задачи, структура, содержание, критерии оценки эффективности и пути развития цифровой образовательной среды в физкультурном воспитании.

Тестирование знаний, умений и навыков путем проведения контрольных мероприятий (онлайн-тестов) являются важным и необходимым элементом учебного процесса, однако в системе управления качеством результаты тестирования играют лишь вспомогательную роль. Кроме того, контрольный срок нормативов выявляет итоговый уровень полученных умений и, если он недостаточен, то для соответствующий индивидов этот уровень физической подготовленности оказывается окончательным. Однако, наибольший интерес представляет модель управления качеством образования на основе контроля умений и уровня физической подготовленности обучаемых, но и процессов обучения и тренированности, их организации и применяемых средств [4].

Основными компонентами системы оценки образовательного управления качеством является:

- фактор, влияющий на качество образования, от студента является качество предварительной подготовки.

- контроль качества средств доставки сводится к контролю количественных и качественных характеристик материально-технического обеспечения учебного процесса.

- элемент «контроль» определяет эффективность контроля умений студента и обратной связи «студент-преподаватель». При этом качество обучения во многом зависит от качества учебных и методических материалов, находящихся в методических пособиях. Согласно электронной информационной образовательной среды (ЭИОС) качество образования характеризуется следующими группами показателей:

- 1) показатели качества содержания образования;
- 2) показатели качества технологий обучения;
- 3) показатели качества результатов образования.

Этому делению показателей на группы соответствует и предлагаемое группирование показателей качества по следующим аспектам и свойствам обеспечения и проведения учебного процесса:

- 1) учебные планы и программы;
- 2) база учебных материалов;
- 3) материально-техническое обеспечение;
- 4) методики и технологии проведения учебных занятий, включая тестирование обучаемых (процедуры рубежного итогового контроля);
- 5) возможность производственной подсистемы;
- 6) кадровое обеспечение;
- 7) организационное обеспечение.

Выбор групп показателей и конкретных показателей качества должен быть подчинен следующим требованиям: нужно учитывать основные показатели, которые, во-первых, существенно влияют на качество процесса обучения, во-вторых, могут оперативно оценены для практического использования в системе управления качеством.

В группу «База учебных материалов» входят следующие элементы качества методических пособий по физическому воспитанию:

- Соответствие содержания пособия утвержденной учебной программе;
- Соответствие объема материала установленным нормам;
- Соответствие содержания пособия и ее формы;
- Полнота состава (комплектации) пособия;
- Принятый в пособии способ самотестирования обучаемых.
- Степень доступности преподавателей;
- Удобство формы общения преподаватель-студент и студент-студент;
- Объективность и полнота экспертизы подготовки обучаемых при проведении контрольных мероприятий;
- Обеспеченность цикла физического воспитания.

Основными направлениями совершенствования качества образовательных программ, кафедры физического воспитания и спорта в образовательной организации являются:

- повышения уровня организации и управления учебно-воспитательным процессом;
- повышения уровня научно-исследовательской и учебно-методической работы профессорско-преподавательского состава кафедры;
- разработка инновационной методологии преподавания физической культуры;
- формирование физической культуры личности с акцентом на профессиональную психофизическую подготовку;
- разработка профессиональных программ и направлений профессиональной деятельности, определения наиболее значимых профессионально важных качеств и на их основе создание моделей выпускника ВУЗов;
- разработка методик и тренажерных комплексов для развития профессионально важных качеств;

- создание и реализация индивидуальных программ психофизической подготовки средствами физической культуры и спорта;
- улучшение материально-технической базы.

Цифровая информационно-образовательная среда по предмету «Физическая культура» ФГБОУ ВО "Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького" Минздрава России, обеспечивает:

1. доступ к электронным информационным и образовательным ресурсам;
2. фиксацию хода образовательного процесса, результатов освоения программы;
3. формирование электронного портфолио студента;
4. проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
5. взаимодействие между участниками образовательного процесса.

Выводы. Развитие информационной образовательной среды способствуют усилению осознанного отношения у студентов к своему физическому и ментальному здоровью и требует дальнейшего распространения. Использование личностно развивающей информационной - образовательной среды необходимо включать и в систему образования для осознанного отношению к своему здоровью.

Список литературы

1. Алешин О.Е. Информационные технологии по физической культуре при удаленном обучении как средство профессиональной подготовки специалистов / О. Е. Алешин, Т. В. Коваль, Е. В. Алешин, В. И. Сидоров // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы IX международной научно-практической конференции, Донецк, 17–18 апреля 2024 года. – Донецк: Донецкий государственный университет, 2024. – С. 124-126.
2. Антонова Д. А. Цифровая трансформация системы образования. Проектирование ресурсов для современной цифровой учебной среды как одно из ее основных направлений / Д. А. Антонова, Е. В. Оспенникова, Е. В. Спирин // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия: Информационные компьютерные технологии в образовании. 2018. № 14. С. 37
3. Сидоров, В. И. Необходимость коррекции образовательно-методической направленности учебного процесса по физическому воспитанию для формирования у студенток мотивации к систематическим занятиям / В. И. Сидоров // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 18–19 апреля 2024 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия, 2024. – С. 286-289.
4. Сидоров В. И. Цифровая информационно-образовательная среда по физическому воспитанию при дистанционном обучении / В. И. Сидоров, Е. В. Алешин, Л. А. Годз // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 856-862.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Т.-А.А. Алиев, Н.А. Кращенко

Ивановская пожарно-спасательная академия Государственной противопожарной службы
МЧС России, г. Иваново, Россия

Аннотация. Данная публикация содержит материалы, касающиеся установления взаимосвязи между состоянием сердечно-сосудистой системы и уровнем физической активности, а также степенью тренированности организма. Результаты работы имеют практическую значимость: значения индивидуальной тренировочной частоты сердечных сокращений и результаты функционального теста Руфье-Диксона могут быть использованы в тренировочном процессе для выявления потенциала тренированности у подростков и отслеживания изменений в организме, происходящих в результате длительной адаптации к нагрузкам.

Ключевые слова: физическая активность, частота сердечных сокращений, метод Кервонена, проба Руфье-Диксона.

Актуальность исследования. Взаимосвязь физической активности и пульса имеет большое значение. Регулярные занятия спортом оказывают значительное влияние на растущий организм, стимулируя работу различных систем и повышая способность подростков использовать свои функциональные резервы для более эффективного выполнения физических упражнений.

Регулярные тренировки способствуют ускоренному развитию сердечной мышцы у подростков, сокращая разрыв между ростом сердца и общим физическим развитием.

Ритм сердечных сокращений тесно связан с темпами роста и физической подготовленностью подростка. У молодых спортсменов пульс в состоянии покоя обычно ниже, чем у их нетренированных сверстников. Пульс – легко измеримый и информативный показатель, отражающий состояние сердечно-сосудистой системы.

Сердечно-сосудистые заболевания занимают одно из ведущих мест среди распространенных болезней. Во многих случаях их причиной является недостаток физической активности. Физическая культура является эффективным методом профилактики таких заболеваний и укрепления здоровья молодежи.

Эффективность физических упражнений зависит от скорости адаптации организма к нагрузкам на сердце и сосуды, а также от реализации генетически обусловленных механизмов адаптации. Однако следует помнить, что избыточная активность может быть столь же вредна, сколь и ее недостаток.

Оптимальный уровень ежедневной физической активности является ключевым фактором для достижения максимального оздоровительного эффекта. Он не должен превышать физические возможности ребенка, чтобы избежать перегрузок. В то же время, уровень активности не должен быть слишком низким,

чтобы обеспечивать тренировочный эффект и удовлетворять естественную потребность организма в движении.

Таблица 1 – Рекомендуемые гигиенические нормы двигательной активности

Возраст (годы)	Локомоции (тыс. шагов)	Продолжительность активности (часы)
15–17 (юноши)	25–30	4,4–5,8
15–17 (девушки)	20–25	3,6–4,8

Сердце, адаптированное к регулярной физической активности, характеризуется повышенной способностью к сокращению. Оно эффективно восстанавливается в фазу расслабления (диастолу), даже при учащенном сердечном ритме, благодаря: оптимизированному метаболизму в сердечной мышце и увеличению объема миокарда (его физиологическому росту).

Увеличение размеров сердца есть адаптивный ответ на повышенную активность. Если капиллярная сеть поддерживает нормальную плотность на единицу массы сердца или даже увеличивается, процесс остается в рамках физиологической адаптации. Это обеспечивает достаточное поступление кислорода в сердечную мышцу даже при больших нагрузках, одновременно уменьшая функциональную нагрузку на единицу массы миокарда. Это облегчает переносимость значительных физических усилий.

В состоянии покоя тренированное сердце имеет следующие особенности: замедленный метаболизм, умеренное замедление сердечного ритма и уменьшенный минутный объем кровотока. Такое сердце функционирует на 15–20 % эффективнее в сравнении с нетренированным. Регулярные нагрузки способствуют замедлению расщепления глюкозы в миокарде и повышают экономичность использования энергии.

Морфологические изменения включают: увеличение объема мышечной ткани, увеличение количества и размера митохондрий (энергетических центров клеток) и развитие мембранных структур, отвечающих за прием сигналов от нервной системы. Это увеличивает чувствительность сердца к симпатическим импульсам, стимулирующим его работу. Параллельно активируются механизмы энергосбережения: в состоянии покоя и при небольших нагрузках сердце работает с минимальными затратами энергии и оптимальным соотношением фаз сокращения.

Физиологическая гипертрофия обеспечивает: поддержание достаточного кровоснабжения миокарда и уменьшение функциональной нагрузки на сердце в покое.

Когда сократительная масса сердца увеличивается на 20–40 %, нагрузка на единицу массы соответственно снижается. Это важный способ поддержания резервных возможностей сердечной мышцы. У юных спортсменов с физиологической гипертрофией сердца наблюдается: легкая адаптация к умеренным нагрузкам, выраженная реакция при максимальных нагрузках, быстрое восстановление и вдвое большая производительность сердца по сравнению с нетренированными. При максимальных нагрузках функциональная

нагрузка на тренированное сердце увеличивается лишь на 25 %, что сводит к минимуму риск перегрузки. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя зависит от возраста и специфики тренировок.

Таблица 2 – Нормативные показатели ЧСС

Возраст (годы)	Нетренированные	Скоростно-силовые виды	Виды на выносливость
15	72,1	71,3	65,4
16	70,4	65,8	61,2

Методы оценки функционального состояния сердца и индивидуального тренировочного пульса

Расчет индивидуального тренировочного пульса по методу Кервонена. Работа сердца отличается строгой ритмичностью. Чтобы измерить ЧСС, поместите руку в область пятого межреберья слева – там ощущаются равномерные толчки.

Простейший способ фиксации пульса – пальпация: прощупывание и подсчет пульсовых волн. В покое допустимо считать пульс интервалами по 10, 15, 30 или 60 секунд. После нагрузок используйте 10-секундные отрезки – это помогает:

- определить время восстановления пульса до исходных показателей;
- выявить возможные нарушения ритма.

Регулярные тренировки приводят к снижению пульса:

- через 6–7 месяцев – на 3–4 уд./мин.;
- через год – на 5–8 уд./мин.

При переутомлении пульс может как учащаться, так и замедляться, нередко возникает аритмия (неравномерные интервалы между ударами).

Алгоритм расчета индивидуального тренировочного пульса (ИТП) по Кервонену:

1. Вычесть возраст из 220.
2. Отнять от результата показатель пульса в покое.
3. Умножить полученное число на 0,6 и прибавить пульс в покое.

Пример для 16-летнего человека с пульсом 60 уд./мин.:
 $(220 - 16 - 60) \times 0,6 + 60 = 146$ уд./мин.

На практике поддерживать точный ИТП сложно, поэтому определяют его границы:

- Верхний предел: ИТП + 12 уд/мин. (в примере: $146 + 12 = 158$ уд/мин.). Превышение недопустимо.

- Нижний предел: ИТП – 12 уд/мин. (в примере: $146 - 12 = 134$ уд./мин.). Ниже этого значения тренировки неэффективны.

Оценка функционального состояния сердца: проба Руфье-Диксона

Для измерения физической работоспособности применяют разные методы – от простых до сложных. К доступным косвенным способам относятся:

- проба Руфье;
- ее модификация – проба Руфье-Диксона.

Оба теста анализируют ЧСС в периоды восстановления после умеренных нагрузок.

Интерпретация результатов пробы Руфье (индекс от 0 до 20):

- < 0 – атлетическое сердце;
- 0,1–5 – «отлично» (очень хорошее состояние);
- 5,1–10 – «хорошо» (хорошее состояние);
- 10,1–15 – «удовлетворительно» (умеренная сердечная недостаточность);
- 15,1–20 – «плохо» (выраженная сердечная недостаточность).

Список литературы

1. Андреянова Б.А. в журнале «Физическая культура в школе», 1997, №6, с. 63.
2. Каюров В.С. «Книга учителя физической культуры» - М., «Физическая культура и спорт», 1973
3. Синяков А.Ф. «Познать себя» (самоконтроль физкультурника). – М.: Советский спорт, 1990
4. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. «Детская спортивная медицина» - М., Медицина, 1980
5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. «Физиологические основы двигательной активности». – М.: Физкультура и спорт, 1991
6. Хрущев С.В., Круглый М.М. «Тренеру о юном спортсмене» - М.: Физкультура и спорт, 1982.

ВЛИЯНИЕ ДОПИНГА НА КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

А.И. Архипова, Л.В. Жигайлова, Айаш Ханан (Ливан)

Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В спорте высших достижений, в частности в виде спорта «эстетическая гимнастика», проблема применения допинга является актуальной. Несмотря на то, что в данном виде спорта наиболее преобладающими аспектами является грация, артистизм, синхронность и техника выполнения элементов, главную роль играет физическая подготовленность спортсменов. Требования к повышающейся сложности программ, а также к астеническому типу телосложения гимнасток создают предпосылки для использования фармакологических препаратов, искусственно повышающих функциональное состояние спортсменов. В данной статье рассмотрено влияние применения допинга на показатели соревнований в эстетической гимнастике.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика; допинг; конкурентоспособность; выносливость; командный вид спорта; фармакология.

Эстетическая гимнастика - это командный вид спорта, в котором гимнастки соревнуются в техническом мастерстве выполнения соревновательной композиции. В данном виде спорта существуют определенные технические критерии, которые регламентируются правилами вида спорта. Во время выполнения соревновательной композиции гимнастки должны демонстрировать свое спортивное мастерство, показывая технику выполнения элементов в соответствии с требованиями правил данного вида спорта. Существуют определенные двигательные действия, которые составляют основу соревновательной композиции. Гимнастки должны их выполнять синхронно или каскадом [1, 5].

Физическая подготовка в эстетической гимнастике состоит из общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Так, гимнастки в ходе учебно-тренировочного процесса увеличивают развитие своих физических качеств, необходимых для успешной реализации в данном виде спорта.

Общая физическая подготовка осуществляется с помощью определенных средств и методов, направленных на совершенствование разнообразных движений и навыков, необходимых в данном виде спорта.

Специальная физическая подготовка в эстетической гимнастике, как правило, состоит из отработки соревновательной композиции методом повтора. Таким образом, повышается единство и согласованность действий между всеми участниками команды, а также увеличивается чистота исполнения. Стоит отметить, что отработка соревновательной композиции развивает специальную выносливость у всех участников команды, что позволит вырабатывать надежность и точность

выполнения элементов. Способность гимнасток противостоять утомлению будет способствовать качественному выполнению соревновательных упражнений, и не будет искажаться техника выполняемых двигательных действий [5].

Однако для увеличения конкурентоспособности команд в данном виде спорта есть другие неправильные пути искусственного повышения функционального состояния спортсменов. Для этого можно использовать допинг. Но окажет ли он существенное влияние на результативность спортсменов?

В эстетической гимнастике, как и в других видах спорта, допинг теоретически может дать временное преимущество, повышая конкурентоспособность спортсменов, однако его использование связано с серьезными рисками для здоровья, карьеры и репутации [4].

Также стоит понимать, что допинг не поможет в увеличении технического мастерства гимнасток, так как это достигается только в ходе грамотно построенного многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Однако, стоит рассмотреть возможные эффекты и последствия от применения допинга в данном виде спорта. Применение дополнительно запрещенных препаратов (допинг) может сыграть большую роль в повышение выносливости спортсменов.

Особенно это актуально во время длительных тренировок. Для этого можно было бы использовать стимуляторы, такие как кофеин в высоких дозах, а также амфетамины. Данные вещества могут снижать усталость, но стоит отметить большой риск в их использовании для организма спортсменок, так как это приводит к перегрузке сердечной мышцы [4].

Эстетическая гимнастика является тем видом спорта, в котором выносливость играет большую роль, так как в соревновательной композиции много прыжков, требующих должного развития данного физического качества. Гимнастки выполняют двигательные действия слитно, без остановок и для качественного выполнения соревновательной композиции требуется от спортсменок должной физической подготовленности [3, 4].

Для искусственного повышения выносливости можно использовать эритропоэтин (ЭПО). Данное вещество увеличивает кислородную емкость крови. Кислород необходим для выработки АТФ, что в свою очередь оказывает большое влияние на увеличение энергии для мышц. Более высокая кислородная емкость крови позволяет улучшить показатели выносливости и спортсменки смогут работать дольше. Однако, стоит понимать опасность применения данного вещества, так как могут появляться тромбы. Это происходит при чрезмерно избыточном содержании эритроцитов, что в свое время приводит к сгущению крови [4].

Стоит отметить, что анаболические стероиды смогут ускорить восстановительный процесс после травм. Эстетическая гимнастика характеризуется высокой нагрузкой на суставы и связки. Гимнастки должны выполнять технические элементы с высокой амплитудой, что требует от спортсменок повышенной мобильности суставов. Без должного мышечного контроля есть риск возникновения травм. Стоит отметить, что анаболические стероиды смогут способствовать ускоренному заживлению мышц. Так же они

вызывают гормональные сбои, агрессию, разрушение печени. Гормональные сбои особенно негативно влияют на организм спортсменов. Представительницы команд, как правило, женского пола. Использование пептидов (гормон роста) может ускорить регенерацию. Есть риск приобретения диабета и деформации костей.

Важной частью данного вида спорта является эстетическая составляющая. Все гимнастки должны контролировать вес. Диуретики быстро снижают вес за счет выведения из организма воды, но приводят к обезвоживанию, судорогам, проблемам с почками. Данные вещества оказывают негативное влияние на мочеполовую систему гимнасток. Гимнастки не смогут тренироваться на должном уровне при применении данных препаратов. Это напрямую негативно повлияет на их выносливость и работоспособность.

Применение тиреоидных гормонов помогают для ускорения метаболизма, но разрушит сердечно-сосудистую систему. Также стоит отметить, что данный гормон не окажет особо важного влияния в данном виде спорта.

Спортсменки, испытывающие сильный стресс в соревновательной деятельности не смогут реализовать спортивный потенциал на должном уровне, а также могут подвести команду, так как для достижения результата в данном виде спорта необходима согласованность совместных усилий. Подавление тревожности перед выступлениями могут вызвать бета-блокаторы. Данные вещества снижают дрожь и пульс, но запрещены в некоторых видах спорта [2].

Из-за их применения может возникать снижение толерантности к физической нагрузке из-за замедления ритма сердца. При их применении гимнастки смогут более уверенно чувствовать себя в соревновательной деятельности, выступая без нарушения техники композиции. Однако и без применения фармакологии можно добиться психологической подготовленности спортсменов в стрессовых ситуациях. Для этого тренеру нужно обладать должными знаниями в разделе психологии и физиологии, чтобы понимать причину возникновения стрессорных факторов и уметь применять различные методы для стабилизации психологического состояния гимнасток [2, 4].

Исходя из вышесказанного, можно сделать выводы о нецелесообразности применения допинга в эстетической гимнастике. Во-первых, появляется риск дисквалификации – даже случайный прием запрещенного вещества (например, в лекарстве от простуды) может привести к отстранению на несколько лет. Это негативно отразится на репутации команды, а также на дальнейшей карьере спортсменов. Но конечно же, превалирующим аспектом является здоровье гимнасток. Многие допинг-средства имеют необратимые последствия (бесплодие, инфаркты, психические расстройства). Также важным аспектом является этика. Эстетическая гимнастика основана на грации и естественной красоте движений, допинг противоречит ее философии.

Лучше выделить альтернативы допингу. Например, спортивное питание (креатин, ВСАА, витамины – но нужно проверять на чистоту), правильное восстановление (массаж, криотерапия, сон), работа с психологом для борьбы со стрессом. Допинг может дать краткосрочный эффект, но риски намного превышают возможные преимущества. Успех в эстетической гимнастике зависит

от техники, хореографии и слаженности работы команды, а не от фармакологии. Если рассматривать какие-то добавки или лекарства – лучше заранее проверить их в базе WADA или проконсультироваться с антидопинговым агентством.

Список литературы

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. М.: Физкультура и спорт, 2004. - 328 с.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл: Эксмо, 2005. - 1136 с.
3. Павлова А.В., Калинина И.Н., Юрцо С.К. Генный допинг: диагностика в спортивной медицине // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 20 марта 2025 года. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2025. С. 71-74.
4. Профилактика применения допинга : рабочая тетрадь / И. Н. Калинина, А. В. Казалиева, А. С. Прохорцева, А. А. Килимник. – Краснодар : ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2025. – 48 с.
5. Тихонова И.В., Иванова А.И., Архипова А.И. Особенности составления соревновательной композиции в эстетической гимнастике // Актуальные проблемы и перспективы развития физического воспитания, спорта, туризма в образовательном пространстве вуза: Сборник научных трудов III Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 01 апреля 2025 года. Екатеринбург: Уральский государственный университет путей сообщения, 2025. С. 173-176.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОД ЗДОРОВЬЯ: ДНК, ПИТАНИЕ, ФИТНЕС

В. Е. Бармашева, И.С. Москаленко

Гатчинский государственный университет, г. Гатчина, Россия

Аннотация. В статье рассматривается потенциал применения ДНК-тестов для персонализации оздоровительной физкультуры и питания. Анализируются ключевые генетические маркеры, влияющие на метаболизм, физическую активность и пищевые реакции. Описывается алгоритм разработки индивидуальных программ на основе генетического паспорта и обсуждаются ограничения и перспективы использования генетических данных в практике фитнеса и нутрициологии. Работа направлена на повышение эффективности оздоровительных мероприятий и улучшение качества жизни.

Ключевые слова: Нутрициология, фитнес, ДНК, питание, физическая активность.

В современных условиях оздоровительной физкультуры и рационального питания становится очевидной необходимость отхода от универсальных методик, которые игнорируют уникальные генетические характеристики каждого человека. Типовые программы, несмотря на свою популярность, часто не достигают желаемых результатов из-за отсутствия должной персонализации. Использование современных методов генетического анализа, в частности ДНК-тестов, позволяет выявлять индивидуальные генетические особенности и предрасположенности, что создает научную основу для разработки адаптированных программ физических нагрузок и рационов питания. Это значительно повышает эффективность оздоровительных мероприятий и уменьшает риски развития хронических заболеваний.

Цель данной статьи – изучить потенциал ДНК-тестирования как инструмента для создания персонального «кода здоровья», способствующего улучшению качества жизни и поддержанию физического благополучия.

Генетический состав каждого человека является основополагающим фактором, определяющим различия в метаболизме и уровне физической активности [5, 23]. Уникальные генетические вариации регулируют скорость обменных процессов, усвоение питательных элементов и адаптационные реакции на физические нагрузки.

Генетические полиморфизмы, затрагивающие метаболизм белков, жиров и углеводов, а также характеристики мышечной ткани, оказывают влияние на энергетический баланс и восстановительные способности организма. Понимание этих механизмов дает возможность формировать индивидуальные стратегии питания и тренировочных процессов, учитывающие биологические особенности конкретного человека. Важной составляющей персонализации являются полиморфизмы в генах, которые существенно влияют на проявление спортивного

таланта, обмен веществ и пищевые реакции организма[1, 34]. Изучение этих генетических вариаций помогает выявить природные предрасположенности к различным видам физических нагрузок и особенностям обмена, что способствует эффективному подбору тренировок и диет, направленных на сохранение здоровья и повышение физической работоспособности.

Таблица 1 – Генетические маркеры и их физиологическое значение

Ген	Основная функция	Влияние на организм
ACTN3	Кодирует белок альфа-актинин-3, основной структурный компонент быстрых(гликолитических) волокон	Генотип X577X приводит к отсутствию белка ACTN3, что обуславливает снижение потенциала к взрывной силе, скорости и предрасположенность к выносливости
ADRB2	Регулирует мобилизацию жиров из жировых депо для получения энергии в ответ на адреналин	Полиморфизмы гена снижают эффективность расщепления жиров («липолиза») во время физической нагрузки, что затрудняет использование жиров в качестве источника энергии..
FABP2	Участвует в транспорте длинноцепочных жирных кислот в кишечнике	Аллель Thr54 связан с повышенным усвоением насыщенных жиров из пищи, что может способствовать накоплению жировых отложений
TCF7L2	Контролирует экспрессию глюкагона и чувствительность тканей к инсулину	Значительный фактор риска развития инсулинорезистентности и сахарного диабета 2-го типа
MTHFR	Кодирует фермент метилентетрагидрофолатредуктазу, превращающую фолиевую кислоту в активную форму	Мутация C677T снижает активность фермента до 70%, приводя к накоплению гомоцистеина(маркер риска сердечно-сосудистых заболеваний)
TAS2R38	Кодирует один из рецепторов горького вкуса	Определенные полиморфизмы делают человека «супердегустатором», повышая чувствительность к горькому вкусу крестоцветных овощей(капуста, редька), что может ограничивать их потребление

Составлено автором по данным источника [4]

Для перехода от генетического паспорта к конкретным персонализированным рекомендациям необходимо придерживаться четко структурированного алгоритма [2, 21].

Первый этап включает систематический анализ данных генетического паспорта, где определяются выявленные генотипы по ключевым генам и оценивается их функциональное значение в контексте физиологии и метаболизма индивидуального организма.

На втором этапе происходит классификация данных в зависимости от их влияния на основные параметры – физическую активность, особенности обмена веществ и пищевую реакцию. Это позволяет сгруппировать генетические вариации в отдельные смысловые блоки, каждый из которых будет базой для соответствующих рекомендаций.

Далее, на основании выделенных блоков формируются конкретные предложения по корректировке рациона и физической нагрузки. Например, для генотипов, связанных с быстрым метаболизмом кофеина, рекомендуются умеренные дозы, а для носителей генов, влияющих на силу мышц, оптимальны силовые тренировки.

Заключительный этап – это адаптация рекомендаций с учетом личных целей, здоровья и образа жизни клиента. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность и безопасность внедрения персонализированных программ, направленных на поддержание здоровья и повышение физической работоспособности.

Таким образом, последовательное применение данного алгоритма позволяет трансформировать сложные генетические данные в практические указания, способствующие созданию индивидуального «кода здоровья».

Таблица 2 – Практическое применение генетических данных

Профиль/цель	Релевантные гены(из Табл. 1)	Интегрированные рекомендации
Сложности с контролем веса	FABP(Thr54), ADRB2	Питание: низкожировая диета, акцент на ПНЖК Тренировки: НПТ для стимуляции липолиза
Повышенные кардиориски	MTHFR	Питание: прием метилированного фолата, ограничение кофеина Тренировки: умеренное кардио(ходьба, плавание)
Оптимизация работоспособности	ACTN3(X577X)	Питание: Баланс медленных углеводов, коррекция витаминов группы В. Тренировки: Фокус на аэробную выносливость(бег, велосипед).

Составлено автором по данным источника [4]

В контексте использования данных генетического паспорта и разработки персонализированных программ важно признать существующие ограничения и перспективы данного подхода. К числу основных ограничений следует отнести сложность и стоимость проведения генетических тестов, что затрудняет их широкое распространение и доступность для массового сегмента населения[3, 11]. Кроме того, не все генетические вариации сейчас имеют четко установленные функциональные следствия, что создает неопределенность в интерпретации результатов.

Научные исследования в области спортивной генетики и нутригеномики находятся в стадии активного развития, и многие взаимосвязи нуждаются в дополнительной верификации. Важным аспектом является также необходимость комплексного подхода, учитывающего не только генетику, но и факторы окружающей среды, образа жизни и психологического состояния индивида. Среди перспектив применения персонализированных генетических данных стоит выделить возможность глубокой персонализации физической активности и питания, что значительно увеличивает эффект оздоровительных программ.

Внедрение генетических технологий в фитнес и нутрициологию открывает новые горизонты для профилактики хронических заболеваний, оптимизации спортивных достижений и улучшения общего качества жизни. Дальнейшее развитие методов секвенирования и анализа больших данных позволит повысить точность и информативность рекомендаций.

Таким образом, несмотря на существующие ограничения, потенциал персонализации на основе генетического анализа является значительным и требует системного научного подхода для полноценного внедрения в практику оздоровительной физкультуры и питания.

Список литературы

1. Ахметов И.И. Гены и спорт: молекулярно-генетические маркеры физической работоспособности // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 3. – С. 34-41
2. Дале, К. Нутригенетика: питание по законам природы / К. Дале ; пер. с фр. Э. А. Болдиной. – Москва : АСТ, 2024. – 240 с. – (Авторские методики: психология и здоровье).
3. Кузнецова, Е. В. Методы генетики человека. Практическое руководство / Е. В. Кузнецова. – СПб.: Наука, 2022. – 280 с.
4. Нутригенетика: учебное пособие / Алт. гос. ун-т. – Барнаул. – URL: [http://elibrary.asu.ru/xmlui/bitstream/handle/asu/15237/read.7book?sequence=1&isAllowed=y] (дата обращения: 05.11.2025)
5. Шамсувалеева, Э. Ш. Генетические аспекты спортивного отбора : учебно-методическое пособие / Э. Ш. Шамсувалеева, Р. С. Камахина. – Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2022. – 56 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПОДДЕРЖАНИЯ КОГНИТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

К. В. Володин, И. В. Куликова

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается влияние регулярной физической активности на когнитивное здоровье студентов. Показано, как систематические упражнения воздействуют на внимание, память и скорость реакции через биологические и психофизиологические механизмы. Представлены практические рекомендации по организации физической активности, способствующие повышению умственной работоспособности, снижению утомляемости и улучшению учебных результатов. Данные выводы подчеркивают значимость включения физических упражнений в повседневный режим студентов для оптимизации когнитивных функций.

Ключевые слова: физическая активность, когнитивное здоровье, студенты, упражнения, внимание, скорость реакции, психофизиология.

Современные студенты сталкиваются с высоким уровнем эмоциональной нагрузки, что обусловлено интенсивной учебной деятельностью, необходимостью усваивать большие объемы информации и сочетать обучение с социальной и профессиональной активностью. Подобные условия часто приводят к развитию когнитивного утомления, снижению внимания, ухудшению кратковременной и оперативной памяти, а также к повышению уровня стресса. В этом контексте поиск эффективных средств поддержания когнитивного здоровья студентов становится актуальной задачей современной медицины и физической культуры [2].

Регулярная физическая активность рассматривается как один из наиболее доступных и безопасных факторов, способствующих сохранению и улучшению когнитивных функций. Она включает в себя различные формы двигательной активности – силовые тренировки, упражнения на гибкость и координацию. За последние годы ученые установили, что физические упражнения положительно влияют на работу мозга [5]. Рассмотрим подробнее в чем это проявляется.

Постоянная двигательная активность способствует улучшению кровоснабжения мозга. При занятии спортом учащается сердцебиение, происходит перекачивание крови, которая наполняет мозг питательными веществами для его стабильного функционирования. Стоит отметить, что это может проявляться не только во время выполнения упражнений, но и после них. Тренировки приводят к развитию кровеносных сосудов, которые отвечают за основные когнитивные функции.

Физические нагрузки, повышая уровень дофамина, также развивают творческое мышление. Когда человек активен, здоров и энергичен, он полон идей и готов реализовывать их. Такие качества полезны для создания собственного бизнеса или продвижения по карьерной лестнице.

Регулярные тренировки стимулируют формирование новых синаптических связей и нейрогенез в гиппокампе, области мозга, критически важной для памяти и пространственной ориентации. Эти процессы обеспечивают долговременное улучшение когнитивных способностей и повышают устойчивость к умственному утомлению.

Для визуализации влияния различного уровня физической активности на когнитивные функции студентов был использован интегрированный показатель, учитывающий результаты теста на внимание и памяти. Участники исследования были разделены на три группы: активные, среднеактивные и малоподвижные. Такое деление позволяет проследить закономерности между регулярной двигательной активностью и умственной работоспособностью. Средний показатель составлен на основе интеграции результатов теста на внимание (Шульта) и на кратковременную память [4].

Таблица 1 – Когнитивные показатели студентов с разным уровнем физической активности

Группа студентов	Уровень физической активности	Средний показатель когнитивной функции
Активные	Высокий (более 150 мин./нед.)	8,7±1,2
Среднеактивные	Средний (60–149 мин./нед.)	7,9±1,3
Малоподвижные	Низкий (менее 60 мин./нед.)	6,9±1,6

Согласно таблице, наиболее активная группа показала наивысший интегрированный показатель в отличие от малоподвижных студентов, которые имеют низкие результаты. Между активной и малоподвижной группой показатель отличается на 1,8 единицы, что доказывает важную роль физической активности в развитии и улучшении внимания и памяти. Эти данные поддерживают идею о том, что в учебный план необходимо включать систематические физические упражнения, чтобы повысить когнитивную устойчивость и снизить умственное утомление.

Практические рекомендации по физической активности для улучшения когнитивных функций студентов

Для развития и стабилизации когнитивного здоровья студентам требуется включать разнообразные физические нагрузки в ежедневный распорядок дня:

1. Аэробные упражнения (бег, быстрая ходьба, скакалка, велотренажер), рекомендуется выполнять 20–30 минут, 3–5 раз в неделю. Данные упражнения улучшают кровоснабжение мозга, повышают снабжение нейронов кислородом и питательными веществами, стимулируют внимание и скорость обработки информации, снижают уровень умственного утомления.

2. Силовые упражнения с собственным весом (приседания, отжимания, планка, берпи, подтягивания). Рекомендации: 10–15 минут, 3–4 раза в неделю; можно включать короткие серии между учебными блоками. Эффект – улучшение концентрации и психоэмоциональной устойчивости, улучшенное запоминание информации.

3. Координационные и балансирующие упражнения (ступенчатая лестница, йога, пилатес, упражнения с конусами) –10–15 минут, 2–3 раза в неделю; можно делать короткие серии по 5 минут во время пауз. Способствует развитию внимания, скорости психомоторной реакции, снижению психоэмоционального напряжения.

4. Микропаузы и дыхательная гимнастика (пальцевая гимнастика, легкая растяжка, глубокое дыхание). Следует выполнять 3–5 минут каждые 50–60 минут сидячей работы, что позволит быстро восстановить концентрацию, снизить умственное утомление, активировать парасимпатическую нервную систему и стабилизировать эмоциональное состояние [3].

Таким образом, проведенный анализ теоретических данных подтверждает, что физическая активность играет ключевую роль в поддержании когнитивного здоровья студентов. Регулярные упражнения не только укрепляют тело, но и активизируют умственную деятельность, улучшая внимание, память и скорость реакции, а также снижая умственное утомление. Продуманный подход к физическим нагрузкам – разнообразие упражнений, их регулярность и индивидуальный подбор – создает оптимальные условия для развития когнитивных функций. Интеграция таких практик в повседневный режим студентов становится эффективным инструментом повышения учебной эффективности и устойчивости к нагрузкам, что имеет практическую ценность для образовательных учреждений [1].

Список литературы

1. Карданов, У. Х. Влияние физической активности на когнитивные способности студентов. // Вестник науки и образования. – 2024. – № 5. – С. 45–50.
2. Турбина, Е. Г. Роль физических упражнений в формировании когнитивных способностей студентов высших учебных заведений. // Научный вестник. – 2023. – № 2. – С. 78–83.
3. Никитин, С. В. Влияние физической активности на когнитивные функции студентов вузов: современные исследования и рекомендации. // Психология и образование. – 2024. – № 3. – С. 112–118.
4. Кузнецов, В. В. Оценка когнитивных функций студентов медицинских вузов в зависимости от уровня физической активности. // Российский медицинский журнал. – 2021. – Т. 29, № 4. – С. 215–220.
5. Гаврилова, И. В. Физическая культура и профессиональная подготовка студентов: влияние на когнитивные функции. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 1. – С. 34–39.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПЛАВАНИИ

Е.В. Ганненко, И.Н. Калинина, С.К. Юрцо, М.Г. Половникова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты использования метода интервальной гипоксической тренировки в оздоровительном плавании женщин 45–50 лет, что и обусловило цель исследования. Педагогический эксперимент осуществлялся на базе СК лица № 90 г. Краснодар. Процедура измерений включала весоростовые характеристики, диагностические тесты, функциональные и гипоксические пробы. В качестве гипоксического воздействия применялось плавание с трубкой, плавание кролем с дыханием через 5 (7) гребков и задержка дыхания. Выявлено, что методика интервальной гипоксической тренировки на занятиях оздоровительным плаванием у женщин 45–50 лет без использования специальной аппаратуры улучшает функциональное состояние и является эффективной, не требует больших затрат и доступна широкому кругу населения.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, интервальная гипоксическая тренировка, методика тренировки, женщины зрелого возраста, функциональное состояние, гипоксические пробы.

Актуальность. Зрелый возраст – закономерно наступающий этап индивидуального развития. Процессы созревания и старения происходят непрерывно и затрагивают все ткани, органы и системы организма. Многие функции начинают постепенно снижаться, в результате чего существенно падает работоспособность [7]. Физические упражнения являются мощным средством сохранения на высоком уровне всех функциональных параметров организма и предупреждения или существенного снижения возрастных изменений [6]. В свою очередь систематическая оценка функционального состояния позволяет своевременно вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс с учетом возрастных физиологических особенностей [3, 4].

Метод интервальной гипоксической тренировки не является инновационным методом, но используется по большей части при подготовке спортсменов высокой квалификации. Интерес к данному методу связан с простотой использования и применением в любых циклических видах, где нужно развивать выносливость. Применение гипоксической тренировки у женщин второго периода зрелого возраста, занимающихся оздоровительным плаванием обусловлено тем, что адаптация к гипоксии повышает функциональные возможности кардиореспираторной системы, увеличивает

работоспособность [1, 2]. Таким образом оказывается еще больший оздоравливающий эффект на организм.

Между тем, оздоровительное влияние данного вида спорта состоит не только в воздействии физических упражнений на организм занимающихся, но и в благоприятном воздействии воды. Помимо общеукрепляющего действия, занятия плаванием повышают выносливость и работоспособность [4,5]. Одним из методов увеличения работоспособности является гипоксическая тренировка.

Как считают специалисты [3, 4], интервальная гипоксическая тренировка, при ее систематическом применении, наряду с привычными тренировочными нагрузками вариативной интенсивности и объема способна значительно усилить и в какой-то степени ускорить тренировочный эффект в виде повышения функционального состояния организма и его физиологического резерва.

Цель исследования: экспериментальное обоснование эффективности применения интервальной гипоксической тренировки в оздоровительном плавании женщин 45–50 лет.

Организация и методы исследования.

Исследование проводилось на базе спортивного комплекса МАОУ лицея № 90 г. Краснодара в бассейне 25 м. В исследовании принимали участие 20 женщин 45–50 лет, занимающиеся оздоровительным плаванием. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 10 человек каждая. Продолжительность эксперимента составила 60 дней. До начала эксперимента обе группы не различались по уровню физической и функциональной подготовленности. Функциональные показатели, такие как частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), частота дыхания (ЧД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), фиксировались в состоянии покоя. Так же из полученных данных были рассчитаны среднее артериальное давление (АД_{ср}), пульсовое давление (ПД), ударный объем сердца (УО) и минутный объем крови (МОК). Были проведены диагностические тесты, оценивающие весоростовые показатели, гипоксические пробы Штанге и Генчи, тест Купера, адаптированный для пловцов. Педагогический эксперимент заключался в следующем: контрольная группа продолжала тренировки в обычном режиме 3 раза в неделю по 45 мин. У экспериментальной группы в обычные тренировки были включены следующие упражнения:

- проныривание 2×25 м, отдых 2 минуты;
- плавание основным способом с фронтальной трубкой 2×200м, отдых 1 минута;
- плавание основным способом с вдохом через 5 гребков руками 2×100м, отдых 2 минуты;
- плавание основным способом с вдохом через 7 гребков руками 3×50м, отдых 2 минуты;
- плавание основным способом на задержке дыхания 4×25 м, отдых 2 минуты.

В одну тренировку включалось по одному упражнению, которые чередовались между собой. В процессе выполнения упражнений и после тренировки проводились замеры ЧСС. Тренировки так же проводились 3 раза в неделю.

До начала и по завершении педагогического эксперимента испытуемые обеих групп проходили тестирование, отражающее уровень их функциональных возможностей. Результаты основных гемодинамических показателей, параметров дыхательной системы, уровня физической работоспособности представлены в таблицах 1–4.

Таблица 1 – Результаты тестирования основных гемодинамических показателей женщин контрольной группы до и после эксперимента (n=10)

Тесты	Контрольная группа		Прирост (%)
	До	После	
ЧСС, уд/мин	81,0±9,0	79,8±7,9	1,5
АДс, мм рт. ст	112,0 ±7,2	110,5 ±6,4	1,3
АДд, мм рт. ст	74,0 ±5,3	73,0±5,2	1,4
АДср, мм рт. ст	86,14 ±5,4	85,5 ±5,1	0,7
ПД, мм рт. ст	36,5 ±5,2	37,5±5,0	0,4
УО, мл	39,4 ±4,9	40,5 ±4,9	2,9
МОК, л	3,1 ±0,4	3,18 ±0,3	2,5

Таблица 2 – Результаты тестирования основных гемодинамических показателей женщин экспериментальной группы до и после эксперимента (n=10)

Тесты	Экспериментальная группа		Прирост (%)
	До	После	
ЧСС, уд/мин	71,8 ±2,0	69,0 ±1,8	4,0
АДс, мм рт. ст	112,0±2,0	112,0 ±2,5	0
АДд, мм рт. ст	72,0±1,3	71,0 ±1,8	1,4
АДср, мм рт. ст	85,3±1,4	84,7 ±1,9	0,7
ПД, мм рт. ст	40,0±1,5	41,0 ±1,8	2,5
УО, мл	44,2±2,4	45,3 ±2,6	2,5
МОК, л	3,1±0,2	3,1 ±0,2	0,9

Таблица 3 – Результаты тестирования дыхательной системы женщин контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (n=20)

Тесты	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До	После	Прирост (%)	До	После	Прирост (%)
ЧД, мин	20,0 ±2,3	19,5±2,2	2,5	18,3±0,4	17,3±0,9	5,6
ЖЕЛ, л	2,4±0,2	2,4±0,16	0,8	2,7±0,06	2,9±0,2	8,2
Индекс Робинсона, с	89,5±12,1	88,1±10,3	1,6	80,4±0,8	77,3±2,9	4,0
Индекс Мартине, с	135,0±26,9	133,0±25,8	1,5	99,0±3,2	90,0±8,0	9,5
Штанге, с	40,8±6,3	41,2±5,9	1,0	61,8±1,9	67,7±5,5	9,2
Генчи, с	23,9±5,0	24,7±4,4	2,0	35,6±1,2	45,3±5,6	2,4

Таблица 4 – Тест Купера 12-минутное плавание (м)

Тест	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До	После	Прирост (%)	До	После	Прирост (%)
12- минутное плавание, м	408,0±55,6	420,0±55,3	2,8	562,5±35,2	630,0±32,5	2,8

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам тестов, представленных в таблицах 1 и 2 очевидно, что показатели гемодинамики у женщин обеих групп практически не претерпели достоверных изменений. В экспериментальной группе ЧСС снизилась более значительно, чем в контрольной, однако достоверно значимых различий между показателями женщин КГ и ЭГ не выявлено. Сравнительный анализ показателей Индекса Робинсона, характеризующего кровоснабжение сердца кислородом (Таблица 3) выявил уменьшение значений в обеих группах, но достоверный прирост наблюдался только у женщин экспериментальной группы. ЖЕЛ в экспериментальной группе увеличилась на 0,23 л, в то время как в контрольной - на 0,02 %. Гипоксические пробы (Штанге и Генчи) в ЭГ показали прирост в 9,2% и 2,4%, соответственно., тогда как в КГ группе результаты наблюдались менее значимые. В таблице 4 представлены результаты значительного прироста показателей в экспериментальной группе, длина проплываемого отрезка за 12 минут в ЭГ и КГ достоверно увеличились на 2,8%.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что методика интервальной гипоксической тренировки на занятиях оздоровительным плаванием у женщин 45-50 лет без использования специальной аппаратуры улучшает функциональное состояние и является эффективной, не требует больших затрат и доступна широкому кругу населения.

Список литературы

1. Интервальная гипоксическая тренировка : монография / Н.И. Волков, А.В. Карасев, В.Я. Сметанин, В.В. Смирнов ; Военная академия РВСН имени Петра Великого. – М. : [б.и.], 2000. – 91 с.
2. Иорданская, Ф. А. Гипоксия в тренировке спортсменов и факторы, повышающие ее эффективность / Ф. А. Иорданская. – 2-е издание, стереотипное. – Москва : Спорт, 2019. – 160 с.
3. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев; под ред. О.Н. Степановой. Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. – 200 с.
4. Половникова М.Г., Кудряшова Ю.А., Калинина И.Н Дыхательная система. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. 48 с.
5. Пономарев В.Н., Калинина И.Н., Погребной А.И. Долговременная адаптация системы кровообращения пловцов массовых разрядов к условиям тренировочной нагрузки // Прикладная спортивная наука. 2017. № 2(6). С. 58-62.

6. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1 / перевод с англ. И. Андреева – М.: Советский спорт, 2012. – 480 с.

7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная : учебник. 4-е изд., испр. и доп. Москва : Советский спорт, 2023. 620 с.

8. Чинкин, А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко– Москва: Спорт – 2016. – 120 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ НИЖНЕВАРТОВСКОГО СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО КОЛЛЕДЖА

К.П. Гасилов, В.М. Чиглинцев

Нижевартовский социально-гуманитарный колледж, г. Нижевартовск, Россия

Аннотация. Одним из важных факторов в современном обществе является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Однако по результатам многих исследований выявляется целый ряд негативных последствий и вреда для здоровья молодежи связанное с научно-техническим прогрессом которое приводит нарушению многих функциональных систем в организме: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и других систем. Здоровье населения обуславливается целым комплексом мероприятий, направленных на соблюдение человеком гигиенических норм, принципов здорового образа жизни. В своем исследовании, мы показали на сколько студентам важен здоровый образ жизни и насколько правильно ведут свой образ жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки, заболевания, сердечно-сосудистая система, закаливание.

Основной целью исследования было выявление у студентов вредных привычек, насколько правильно они придерживаются соблюдения питания, активного образа жизни, закаливания и других важных аспектов здоровья. Исследование проводили осенью 2025 года среди студентов 1–2 курсов Нижевартовского социально-гуманитарного колледжа среди всех направлений: Физическая культура, Туризм и гостеприимство, Информационные системы, Дошкольное образование, Преподавание в начальных классах, Музыкальное образование, Банковское дело, Страховое дело, Системное администрирование, Экономическое образование. Количество обследуемых студентов составило 400 человек возрастной группы от 16 до 18 лет. В качестве основного метода исследования было проведено анкетирование.

По результатам полученные на вопрос: Какие нарушения в организме у Вас есть? – 58 % студентов ответили, что никаких заболеваний нет и ничего не беспокоит, 13 % студентов имеют заболевания сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия, аритмия, тахикардия и др.), 8 % респондентов ответили, что имеют заболевания пищеварительной системы (Рисунок 1). Следовательно, можно предположить, что большинство студентов стараются вести активный образ жизни, используя всевозможные средства: правильное питание, активная двигательная деятельность, хороший

иммунитет, отказ от вредных привычек. Однако имеются студенты, у которых есть нарушения сердечно-сосудистой системы, вероятно это связано с несоблюдением ЗОЖ, малоподвижным образом жизни и вредными привычками.

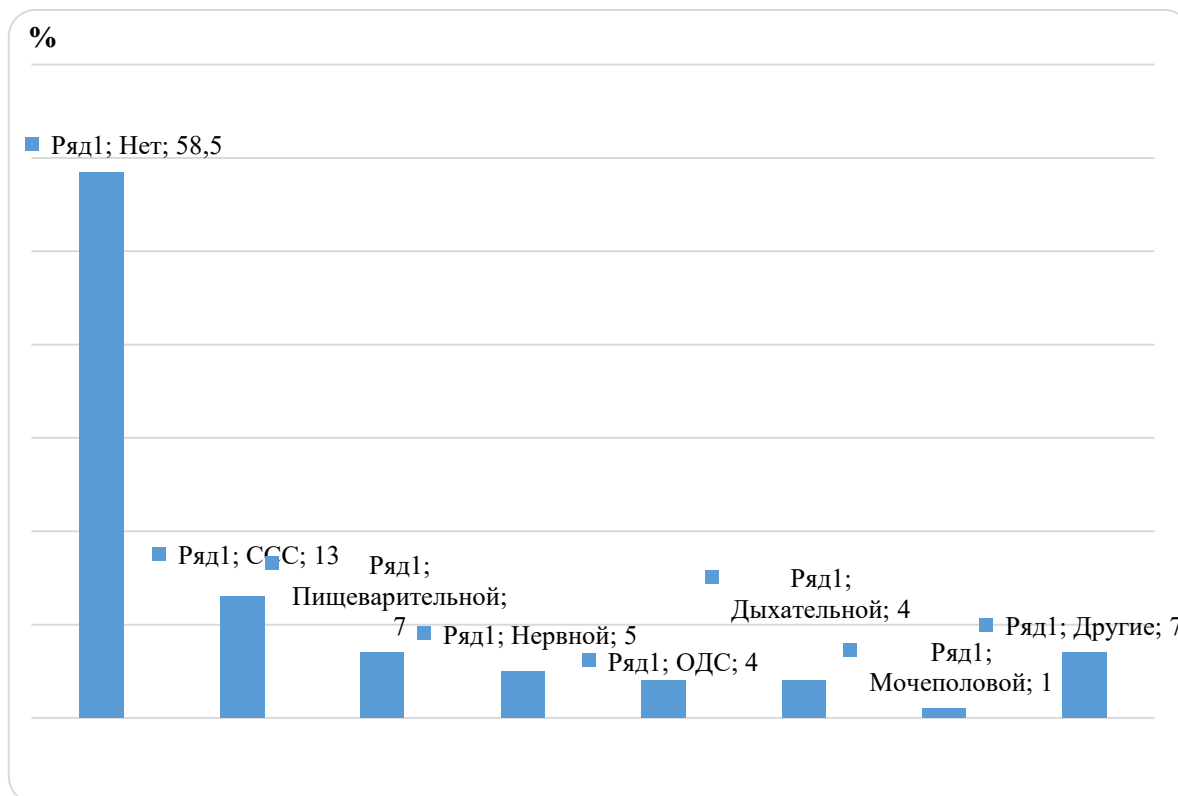


Рисунок 1 – Какие нарушения в организме у Вас есть?

По результатам опроса: Какие недомогания Вас беспокоят чаще всего? большинство студентов ответили, что усталость, возможно из-за большой учебной нагрузки, домашних заданий и не соблюдения режима сна – 58 %, на втором месте беспокоят – головные боли 23 %, и на третьем месте это раздражительность – 15 %, то есть имеются некоторые нарушения в нервной системе.

В ходе исследования мы так же выяснили, что по мнению студентов больше всего влияет на здоровье: стресс – 41 %, несоблюдение режима дня – 17%, неправильное питание – 16 %, лень – 14 % и вредные привычки – 8 %.

Из гистограммы №2, мы видим, что 55 % студентов занимаются не только на занятиях физической культуры, но и посещают дополнительно спортивные секции колледжа и города Нижневартовска (волейбол, баскетбол, единоборства, акробатика, художественная гимнастика, бокс). Студенты, которые только посещают занятия по физической культуре, составляют – 40 %. Физкультура в колледже проходит 2 раза в неделю и данные занятия посещают все студенты, не имеющие противопоказаний по здоровью (Рисунок 2).

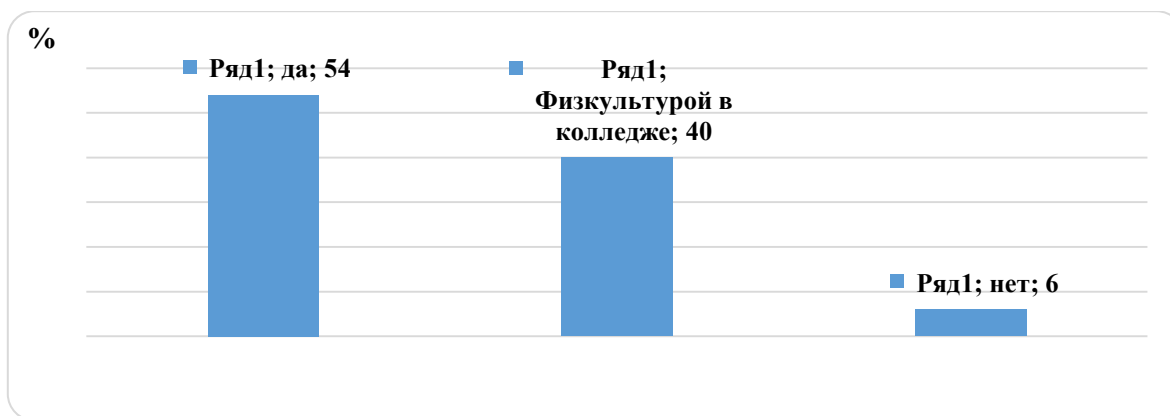


Рисунок 2 – Занимаетесь ли Вы спортом?

По опросу студентов занимаются ли они закаливающими процедурами 25 % студентов ответили, что занимаются и 75 % не имеют к этому никакого отношения. Так же мы выявили, что врача посещают 1 раз в месяц 30 % студентов, 1 раз в год – 30 % студентов. По результатам на вопрос Курения и распития спиртных напитков – 88 % студентов не курят и не употребляют, а 7–10% курят и иногда употребляют.

В ходе эксперимента мы выявили, что 52 % студентов стараются питаться 3–4 раза в день и 1–2 раза в день – 42 % респондентов, то есть большинство студентов стараются укладываться в свой режим питания (Рисунок 3).

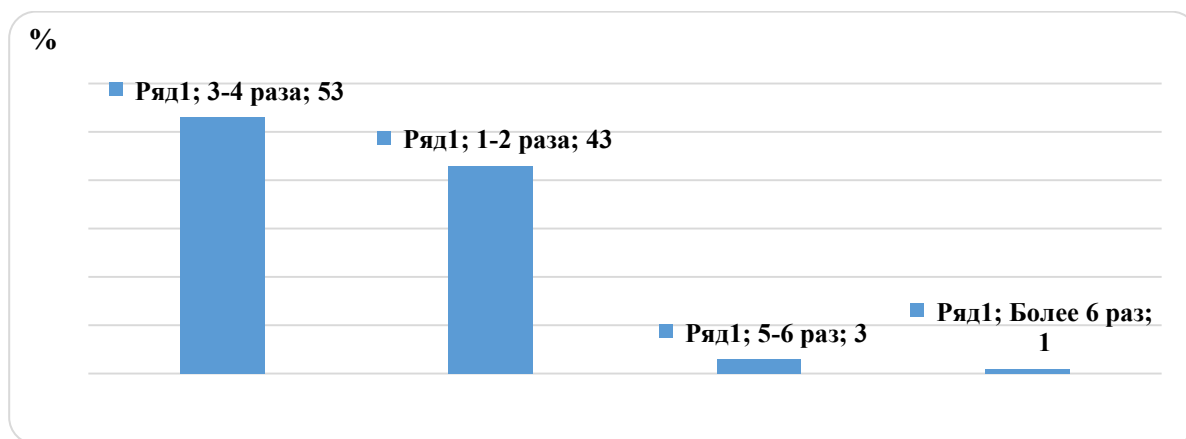


Рисунок 3 – Сколько раз в день Вы питаетесь?

Так же нам было интересно узнать сколько студент съедает Фаст-фудов, и мы получили следующие результаты: 1 раз в месяц- 75% студентов, 3 раза в неделю – 15% респондентов и лишь 9% не употребляют данную продукцию. На вопрос: делаете ли Вы перекусы? – 22% студентов ответили - да, 61%-иногда, а 18% вообще не делают перекусов.

Следовательно, проведя исследования мы выявили, что не все студенты ведут активный образ жизни, правильно питаются и занимаются спортом, так

как имеют множество отклонений по состоянию здоровья, а также есть студенты кто находится в постоянном стрессе и усталости. Однако более 50% стараются придерживаться требованиям здорового образа жизни, так как осознанно подходят к своему здоровью.

Список литературы

1. Бычкова И.А., Чиглинцев В.М., Шентяков В.А. Уровень здоровья основных показателей здоровья студентов Нижневартковского социально-гуманитарного колледжа // В сборнике: Современные вопросы устойчивого развития общества в эпоху трансформационных процессов. Сборник материалов XXIV Международной научно-практической конференции. Москва, 2025. С. 52–58.

2. Кувалдин В.А. Влияние занятий спортом на качество жизни студентов Тюменского государственного аграрного университета // Теория и практика физической культуры. 2013. № 9. С. 22–25

3. Лопатина Л. А., Семенов С. Н., Сереженко Н. П., Короткова С. Б., Апарин В.Е., Гриднева И. В., Харина М. В. Сравнительная характеристика антропометрических показателей студентов ВГМА в разные годы // Журнал анатомии и гистопатологии. 2012. Т. 1. № 2 (2). С. 28–32

4. Погонышева И.А., Погонышев Д.А. Особенности морфофункциональных параметров организма молодых людей, проживающих в разных климатогеофизических условиях окружающей среды // Вестник Нижневартковского государственного университета. 2017. № 1. С. 68–74

5. Рябченко Д.С., Чиглинцев В.М., Нигматуллина А.Р. Современный уровень знаний студентов колледжа о мерах соблюдения здорового образа жизни // АПК России: образование, наука, производство: сборник статей VIII Всероссийской (национальной) научно-практической конференции с международным участием / Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, Пензенский государственный аграрный университет [и др.]; под науч. ред. Садыговой М.К., Галиуллина А.А., Беловой М.В. – Пенза: Пензен. гос. аграр. ун-т, 2024. – С.178-180

6. Чиглинцев В.М., Полянский С.А. Влияние климатических условий, приравненных к районам Крайнего Севера, на здоровье населения (на примере Югорского края) // Межкультурный диалог и сотрудничество ЕС и России: опыт реализации проектов Жан Монне в Нижневартковском государственном университете: материалы международной научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 15–19 апреля 2019года). Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2019. С.98-102

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ 19–20 ЛЕТ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

И.В. Гуштурова, И.И. Шумихина

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

Аннотация. С применением экспресс-оценки физического здоровья по С.В. Хрущеву проанализированы показатели и уровень физического здоровья у 275 студентов-спортсменов в зависимости от пола и от спортивной специализации. Показан достаточно высокий уровень физического здоровья и его составляющих у студентов-спортсменов. Изучено физическое развитие, функциональное состояние и возможности сердечно-сосудистой и респираторной систем организма спортсменов, устойчивость организма к гипоксии, развитие двигательных качеств, уровень адаптационных резервов организма спортсменов.

Ключевые слова: Экспресс-оценка физического здоровья студенты-спортсмены, спортивные специализации.

Актуальность: Современный характер и уровень тренировочных нагрузок в спорте не дают оснований говорить о том, что спорт обеспечивает гармоничное развитие человека. Другими словами, современная спортивная тренировка не может обеспечить одинаково высокого уровня здоровья и развития вегетативных функций у всех спортсменов. Исследования функциональных показателей мышечной и кардио-респираторной систем у спортсменов ведется давно. Однако оно проводилось в отрыве от изучения уровня физического здоровья спортсменов. Работ, посвященных комплексному изучению параметров физического здоровья, физического развития и функционального состояния мышечной и кардио-респираторной систем спортсменов недостаточно.

Метод экспресс-оценки физического здоровья студентов-спортсменов с учетом их возраста и спортивной специализации является простым и доступным инструментом для количественной оценки уровня физического здоровья студентов-спортсменов при массовых исследованиях [1, 3, 4].

Организация и методы исследования. В исследованиях применялась модифицированная методика экспресс-оценки физического здоровья по С. Хрущеву [1]. В исследованиях принимали участие 275 студентов III курса ИФКиС различных спортивных специализаций. Из них 172 мужчины и 113 женщины различных спортивных специализаций. Из них занимающихся гимнастикой – 8, баскетболом – 14, лыжным спортом – 20, волейболом – 10, силовыми видами – 3, плаванием – 5, гандболом – 5, футболом – 12,

единоборством – 5, легкой атлетикой – 175. Средний возраст исследованных спортсменов 19–21 лет.

Результаты исследования. По нашим данным средний уровень физического здоровья студентов ИФКиС оценивается как «выше среднего» (средний балл $16,7 \pm 0,3$). При этом преобладающими уровнями физического здоровья были: уровень «выше среднего» (45,5 % исследованных) и средний (34,6 % исследованных), а также достаточно часто (3,4 %) встречались спортсмены с высоким уровнем физического здоровья (таблица 1).

При оценке гендерных особенностей физического здоровья мы выявили закономерно более «высокий» уровень физического здоровья у мужчин (средний балл $18,1 \pm 0,3$), по сравнению с женщинами (средний балл $14,6 \pm 0,4$), ($P < 0,05$), что подтверждается и процентным распределением юношей и девушек спортсменов по уровню физического здоровья (таблица 1). Как свидетельствует анализ представленных в таблице 1 результатов, у мужчин преобладает уровень физического здоровья «выше среднего» (52,0 %), у женщин «средний» (48,0 %).

Таблица 1 – Процентное распределение студентов-спортсменов ИФКиС по уровню физического здоровья (%)

Специализация	Средний балл	Уровни физического здоровья				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Общее	$16,7 \pm 0,3$	3,7	2,9	34,6	45,5	13,4
Муж.	$18,1 \pm 0,3$	0,7	1,4	25,7	52,0	20,3
Жен.	$14,6 \pm 0,4$	8,2	5,1	48,0	35,7	3,1
Баскетбол	$18,1 \pm 0,7$	0	0	42,8	42,8	14,3
Волейбол	$17,4 \pm 0,9$	0	10,5	21,0	52,6	15,8
Гандбол	$16,2 \pm 1,1$	0	0	40	60	0
Гимнастика	$13,2 \pm 0,8$	20	0	51,4	28,6	0
Единоборства	$15,9 \pm 1,7$	13	0	25	62,5	0
Легкая атлетика	$17,1 \pm 0,3$	0	1,4	34,8	52,2	11,6
Лыжный спорт	$17,1 \pm 0,7$	0	6,3	34,4	46,9	12,5
плавание	$16,9 \pm 1,3$	7,1	0	28,6	35,7	28,6
Силовые виды спорта	$17,9 \pm 1,9$	0	12,5	0	50	37,5
Футбол	$18,7 \pm 0,5$	0	0	24,1	51,7	24,1

Среди юношей-спортсменов ИФКиС практически не встречаются спортсмены с «низким» и «ниже среднего» уровнем физического здоровья, в то время как у девушек-спортсменок преобладал «средний» уровень физического здоровья и наблюдается достаточный процент исследованных с «низким» и «ниже среднего» уровнями (таблица 1).

Мы проанализировали также уровень физического здоровья у спортсменов различных видов спорта. Анализ уровня физического здоровья у спортсменов различных спортивных специализаций показывает, что преобладающий «средний» уровень физического здоровья выявлен лишь у представителей гимнастики и баскетбола, у спортсменов, остальных

изученных нами специализаций (лыжный спорт, плавание, легкая атлетика, силовые виды спорта, игровые виды спорта, единоборства), уровень физического здоровья «выше среднего».

Анализ процентного распределения спортсменов различных специализаций по уровню физического здоровья подтверждает эти данные (таблица 1). Наибольший процент спортсменов с «высоким» уровнем физического здоровья, по нашим данным, наблюдается среди пловцов, представителей силовых видов спорта, футболистов (28,6 %; 37,5 %; 21,4 %, соответственно).

Оценка уровня физического здоровья, по методике Хрущева С.В., производится на основании расчета пяти индексов физического здоровья и формализованной оценки каждого индекса физического здоровья в баллах. Средние показатели индексов физического здоровья представлены нами в таблице 2.

Таблица 2 – Средние показатели индексов физического здоровья у студентов-спортсменов ИФКиС в зависимости от уровня физического здоровья.

Уровни физич. здоровья	Индексы физического здоровья					Сумма баллов
	Кетле	Робинсона	Скибинского	Шаповаловой	Руфье	
Ср.общее	366,9±3,3	77,4±0,9	4654,2±141,5	308,3±4,3	6,3±0,3	16,7±0,3
Ср.муж.	385,2±4,6	77,5±1,2	5698,3±171,9	334,2±5,5	5,6±0,4	18,1±0,3
Ср.жен.	339,2±3,0	77,4±1,5	3090,6±133,1	269,5±4,9	7,4±0,4	14,6±0,4
Высокий	389,1±4,1	79,6±1,8	5843,2±366,5	327,7±9,9	4,2±0,8	21,6±0,3
Выше Среднего	380,7±3,9	74,6±1,2	5157,1±202,1	322,1±6,0	5,0±0,3	18,4±0,1
Средний	345,2±6,8	77,3±1,8	4012,1±215,2	294,3±7,9	7,8±0,4	14,3±0,3
Ниже среднего	356,5±29,4	100,4±7,8	2260,2±343,1	279,0±17,4	12,3±3,6	10,1±1,4
Низкий	316,2±8,3	88,4±3,7	2145,4±703,6	227,6±17,0	11,0±1,9	5,9±0,4

По нашим данным у студентов-спортсменов ИФКиС соотношение массы и роста близко к оптимальному (индекс Кетле равен 366,9±3,3 г/см). Оптимальное состояние регуляции сердечно-сосудистой системы (средний показатель индекса Робинсона равен 77,4±0,9 усл.ед.). Выявлен средний уровень функциональных возможностей кардио-респираторной системы и устойчивости организма к гипоксии (индекс Скибинского составил в среднем 4654,2±141,5 усл.ед.). Уровень развития двигательных качеств средний (индекс Шаповаловой 308,3±4,3 усл.ед.), также средним был и уровень адаптационных резервов сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма (индекс Руфье 6,3±0,3 усл.ед.).

Анализ гендерных особенностей индексов физического здоровья показывает более высокую упитанность у мужчин по сравнению с женщинами, более высокие функциональные возможности сердечно-сосудистой и респираторной системы и развитиедвигательных качеств у

юношей-спортсменов, что кажется нам закономерным с учетом анатомо-физиологических особенностей мужского и женского организма.

При рассмотрении средних показателей индексов физического здоровья в зависимости от уровня физического здоровья, мы видим, что при снижении уровня здоровья наблюдается закономерное снижение показателей соотношения массы и роста, упитанности спортсмена, повышения средних значений индекса Робинсона, что ухудшает оценку данного индекса в баллах, снижение средних значений индексов Скибинского, Шаповаловой и значительно возрастают средние значения индекса Руфье, что снижает их оценку в баллах.

Мы также проанализировали средние показатели индексов физического здоровья у спортсменов различных спортивных специализаций, данные представлены в таблице 3. Легко заметить, что наиболее высокие показатели индекса Кетле наблюдаются у баскетболистов, волейболистов, гандболистов и представителей силовых видов спорта, что оказывается нам закономерным с учетом уровня физического развития данных спортсменов (повышение массо-ростовых характеристик). Средние значения индекса Робинсона у представителей всех изученных нами спортивных специализаций находятся в оптимальном диапазоне значений, что отражает хорошее состояние деятельности сердечно-сосудистой системы студентов-спортсменов.

Таблица 3 – Средние показатели индексов физического здоровья у студентов-спортсменов ПФФК в зависимости от спортивной специализации.

Специализация	Кетле	Робинсона	Скибинского	Шаповаловой	Руфье	Сумма баллов
Баскетбол	416,3±16,8	74,1±3,3	4593,2±443,7	340,8±26,8	4,5±0,8	18,1±0,7
Волейбол	381,0±21,1	79,1±3,9	5397,7±544,1	313,9±20,6	5,6±1,9	17,4±1,9
Гандбол	399,9±18,8	70,1±5,9	3902,4±490,9	310,0±16,9	5,2±0,6	16,2±1,1
Гимнастика	333,3±5,2	80,3±2,8	3297,5±326,4	265,3±10,9	7,6±0,7	13,2±0,8
Единоборства	358,3±11,0	76,7±5,2	5004,4±724,9	342,2±22,4	7,7±2,4	15,9±1,7
Легкая атлетика	361,0±4,0	74,7±1,5	4537,5±276,6	303,4±6,3	5,9±0,5	17,1±0,3
Лыжный спорт	350,3±11,4	76,2±3,3	4889,9±405,1	304,2±11,6	5,2±0,6	17,1±0,7
Плавание	368,0±10,1	83,2±3,1	5177,9±528,8	301,9±16,2	7,8±1,2	16,9±1,3
Силовые виды спорта	405,8±5,8	88,3±5,8	4159,6±748,6	313,1±23,3	6,4±1,2	17,9±1,8
Футбол	394,9±6,4	76,1±1,8	5584,2±325,2	352,3±11,4	5,4±0,6	18,7±0,5

Наиболее высокие функциональные возможности кардиореспираторной системы (по индексу Скибинского) нами отмечены у футболистов, пловцов и представителей единоборств. Наиболее высокое развитие двигательных качеств выявлено у представителей игровых видов спорта (футболистов, баскетболистов) и представителей единоборств. Наиболее высокие показатели адаптационных резервов сердечно-сосудистой

и дыхательной систем организма (по индексу Руфье) выявлены у баскетболистов, лыжников и футболистов.

Выводы:

1. Средний балл уровня формализованной оценки физического здоровья у студентов-спортсменов ИФКиС составил $16,7 \pm 0,3$, что соответствует оценке -«выше среднего». Преобладающими уровнями физического здоровья были: «выше среднего» (45,5% исследованных) и «средний» (34,6% исследованных).
2. Наибольший процент спортсменов с «высоким» уровнем физического здоровья наблюдается среди пловцов, представителей силовых видов спорта, футболистов (28,6%; 37,5%; 21,4%, соответственно).
3. Анализ гендерных особенностей индексов физического здоровья показывает более повышенную упитанность у мужчин по сравнению с женщинами, более высокие функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также более высокий уровень развития двигательных качеств, что является закономерным с учетом анатомо-физиологических особенностей мужского и женского организма.

Список литературы

1. И.В. Гуштурова, В.С. Кожевников Модифицированная методика экспресс-оценки физического здоровья студентов-спортсменов. Ижевск: Удмуртский университет, 2008. 12с.
2. . Гуштурова И.В., Кожевников В.С. Модифицированная методика экспресс-оценки физического здоровья как способ оценки уровня здоровья студентов-спортсменов [Электронный ресурс]//Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків молоді у закладах освіти: Матеріали ІІІ Всеукр. Наук.-практ. Конф. з міжнар. участю, -Суми, 2010.- Ч.І.- С.96-98.
3. Уваров В.А., Ковалев Н.К., Булавина Т.А. Анализ изменения физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов за последнее десятилетие (1988 – 1999) / В сб. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы / Матер. Междунар. конф. Ч. 1. – М.: МГУ, 2000.
4. Шумихина И. И., Артамонов В.С. Мониторинг уровня физического здоровья у студентов Удмуртского государственного университета // материалы Всерос. конф. XLVIII итоговая студенческая научная конференция Удмуртского государственного университета- Ижевск :Удмуртский университет, 2020. - С. 565-566.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МЫШЕЧНОЙ И КАРДИО-РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ 19–20 ЛЕТ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

И.В. Гуштурова, И.И. Шумихина

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

Аннотация. С применением методов экспресс-оценки физического здоровья по С.В. Хрущеву, кистевой и становой динамометрии, спирометрии, изучения артериального кровяного давления, расчетных методов, было проанализировано функциональное состояние мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также уровень физического здоровья у 275 студентов-спортсменов 19–20 лет. Показано, что уровень физического здоровья студентов-спортсменов напрямую зависит и определяется функциональным состоянием и адаптационными резервами мышечной и кардио-респираторной систем. Выявлена тесная корреляционная зависимость между этими показателями.

Ключевые слова: физическое здоровье, мышечная система, кардио-респираторная система, студенты-спортсмены.

Введение. Структурные и функциональные изменения организма в связи со становлением и развитием тренированности отражают глубокую перестройку на всех уровнях деятельности организма. Это проявляется улучшением показателей силы, объема и силы мышц, их способности к напряжению и расслаблению, функциональной подвижности и лабильности. Существенные сдвиги происходят в системах кровообращения и дыхания, особенно при занятиях видами спорта, связанными с преимущественным проявлением выносливости. Исследования в этом направлении ведутся давно. Однако изучение функциональных параметров мышечной и кардио-респираторных систем проводилось в отрыве от изучения уровня физического здоровья. Работ, посвященных комплексному изучению этих параметров у студентов-спортсменов недостаточно.

Организация и методы исследования. Исследовано 275 студентов ИФКиС в возрасте 19–21 лет. Функциональное состояние мышечной системы изучено с помощью кистевой и становой динамометрии. Учитывались показатели: средняя сила мышц правой и левой кисти (кг), максимальная сила мышц кисти (кг), силовая выносливость мышц правой и левой кисти при 30 % и 50 % усилия (с). При оценке функционального состояния кардио-респираторной системы учитывались показатели: систолического давления – СД (мм.рт.ст), диастолического давления – ДД (мм.рт.ст), пульсового давления ПД (мм.рт.ст), систолического объема – СО (мл), минутного объема крови – МОК (л), частоты дыхания –

ЧД (в мин.), дыхательного объема – ДО (мл), жизненной емкости легких – ЖЕЛ (мл), форсированной жизненной емкости легких – ФЖЕЛ (мл), максимальной вентиляции легких – МВЛ (л). Физическое здоровье студентов-спортсменов изучалось с помощью модифицированной экспресс-оценки физического здоровья.

Результаты исследования. Согласно литературным источникам изученные нами показатели (индексы) физического здоровья, имеют наивысшую степень корреляционной взаимосвязи с энерговооруженностью организма, максимальным потреблением кислорода, уровнем общей выносливости и с острой заболеваемостью студентов. Мы решили проанализировать взаимосвязь уровня физического здоровья с функциональными показателями состояния мышечной и кардио-респираторной систем спортсменов. Средние показатели функционального состояния мышечной и кардио-респираторной системы в зависимости от уровня физического здоровья у студентов-спортсменов представлены нами в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Средние показатели функционального состояния мышечной системы студентов-спортсменов ИФКиС в зависимости от уровня физического здоровья.

Уровни физ.здор.	Правая кисть				Левая кисть				Становая, кг
	Средняя, кг	Максим., кг	Сил.вын. 30%, сек.	50% σ max, сек.	Средняя кг	Максим., кг	Сил.вын. 30%, сек.	50% σ max, сек.	
Все	38,0 $\pm 0,6$	40,1 $\pm 0,6$	62,3 $\pm 3,3$	32,8 $\pm 1,2$	35,7 $\pm 0,6$	37,0 $\pm 0,6$	63,9 $\pm 3,6$	32,3 $\pm 1,1$	122,9 $\pm 2,9$
Муж.	44,6 $\pm 0,6$	46,5 $\pm 0,6$	71,3 $\pm 4,2$	37,8 $\pm 1,5$	41,6 $\pm 0,6$	43,0 $\pm 0,6$	74,7 $\pm 5,0$	36,7 $\pm 1,4$	145,9 $\pm 2,5$
Жен.	28,6 $\pm 0,5$	30,8 $\pm 0,4$	48,7 $\pm 5,0$	21,0 $\pm 1,0$	27,0 $\pm 0,5$	28,3 $\pm 0,5$	47,6 $\pm 4,9$	21,7 $\pm 1,0$	70,7 $\pm 2,2$
Высокий	43,9 $\pm 1,4$	45,7 $\pm 1,4$	85,6 $\pm 8,9$	25,5 $\pm 0,1$	41,3 $\pm 1,3$	42,7 $\pm 1,3$	95,1 $\pm 11,3$	23,3 $\pm 0,4$	149,0 $\pm 1,8$
Выше среднего	40,1 $\pm 0,9$	42,1 $\pm 0,9$	66,5 $\pm 5,0$	40,0 $\pm 1,8$	37,6 $\pm 0,8$	39,0 $\pm 0,9$	71,0 $\pm 5,3$	39,2 $\pm 1,7$	141,3 $\pm 3,6$
Средний	34,6 $\pm 1,0$	36,7 $\pm 1,0$	54,5 $\pm 5,6$	25,8 $\pm 1,6$	32,4 $\pm 1,1$	33,5 $\pm 1,0$	51,5 $\pm 6,1$	24,6 $\pm 1,4$	103,4 $\pm 4,3$
Ниже среднего	33,2 $\pm 3,5$	36,9 $\pm 3,3$	50,0 $\pm 11,2$	16,5	31,5 $\pm 3,5$	33,3 $\pm 4,0$	31,5 $\pm 6,0$	11,5	83
Низкий	27,2 $\pm 2,1$	29,3 $\pm 2,2$	23,9 $\pm 10,5$	20,3 $\pm 4,5$	25,6 $\pm 2,8$	26,6 $\pm 2,2$	18,2 $\pm 7,5$	26,5 $\pm 4,3$	48,5 $\pm 9,0$

Как свидетельствует анализ представленных в таблице 1 результатов существует четкая взаимосвязь между уровнем физического здоровья и функциональными параметрами мышечной системы. Чем выше уровень физического здоровья, тем выше показатели средней и максимальной силы

правой и левой кисти, а также показатели силовой выносливости при 30 % усилия, тем выше показатели становой силы.

Таким образом, в наших исследованиях прослеживается достаточно четкая зависимость между показателями кистевой и становой динамометрии и уровнем физического здоровья студентов-спортсменов.

Уровень физического здоровья спортсменов также четко взаимосвязан с функциональными параметрами сердечно – сосудистой системы (табл. 2). Чем выше уровень физического здоровья, тем более экономна работа сердечно-сосудистой системы спортсменов в покое (меньшие показатели ЧСС, СО и МОК). Четкая зависимость уровня физического здоровья наблюдается и с функциональными показателями респираторной системы. Чем ниже уровень физического здоровья, тем более частое и поверхностное дыхание (ЧД и ДО) наблюдается у спортсменов, тем ниже показания ЖЕЛ и ФЖЕЛ, а также низкие показатели функциональных резервов дыхательной системы (МВЛ).

Таблица 2 – Средние показатели функционального состояния кардио-респираторной системы студентов-спортсменов ПФФК в зависимости от уровня физического здоровья.

Уровни физ.зд.	ЧСС	СД	ДД	ПД	СО	МОК	ЧД	ДО	ЖЕЛ	ФЖЕЛ	МВЛ
Общ.	68,3 ±0,7	114,1 ±0,7	68,6 ±0,6	45,0 ±0,6	104,8 ±1,6	7,4 ±0,1	16,8 ±0,2	501,3 ±11,2	4494,0 ±58,0	4038,6 ±52,0	144,0 ±3,4
Муж.	66,2 ±0,8	118,0 ±0,7	70,1 ±0,8	47,0 ±0,8	106,8 ±2,1	7,3 ±0,2	16,4 ±0,3	502,4 ±15,1	5029,6 ±58,0	4423,2 ±60,6	180,6 ±2,8
Жен.	71,5 ±1,1	108,2 ±1,1	66,2 ±0,8	42,0 ±1,0	102,0 ±2,6	7,6 ±0,2	17,4 ±0,4	500,4 ±16,9	3678,0 ±48,7	3462,4 ±55,5	88,2 2,3
Высокий	66,3 ±1,4	115,8 ±1,7	68,3 ±1,4	48,0 ±2,1	97,9 ±4,9	6,5 ±0,4	17,5 ±0,6	494,1 ±29,6	5060,3 129,0	4634,5 116,0	170,4 8,3
Выше среднего	66,2 ±0,9	115,2 ±0,9	69,5 ±0,9	44,4 ±0,8	109,5 ±2,3	7,6 ±0,2	16,2 ±0,3	541,3 ±19,4	4663,7 ±87,0	4231,0 ±73,6	154,8 ±4,8
Средний	70,3 ±1,3	113,1 ±1,0	68,1 ±0,9	44,7 ±1,0	100,4 ±2,9	7,5 ±0,3	16,9 ±0,4	463,6 ±14,3	4189,9 ±82,6	3679,1 ±71,9	126,3 ±5,8
Ниже среднего	78,9 ±3,6	122,9 ±6,8	68,6 ±2,6	55,7 ±7,2	106,9 ±8,7	8,5 ±0,7	17,9 ±1,1	424,3 ±36,2	4019,7 ±389,5	3800,0 ±276,9	110,4 ±19,0
Низкий	75,3 ±3,7	96,7 ±5,3	62,2 ±1,6	36,7 ±4,0	116,4 ±2,4	8,6 ±0,3	20,9 ±1,7	460,0 ±61,3	3488,9 ±304,9	3133,3 ±360,1	92,5 ±13,4

Приведенные нами выше сведения мы подтвердили корреляционным анализом. Выявлена четкая взаимосвязь между уровнем физического здоровья студентов-спортсменов, как мужчин, так и женщин, и функциональными параметрами мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем (r от 0,21 до 0,72).

Анализ гендерных особенностей индексов физического здоровья показывает у мужчин, по сравнению с женщинами, более высокие функциональные возможности кардио-респираторной и мышечной системы,

что закономерно с учетом анатомо-физиологических особенностей мужского и женского организма.

Выводы:

1. Показана взаимосвязь между уровнем физического здоровья и функциональными параметрами мышечной системы. Чем выше уровень физического здоровья, тем выше показатели мышечной силы и силовой выносливости студентов-спортсменов.

2. Уровень физического здоровья спортсменов также четко взаимосвязан с функциональными параметрами сердечно – сосудистой системы. Чем выше уровень физического здоровья, тем более экономна работа сердечно-сосудистой системы спортсменов в покое.

3. Четкая зависимость уровня физического здоровья наблюдается и с функциональными показателями респираторной системы. Чем ниже уровень физического здоровья, тем более частое и поверхностное дыхание (ЧД и ДО) наблюдается у спортсменов, тем ниже функциональные резервы респираторной системы спортсменов.

Список литературы

1. Гуштурова И.В., Кожевников В.С. Модифицированная методика экспресс-оценки физического здоровья студентов-спортсменов. Ижевск: Удмуртский университет, 2008. 12с.

2. Гуштурова, И. В, Шумихина И.И. Особенности развития мышечной системы и гигиеническая оценка рациона питания у студентов-спортсменов различных спортивных специализаций// Человек. Спорт. Медицина. - 2022. - Спец. вып. 2. - С. 70-77. - Библиогр.: с. 75-77.

3. Уваров В.А., Ковалев Н.К., Булавина Т.А. Анализ изменения физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов за последнее десятилетие (1988 – 1999) / В сб. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы / Матер. междунар. конф. Ч. 1. – М.: МГУ, 2000.

4. Шумихина И.И., Артамонов В.С. Мониторинг уровня физического здоровья у студентов Удмуртского государственного университета // материалы всерос. конф. XLVIII итоговая студенческая научная конференция Удмуртского государственного университета- Ижевск: Удмуртский университет, 2020. - С. 565-566.

5. Шумихина, И. И., Гуштурова И.В. Оценка адаптационных возможностей организма студентов под влиянием занятий физической культурой // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: Материалы II междунар. науч.-практ. конф., Минск : Изд-во БГУ, 2023. - С. 231-234.

ПРОБЛЕМЫ МЕДИЦИНСКОГО КОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ

З.А. Жероков

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова,
г. Нальчик, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы медицинского контроля студентов высших учебных заведений (вузах) России. Реализация медицинского контроля в вузах является важнейшим компонентом в системе физического воспитания студентов. Значимость медицинского контроля студентов существенно возрастает, так как современная система физического воспитания в целом направлена на сохранение здоровья студентов и их физическое развитие. Функционирование системы нормативно-правового регулирования исследуемой области не решает проблем, которые возникают в процессе практического апробирования.

Ключевые слова: медицинский контроль, физическая культура, медицинский осмотр, здоровье, физическое развитие.

В Российской Федерации медицинское обследование студентов высших учебных заведений (вузов) имеет важнейшее значение. Проведение медицинского обследования студентов является важнейшим этапом подготовки студентов к реализации программ физического воспитания. Это комплексное и сложное явление, которое в различной степени затрагивает деятельность органов государственных органов власти, а именно профильных министерств Министерство здравоохранения Российской Федерации (Минздрав России), Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (Минобрнауки России), Министерство спорта Российской Федерации (Минспорт России). Вопрос медицинского контроля урегулирован в рамках нормативно-правовых актов, разработанных данными министерствами. Особое внимание уделено вопросам здоровьесбережения студентов, что является одним из важнейших направлений реализации государственной политики в сфере физической культуры [4, с. 74].

Цели и задачи физического воспитания закреплены в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В рамках данного закона обозначено, что проведение медицинского контроля обучающихся является обязательным компонентом физического воспитания в образовательных организациях различного уровня. Кроме того закреплена обязанность по проведению мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся каждый год [1, с. 89].

Таким образом, комплексный медицинский и педагогический контроль студентов – это одна из задач образовательной организации в сфере

физического развития и здоровьесбережения. Проведение такой формы контроля способствует гармоничному развитию студентов средствами физической культуры и спорта. Осуществление контроля в образовательных организациях отличается эффективностью, так как именно в вузе имеется возможность осуществления продолжительного по времени и оперативного мониторинга состояния здоровья студентов, используя методы педагогического и психологического контроля [5, с. 15].

Медицинский контроль студентов предусматривает проведение множества мероприятий, направленных в первую очередь на поддержание здоровья студентов:

- осуществление контроля за параметрами, характеризующими здоровье и физическое состояние студентов, которые занимаются спортом и физической культурой;
- проведение ежегодной диспансеризации студентов, которые занимаются в различных спортивных секциях;
- осуществление врачебного и педагогического наблюдения за студентами во время занятий физической культурой;
- проведение профилактических мероприятий, направленных на снижение риска травматизма во время занятий физической культурой;
- реализация мероприятий, направленных на формирование основ здорового образа жизни (ЗОЖ) у студентов.

Медицинский контроль студентов в вузах реализуется, но существуют определенные проблемы, требующие оперативного решения. Одной из таких проблем является отсутствие специальных кабинетов для осуществления медицинского контроля студентов. Обусловлено наличие такой проблемы сложностью открытия в вузах таких кабинетов, которое требует обоснования необходимости открытия такого кабинета и достижения договоренности с медицинскими учреждениями. Возникают сложности и в части обеспечения соответствующими кадрами, которые проводят медицинское обследование студентов. Не отличается совершенством систем государственного регулирования медицинских кадров. К примеру, распределение осуществляется, исходя из таких параметров как плотность населения на конкретной территории. Определенное количество должностей выделяется и осуществляется распределение по отдельным специальностям по регионам России [3, с. 57].

Разработано множество нормативно-правовых актов, которые регламентируют вопросы медицинского наблюдения студентов в процессе занятий физической культурой, но существуют проблемы в части практического апробирования и научного исследования данного вопроса. Данные обстоятельства приводят к возникновению угрозы для здоровья студентов. Особенно это касается обучающихся, приехавших из других городов, так как терапевт, который не имел дело с определенным пациентом ранее и из-за не налаженной коммуникации между органами здравоохранения и органами образования в нашем государстве и отсутствия обязательного электронного документооборота между ведомствами [2, с. 27].

Для решения проблем медицинского обследования студентов в российских вузах следует комплексно проводить следующие мероприятия:

- ведомствам необходимо разработать общий регламент организации и осуществления медицинского контроля, обучающихся для занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях высшего образования Российской Федерации;

- разработать систему электронного документооборота по вопросам медико-педагогического контроля и врачебного контроля российских студентов; которая, исходя из изученных авторами федеральных проектов и информации, полученной во время интервьюирования сотрудников Департамента здравоохранения г. Севастополя, по сути, разработана, но не применяется;

- организовать отдельный статистический сбор информации по обучающимся, которые приехали из других городов;

- вычленив в нормативно-правовом аспекте обучающихся в вопросе профилактических медицинских осмотров из массы совершеннолетнего населения;

- разработать отдельную ветвь медицинских организаций для обеспечения медицинского контроля российских студентов при образовательных организациях высшего образования.

Также следует применять дифференцированное изучение состояния здоровья, условий обучения и быта студентов с учетом профиля вуза и конкретного региона.

Список литературы

1. Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма: Материалы XVII Международной научно-практической конференции, Пермь, 19 ноября 2021 года. Пермь: Пермский национальный исследовательский политехнический университет, 2021. 174 с.

2. Богданова, А. Г. Требования медицинского контроля за здоровьем студентов на занятиях физической культурой / А. Г. Богданова, Д. А. Фролов, Д. А. Харлашин // Наука-2020. 2023. № 2(63). С. 27-33.

3. Глухенькая, Н. М. Физическая культура и спорт в вузе: Учебно-методическое пособие / Н. М. Глухенькая, А. Н. Глухенький, В. Е. Романов; ФГБОУ ВО Уральский государственный архитектурно-художественный университет. Екатеринбург: Уральский государственный архитектурно-художественный университет, 2022. 51 с.

4. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: традиции и инновации : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной Году науки и технологий в РФ, Москва, 20 мая 2021 года / Отв. редакторы А.Б. Мирошников, Ю.А. Ермолаева. Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» 2021. 349 с.

5. Физическая культура. Спорт. Здоровье: Сборник докладов IV Всероссийской научно-практической конференции, Сыктывкар, 23 декабря 2021 года. Сыктывкар: Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина, 2022. 88 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Д.К. Захарова

Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева,
г. Астрахань, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые медико-биологические аспекты развития физической культуры и спорта, имеющие первостепенное значение для системы дополнительного профессионального образования. Анализируются современные данные о механизмах адаптации организма к физическим нагрузкам, методах биохимического и функционального контроля состояния спортсменов, стратегиях оптимизации процессов восстановления и профилактики перетренированности. Особое внимание уделяется вопросам нутрициологической поддержки, значению биомеханического анализа техники движений для предотвращения травматизма, а также возможностям применения генетических исследований в спортивной практике. На основе проведенного анализа предлагаются практические рекомендации по интеграции новейших медико-биологических знаний в образовательные программы повышения квалификации тренеров и инструкторов, что способствует повышению эффективности тренировочного процесса и сохранению здоровья занимающихся.

Ключевые слова: медико-биологическое обеспечение; физическая культура; спорт; адаптация к нагрузкам; функциональный контроль; нутрициология; восстановление; травматизм.

Актуальность исследования медико-биологических основ физической культуры и спорта обусловлена постоянным ростом интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также необходимостью научного обоснования методов подготовки спортсменов и оздоровительных практик для широких слоев населения. Современный специалист в сфере физической культуры и спорта, будь то тренер, инструктор или методист, обязан обладать глубокими познаниями в области физиологии, биохимии, биомеханики и спортивной медицины для эффективного и безопасного построения учебно-тренировочного процесса. Эти знания становятся основой для принятия грамотных педагогических решений, напрямую влияющих на здоровье и спортивные результаты занимающихся.

Одним из фундаментальных медико-биологических аспектов является изучение механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам. В ответ на систематические тренировки в органах и системах происходят структурные и функциональные перестройки, направленные на повышение

работоспособности и устойчивости к утомлению. Ключевую роль в этих процессах играют сердечно-сосудистая и дыхательная системы, обеспечивающие доставку кислорода к работающим мышцам. На клеточном уровне адаптация проявляется в увеличении количества и размеров митохондрий, повышении активности окислительных ферментов и оптимизации энергетического обмена. Понимание закономерностей и фазности адаптационных процессов (срочная, долговременная, хроническая адаптация) позволяет тренеру дозировать нагрузку, предотвращая срывы механизмов компенсации и развитие состояния перетренированности.

Важнейшим практическим инструментом в арсенале современного специалиста является система комплексного контроля, включающая медико-биологическое тестирование. Регулярная оценка функционального состояния спортсмена дает объективную информацию для управления тренировочным процессом. К наиболее информативным методам относятся эргоспирометрия, позволяющая определить уровень максимального потребления кислорода (МПК) и анаэробный порог, мониторинг вариабельности сердечного ритма (ВСР) как индикатора активности вегетативной нервной системы, а также биохимический контроль показателей крови (лактат, креатинкиназа, мочевины, тестостерон, кортизол). Интерпретация этих данных требует от тренера специальных знаний, формируемых в рамках программ дополнительного профессионального образования.

Существенную роль в оптимизации подготовленности и ускорении процессов восстановления играет нутрициологическая поддержка. Современная спортивная нутрициология вышла далеко за рамки простого контроля калорийности рациона.

Она включает в себя стратегию применения специализированных продуктов питания, биологически активных добавок и нутрицевтиков, подобранных в соответствии с видом спорта, периодом подготовки и индивидуальными особенностями спортсмена. Знание времени и состава нутритивной поддержки вокруг тренировки (углеводная загрузка, прием протеина и аминокислот в «белково-углеводное окно»), а также роли таких добавок, как креатин, кофеин, β -аланин и буферные комплексы, позволяет существенно повлиять на работоспособность и адаптационный потенциал. Не менее важным аспектом является проблема поддержания иммунитета у спортсменов, находящихся в состоянии высоких физических нагрузок, где адекватное потребление витаминов, антиоксидантов и микроэлементов играет критическую роль.

Неотъемлемой частью медико-биологического обеспечения является профилактика травматизма, в основе которой лежит биомеханический анализ. Оценка техники выполнения движений с точки зрения рациональности и экономичности позволяет выявить паттерны, повышающие риск повреждения опорно-двигательного аппарата. Использование технологий видеоанализа, стабилметрических платформ и изокинетических динамометров помогает идентифицировать мышечный дисбаланс,

асимметрию и функциональную нестабильность суставов. На основе этих данных разрабатываются комплексы корригирующих и профилактических упражнений, включаемых в разминочную и заминочную части тренировки. Снижение уровня травматизма не только продлевает спортивную карьеру, но и повышает мотивацию к занятиям у любителей физической культуры.

В последние годы все большее значение приобретают исследования в области спортивной генетики. Изучение полиморфизмов генов, ассоциированных с проявлением физических качеств (силы, выносливости, скоростных способностей), и генов, ответственных за предрасположенность к определенным заболеваниям и травмам, открывает путь к персонализации тренировочного процесса. Хотя прямое использование генетических данных в практике массового спорта пока ограничено этическими и методическими вопросами, понимание общих принципов наследственной предопределенности физиологических возможностей человека является важным элементом профессиональной компетентности современного тренера.

Таким образом, интеграция современных медико-биологических знаний в систему дополнительного профессионального образования специалистов сферы физической культуры и спорта является насущной необходимостью. Это позволяет перейти от эмпирического к научно обоснованному управлению тренировочным процессом, минимизировать риски для здоровья занимающихся и максимизировать их двигательный потенциал. Дальнейшее развитие этого направления видится в создании междисциплинарных образовательных модулей, объединяющих усилия физиологов, биохимиков, врачей и практиков, а также во внедрении в учебный процесс симуляторов и тренажеров, моделирующих реальные ситуации, требующие принятия решений на основе медико-биологических данных.

Список литературы

1. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 208 с.
2. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: Спорт, 2021. – 320 с.
4. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – Киев: Олимпийская литература, 2019. – 503 с.
5. Рогозкин В.А., Назаров И.Б., Казаков В.И. Основы спортивной генетики. – СПб.: Изд-во СЗГМУ, 2022. – 145 с.
6. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2023. – 295 с.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: ВЛАДОС, 2021. – 512 с.
8. Скалозуб, А. Г. Исследование средств силовой подготовки студентов на занятиях по физической культуре и спорту / А. Г. Скалозуб // Высшее аграрное образование: состояние, проблемы и перспективы : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2024 года. – Краснодар:

Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина, 2024. – С. 429-431.

9. Касимова, Э. М. Восстановление работоспособности гребцов / Э. М. Касимова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан. В 3-х томах, Казань, 06 апреля 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 698-700.

10. Теоретический анализ влияния оздоровительной рекреации на здоровье студентов Кубанского государственного аграрного университета / А.Г. Скалзуб, А.С. Щербакова, А.Б. Дрючин, Н.М. Бондаренко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2025. – № 2. – С. 52-58. – DOI 10.24412/2305-8404-2025-2-52-58.

11. Щербакова, А.С. Влияние современных технологий на обучение и педагогический процесс в спортивной деятельности / А.С. Щербакова, В.М. Мальцев // Актуальные вопросы науки и образования (шифр -МКАВН) : Сборник материалов IX Международной научно-практической конференции, Москва, 14 июня 2024 года. – Москва: ООО "Издательство «Экономическое образование», 2024. – С. 506-509.

12. Пыхтина, А. Ю. Анализ объема и результативности бросков мяча баскетболистов 15-16 лет / А. Ю. Пыхтина, Н. М. Бондаренко // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : Материалы конференции, Краснодар, 10 февраля – 23 2017 года / Редколегия: Г.Д. Алексанянц и [и др.]. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2017. – С. 37-38.

АНАЛИЗ ВОЗМОЖНЫХ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ

А.В. Казалиева, А.С. Прохорцева, Р. Гавриш

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В последние годы на фоне бесконечных споров о том, что такое киберспорт и как его охарактеризовать, киберспортивная индустрия активно развивается, спортсмены интенсивно тренируются и участвуют в соревнованиях. При этом, как и в любой другой соревновательной дисциплине спортсмены сталкиваются с различными травмами и нарушениями в работе организма. В работе проведен анализ основных факторов и последствий для здоровья игроков.

Ключевые слова: киберспортсмены, киберспорт, травмы, спортивная медицина, сердечно-сосудистые заболевания, снижение остроты зрения.

Киберспорт стремительно развивающийся вид деятельности благодаря доступности онлайн-игр и развитию технологий трансляции. Киберспортивная деятельность привлекает не только игроков, соревнующихся как индивидуально, так и в составе команд, но и миллионы зрителей, которые смотрят не только трансляции на онлайн-платформах, но и в оффлайн формате: крупные кибертурниры все чаще проходят на стадионах, способных вместить тысячи зрителей. Таким образом, киберспорт охватывает многомиллионную аудиторию по всему миру и аккумулирует миллиарды долларов, а сами игроки находятся в условиях жесткой конкуренции, которая вынуждает их постоянно тренироваться и участвовать в соревнованиях. Такой интенсивный игровой режим накладывает свой отпечаток и может приводить к различным травмам и нарушениям функций организма. В киберспорте спортивные травмы возникают чаще всего в результате негативных факторов, характерных для данного вида деятельности.

Статичная поза при длительных игровых сессиях, повторяющиеся движения, неправильная осанка, длительная нагрузка на зрение, малоподвижный образ жизни могут привести к различным нарушениям функций организма: нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата, а также нарушениям зрения и обмена веществ.

Цель данной работы – рассмотреть различные травмы, которые могут возникнуть в результате занятий киберспортом.

Нагрузка на опорно-двигательный аппарат обусловлена в первую очередь с длительными статическими неоптимальными позами и

повторяющимися движениями рук с помощью клавиатуры, мыши или геймпада.

Во время игры происходит смещение головы вперед, что приводит к нагрузке на шейный отдел позвоночника. Киберспортивная деятельность предполагает постоянное выполнение движений мелкой моторики, игроки совершают более 300 движений в минуту, что может привести к хроническим травмам руки. Таким образом, боли в кистях и запястьях, а также боли в шее и спине являются самыми распространенными проблемами в работе опорно-двигательного аппарата у киберспортсменов.

Длительные сессии онлайн-игр и высокая конкуренция могут негативно сказаться и на психическом здоровье игроков. Киберспортсмены часто сталкиваются с бессонницей и головными болями в результате нарушения циркадных ритмов, возникающих при длительном пребывании перед экраном и усугубляются тем, что из-за длительности игры многие спортсмены продолжают играть в ночное время [4].

Эти факторы способствуют развитию и психических патологий, для которых характерно возникновение социальных фобий, депрессий и игровой зависимости [1].

Чрезмерное воздействие светодиодов мониторов и необходимость постоянного визуального внимания при отслеживании нескольких объектов одновременно, негативно влияет и на зрение, приводя к утомлению и сухости глаз, нарушению зрительной функции [1].

Еще одной острой проблемой в состоянии здоровья киберспортсменов является нарушение в работе сердечно-сосудистой системы. Исследования, посвященные влиянию киберспорта на работу сердечно-сосудистой системы свидетельствуют об увеличении частоты сердечных сокращений (ЧСС) и повышении давления во время игр [1, 4]. ЧСС увеличивается в начале и ближе к концу игры и выше при игре с человеком, чем с компьютером [2].

Повышение давления и увеличение ЧСС во время игр могут спровоцировать возникновение других сердечно-сосудистых нарушений, например аритмии [1].

Длительное пребывание в сидячем положении может также отрицательно влиять на нормальную работу сердечно-сосудистой системы и способствовать задержке жидкости в организме, привести к тромбозу глубоких вен [1, 3].

Короткая продолжительность сна (менее 6 часов) и бессонница также способствуют возникновению гипертонии, обусловленной периодической симпатической стимуляцией в ночное время. В крупном перекрестном исследовании [4, 5] сообщается об увеличении риска возникновения артериальной гипертензии в условиях низкой продолжительности сна.

Таким образом, все перечисленные факторы могут увеличивать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у людей, занимающихся киберспортом.

При анализе рисков необходимо учитывать и возраст игроков. Средний возраст киберспортсменов – 20 лет. После 24 лет с увеличением возраста игроков становится все меньше. Например, уже 30-летних квалифицированных игроков, показывающих отличные результаты, встретить сложно. Это связано как со снижением когнитивных функций спортсменов после 24 лет, так и с рядом других факторов. Поэтому, если мы говорим о последствиях для здоровья спортсменов, то эти проблемы с большей вероятностью возникнут в долгосрочной перспективе (в первую очередь это касается заболеваний сердечно-сосудистой системы) и могут отразиться на состоянии здоровья в будущем.

Некоторые зарубежные исследования показывают, что 90 % профессиональных киберспортсменов регулярно тренируется в спортзале около 5 часов в день [1]. Однако, эти данные только для профессиональных игроков – входящих в состав команд. Непрофессиональные игроки (к ним мы относим игроков, не имеющих контракта с командой и не получающих стабильные гонорары), что бы добиться результатов играют практически все свое свободное время, что может привести ко всем последствиям, описанным нами выше.

Практика и постоянное оттачивание мастерства, необходимы для профессионального занятия киберспортом. В то же время необходимо подчеркнуть важность более активных и интенсивных физических тренировок в сочетании с правильным питанием и соблюдением режима дня для поддержания здоровья киберспортсменов.

Список литературы

1. Rossoni A, Vecchiato M, Brugin E, Tranchita E, Adami PE, Bartesaghi M, Cavarretta E, Palermi S. The eSports Medicine: Pre-Participation Screening and Injuries Management-An Update. *Sports* (Basel). 2023 Feb 1;11(2):34. doi: 10.3390/sports11020034. PMID: 36828319; PMCID: PMC9966106.
2. Watanabe K, Saijo N, Minami S, Kashino M. The effects of competitive and interactive play on physiological state in professional esports players. *Heliyon*. 2021 Apr 20;7(4):e06844. doi: 10.1016/j.heliyon.2021.e06844. PMID: 33981898; PMCID: PMC8082546.
3. Chang HC, Burbridge H, Wong C. Extensive deep vein thrombosis following prolonged gaming ('gamer's thrombosis'): a case report. *J Med Case Rep*. 2013 Oct 8;7:235. doi: 10.1186/1752-1947-7-235. PMID: 24192285; PMCID: PMC3851187.
4. Yamagata K, Yamagata LM, Abela M. A review article of the cardiovascular sequelae in esport athletes: A cause for concern? *Hellenic J Cardiol*. 2022 Nov-Dec;68:40-45. doi: 10.1016/j.hjc.2022.06.005. Epub 2022 Jul 3. PMID: 35787464.
5. Gottlieb DJ, Redline S, Nieto FJ, et al. Association of usual sleep duration with hypertension: the Sleep Heart Health Study. *Sleep*. 2006;29(8):1009e1014. <https://doi.org/10.1093/sleep/29.8.1009>

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ГЛАУКОМЕ

А.В. Киселева, И.С. Москаленко

Гатчинский государственный университет, г. Гатчина, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности физической активности при глаукоме, влияние физических упражнений на внутриглазное давление и общее состояние здоровья. Приведены рекомендации по видам спорта, которые допустимы и полезны при глаукоме, а также указаны упражнения, которых следует избегать. Подчеркивается необходимость индивидуального подхода и консультации врача перед началом тренировок.

Ключевые слова: глаукома, физические упражнения, давление, спорт, профилактика.

Глаукома является хроническим заболеванием глаз, которое прогрессирует и характеризуется тремя основными аспектами. Первый аспект связан с повышением внутриглазного давления, возникающим из-за дисбаланса между производством и оттоком внутриглазной жидкости. Это давление воздействует на глазное яблоко, как на мяч, оказывая напряжение на его стенки, при этом наиболее уязвимой зоной является область выхода зрительного нерва. Под воздействием этого давления зрительный нерв начинает деформироваться и подвергается повреждениям, что приводит к развитию глаукомы и последующей атрофии зрительного нерва. В результате этого процесса наблюдается сужение поля зрения и общая потеря остроты зрения.

К факторам, увеличивающим риск развития глаукомы, относятся:

1. Семейная предрасположенность: наличие в роду людей, страдающих этим заболеванием.

2. Пожилой возраст: после 60 лет риск заболеть глаукомой возрастает в шесть раз.

3. Прежние заболевания глаз: повышенное внутриглазное давление, отслоение сетчатки, воспалительные процессы, развитие новообразований.

4. Проблемы со зрением: близорукость повышает риск пигментной глаукомы, а дальнозоркость – риск закрытоугольной глаукомы.

5. Хронические болезни: атеросклероз, диабет, эндокринные нарушения, заболевания нервной и сердечно-сосудистой систем.

Лечение глаукомы может быть медикаментозным или хирургическим.

Исследования, посвященные воздействию физических упражнений на уровень кровяного давления у здоровых людей, показывают разнообразные результаты, однако в большинстве случаев отмечается его снижение. Наибольший гипотензивный эффект наблюдается при изометрических

упражнениях. В зависимости от типа, продолжительности и интенсивности нагрузки, кровяное давление может уменьшиться более чем на два миллиметра ртутного столба. Особенно выраженный гипотензивный эффект проявляется при выполнении упражнений, направленных на верхнюю часть тела, по сравнению с нижней. Исключение составляют тяжелая атлетика и упражнения с максимальной нагрузкой. Регулярные умеренные физические нагрузки способствуют улучшению кровообращения, снижению артериального давления и уровня стресса, что, в свою очередь, положительно влияет на состояние глаз. Тем не менее, не все виды спорта одинаково полезны при глаукоме, и некоторые из них могут быть противопоказаны.

Начнем с видов спорта, которые рекомендуется включать в физическую активность при глаукоме. В первую очередь, это аэробные упражнения, такие как ходьба, плавание, велоспорт и легкий бег. Эти виды активности способствуют улучшению состояния сердечно-сосудистой системы, повышая выносливость и активируя обмен веществ в организме. Плавание, в частности, является отличным вариантом, поскольку вода поддерживает тело, уменьшая нагрузку на суставы и позвоночник, что особенно важно для людей с сопутствующими заболеваниями. Однако следует отметить, что плавание в хлорированной воде противопоказано для людей с глаукомой, так как это может вызвать покраснение, зуд и сухость глаз. Йога и пилатес также могут оказать положительное влияние при глаукоме, но с определенными предостережениями. Эти практики способствуют улучшению гибкости, укреплению мышц и снижению стресса, что благоприятно сказывается на общем состоянии здоровья.

Необходимо избегать поз и упражнений, которые предполагают продолжительное нахождение в перевернутых или наклонных положениях, поскольку это может привести к увеличению внутриглазного давления. Силовые тренировки могут стать частью программы физической активности, однако их следует выполнять с осторожностью. Рекомендуется использовать легкие веса, не превышающие трех килограммов на одну руку, и увеличивать количество повторений, чтобы избежать излишнего напряжения. Важно также контролировать дыхание и не задерживать его во время выполнения упражнений, так как это может способствовать повышению внутриглазного давления. Теперь рассмотрим виды спорта, которые не рекомендуется практиковать пациентам с глаукомой. В первую очередь, это те виды спорта, которые связаны с высоким риском получения травм головы и глаз, такие как бокс, борьба, хоккей и футбол. Эти виды активности могут привести к серьезным травмам, которые способны ухудшить состояние глаз и ускорить прогрессирование заболевания.

Интенсивные кардиотренировки, такие как спринт или высокоинтенсивные интервальные тренировки, не рекомендуются, поскольку они могут вызывать резкие колебания артериального и внутриглазного давления. Также следует избегать упражнений, связанных с поднятием

тяжестей, особенно в вертикальном положении, так как это может привести к повышению внутриглазного давления.

Необходимо подчеркнуть, что перед началом любых новых физических активностей или тренировочных программ пациентам с глаукомой следует проконсультироваться с врачом или специалистом по физической реабилитации. Это позволит разработать индивидуальный тренировочный план, учитывающий особенности здоровья и минимизирующий риски.

Подытожив, физическая активность при глаукоме может и должна быть частью образа жизни, так как она способствует улучшению общего состояния здоровья и может помочь в контроле внутриглазного давления. Однако выбор видов спорта и интенсивности тренировок должен быть осознанным и учитывать специфику заболевания. Регулярные умеренные физические нагрузки, такие как ходьба, плавание и легкие силовые тренировки, могут быть полезными, тогда как интенсивные и травмоопасные виды спорта следует избегать. Консультация с врачом и индивидуальный подход к выбору физических упражнений помогут поддерживать здоровье и улучшать качество жизни пациентов с глаукомой.

Список литературы

1. Глаукома: спорт, нагрузки, питание. URL: <https://ismankulov.kg/base/about-eyes/glaukoma-sport-nagruzki-pitanie.html> (Дата обращения: 03.11.2025).
2. Куликов, А. В. Глаукома: современные подходы к диагностике и лечению. М.: Медицинская книга. 2020.
3. Глаукома. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2008. – 360 с.
4. Рабаданова М.Г., Оганезова Ж.Г., Егоров Е.А., Кац Д.В., Новодережкин В.В. Лазерное лечение глаукомы: современные подходы и практические рекомендации. Клиническая офтальмология. 2022;22(4):265-272. DOI: 10.32364/2311-7729-2022-22-4-265-272.
5. Что можно и что нельзя – образ жизни при глаукоме. URL: <https://olghospital.com/info/chto-mozhno-i-chto-nelzya-obraz-zhizni-pri-glaukome> (Дата обращения: 03.11.2025)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДОЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

К.А. Колмыкова, И.Н. Калинина

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация: В настоящей работе представлены результаты теоретического обоснования и практической апробации методики верховой езды в процессе оздоровительных занятий физической культурой у детей 9-10 лет. сравнительный анализ исходных и конечных данных физического развития, физической подготовленности и психоэмоционального состояния указывает на эффективность использованной методики оздоровительной верховой езды у школьников младших классов и позволяет ее применять в дальнейшем при занятиях.

Ключевые слова: оздоровительная верховая езда, младший школьный возраст, дети, адаптационный потенциал, психоэмоциональное состояние.

Актуальность. Исследования последних лет показывают снижение уровня здоровья и физических показателей детей школьного возраста, что вызвано не только социальными проблемами, но и недостаточной эффективностью системы физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольных учреждениях и в семье [1, 4, 6, 7]. В связи с этим, актуальным является рассмотрение вопроса о физическом воспитании детей школьного возраста, о формировании у них нормативного представления о здоровом образе жизни и развитии мотивационно-ценностных установок на его соблюдение [2, 3, 5]. Таким образом, важное значение приобретают организация и осуществление оздоровительной деятельности детей. Одним из эффективных направлений в области оздоровительных занятий в системе физического воспитания школьников признана верховая езда [5, 8], что и определило цель и задачи нашего исследования.

Методы и организация исследования. Родителям детей, участвующих в исследовании были предложены анкеты, в которых рассматривались вопросы, касающиеся их данных: имя ребенка, половая принадлежность, возраст, имеющиеся хронические заболевания. Также родители подписывали информированное согласие об участии в исследовании. Для изучения физического развития использовались показатели длины и массы тела, ЧСС и артериального давления. В качестве оценочного материала для оценки физических качеств были выбраны и использовались следующие тесты: «Челночный бег 3х10, с»; «Статическое равновесие, с»; «Подбрасывание и ловля мяча, кол-во раз»; «Отбивание мяча от пола, кол-во раз»; «Подъем из положения лежа на спине, кол-во раз»;

«Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя», кол-во раз; «Прыжок вверх с места, см».

Для тестирования психоэмоционального состояния использовались: «Довольны ли вы собой?» «Лесенка»; «Кактус» (Панфилова М.А.)

Интегральным показателем оценки здоровья выступал: Адаптационный потенциал.

Исследование проводилось в три этапа с сентября 2023 по ноябрь 2025 гг. Педагогический эксперимент осуществлялся на базе личного подсобного хозяйства «Частная конюшня «Единство»», Краснодарского края. В эксперименте принимали участие 16 детей. Из них 4 мальчика и 12 девочек, в возрасте 9-10 лет. Осуществлялся подбор желающих и методом случайной выборки определялся состав контрольной и экспериментальной групп. Была разработана и проведена комплексная методика оздоровительных мероприятий для детей, посредством верховой езды. С каждым ребенком состоялось по 20 занятий оздоровительной верховой ездой три раза в неделю, длительностью по 30 минут, в течение двух месяцев. Дети, входящие в экспериментальную группу, дополнительно выполняли комплекс упражнений сидя в седле:

Упражнение № 1. «Движения руками».

Упражнение № 2. «Повороты корпуса направо/налево».

Упражнение № 3. «Качание шенкелем».

Упражнение № 4. «Наклоны к шее лошади».

Упражнение № 5. «Наклон к носку».

Упражнение № 6. «Наклоны на круп лошади».

Упражнение № 7. «Стойка на стремянах».

К концу педагогического эксперимента по показателям физического развития у детей контрольной и экспериментальной группы достоверных различий не выявлено, но их значения легли в основу интегрального показателя Адаптационного потенциала. Среди показателей физической подготовленности наилучшие результаты после использования оздоровительной верховой езды были получены у детей экспериментальной группы в тестах: «Статическое равновесие» (с), «Подбрасывание и ловля мяча» (к-во раз), «Отбивание мяча от пола» (к-во раз), «Подъем из положения лежа на спине» (к-во раз), «Прыжок вверх с места» (см).

Достоверные различия между показателями детей контрольной и экспериментальной групп к концу педагогического эксперимента получены в тестах 1, 2, 3, 6.

На наш взгляд использованные в процессе оздоровительной верховой езды упражнения, направленные на развитие уровня равновесия, координации, силовых и скоростно-силовых показателей у детей экспериментальной группы оказались достаточно эффективными, о чем свидетельствуют темпы прироста представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности школьников 9–10 лет вначале и в конце педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)

№	В начале эксперимента		$P < 0,05$	В конце эксперимента		$P < 0,05$	Темпы прироста в КГ	Темпы прироста в ЭГ
	КГ (n=8)	ЭГ (n=8)		КГ (n=8)	ЭГ (n=8)			
1	9,6 $\pm$ 0,9	10,3 $\pm$ 1,2	-	9,3 $\pm$ 0,9	9,7 $\pm$ 1,1	+	-0,5	-1,6
2	63,8 $\pm$ 1,7	63,4 $\pm$ 2,3	-	66,6 $\pm$ 1,3	85,9 $\pm$ 5,1	+	2,3	7,4
3	26,5 $\pm$ 37,3	21,5 $\pm$ 14,0	-	33,0 $\pm$ 4,4	41,3 $\pm$ 1,0	+	5,2	15,7
4	26,5 $\pm$ 7,6	24,3 $\pm$ 5,3		26,8 $\pm$ 6,8	33,4 $\pm$ 23,3	-	0,1	7,9
5	17,4 $\pm$ 5,0	17,3 $\pm$ 11,0	-	20,6 $\pm$ 5,6	23,6 $\pm$ 15,1	-	3,5	7,8
6	477,8 $\pm$ 126,8	413,0 $\pm$ 99,3	-	497,5 $\pm$ 118,8	463,5 $\pm$ 91,6	+	1,6	2,9
7	16,6 $\pm$ 5,4	17,1 $\pm$ 4,5	-	18,9 $\pm$ 8,1	23,4 $\pm$ 5,3	+	2,5	7,7

Примечание: тест № 1 «Челночный бег 3 $\times$ 10» (с), тест № 2 «Статическое равновесие» (с), тест № 3 «Подбрасывание и ловля мяча» (к-во раз), тест № 4 «Отбивание мяча от пола» (к-во раз), тест № 5 «Подъем из положения лежа на спине» (к-во раз), тест № 6 «Бросок набивного мяча» (см), тест № 7 «Прыжок вверх с места» (см).

Под влиянием предложенных упражнений в процессе реализации методики верховой езды у детей экспериментальной группы к концу педагогического эксперимента произошло достоверное улучшение показателей психоэмоциональной сферы.

Так, в тесте «Доволен ли ты собой», к концу педагогического эксперимента количество детей получивших 60–120 баллов значительно увеличилось и в контрольной и в экспериментальной группах, но в экспериментальной группе результаты были достоверно значимыми.

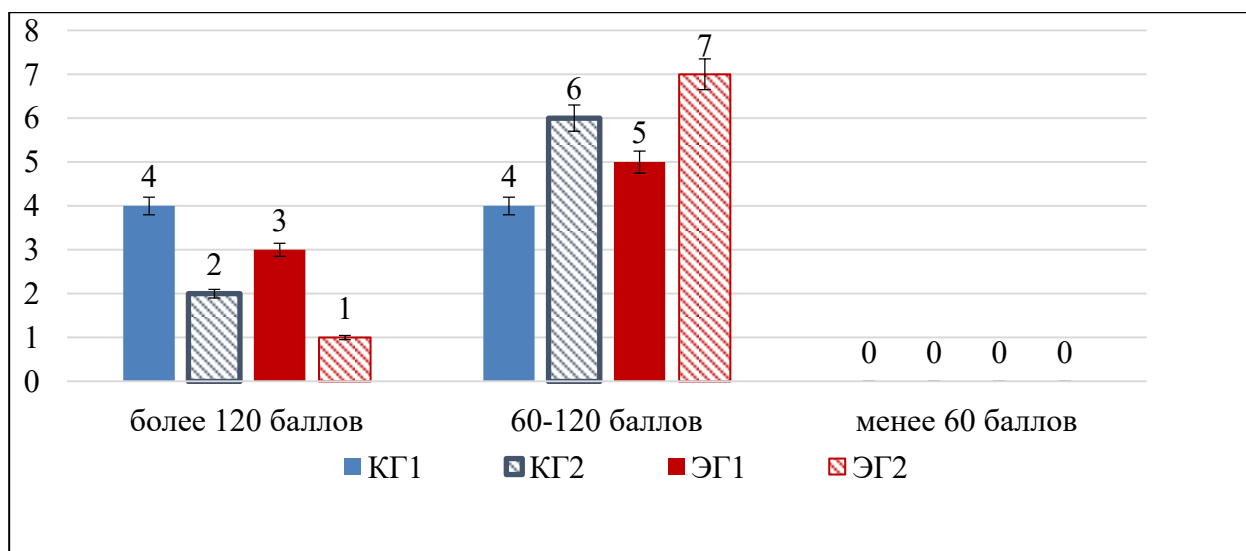


Рисунок 1 – Результаты теста «Доволен ли ты собой» до и после эксперимента

Примечание: 1 – до эксперимента, 2 – после эксперимента

Тест «Лесенка» характеризует самооценку ребенка в обществе. Самый низкий уровень самооценки (7 баллов) не был обнаружен ни в КГ, ни в ЭГ. К концу педагогического эксперимента количество детей перешедших в зону ступеньки 2,3 (наиболее благоприятная зона) увеличилось в экспериментальной группе на достоверно значимом уровне, что свидетельствует о формировании у детей положительного отношения к себе и умении оценивать себя и свою деятельность.

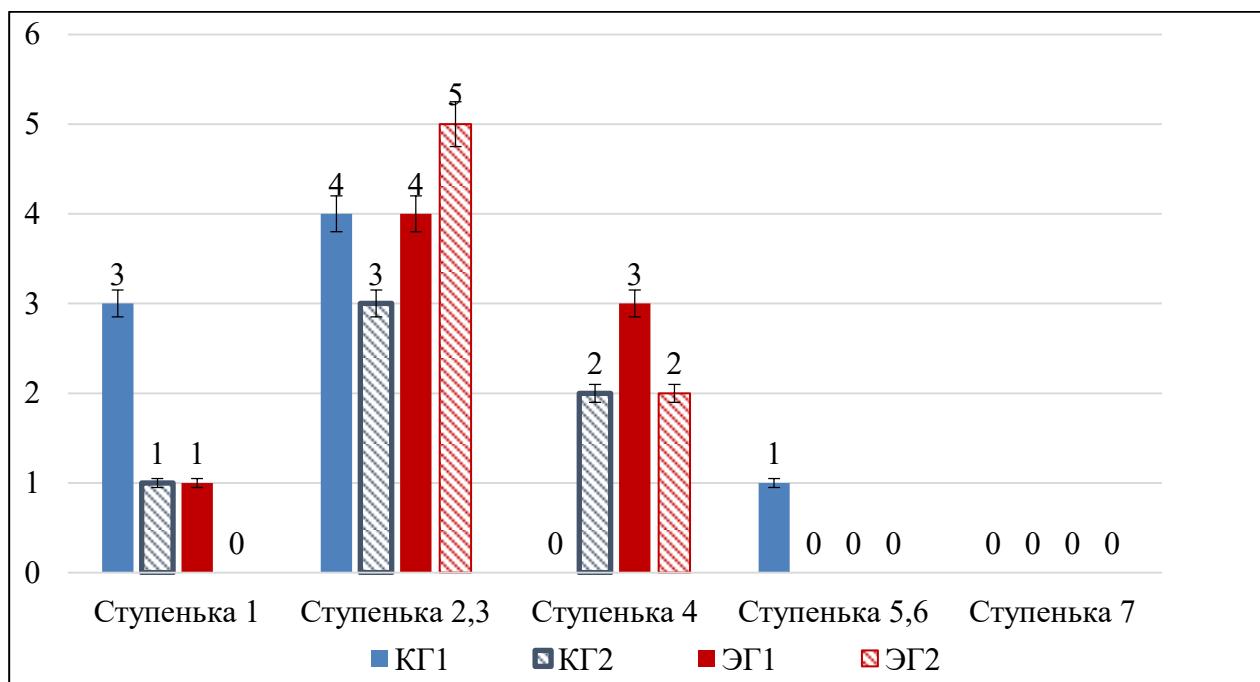
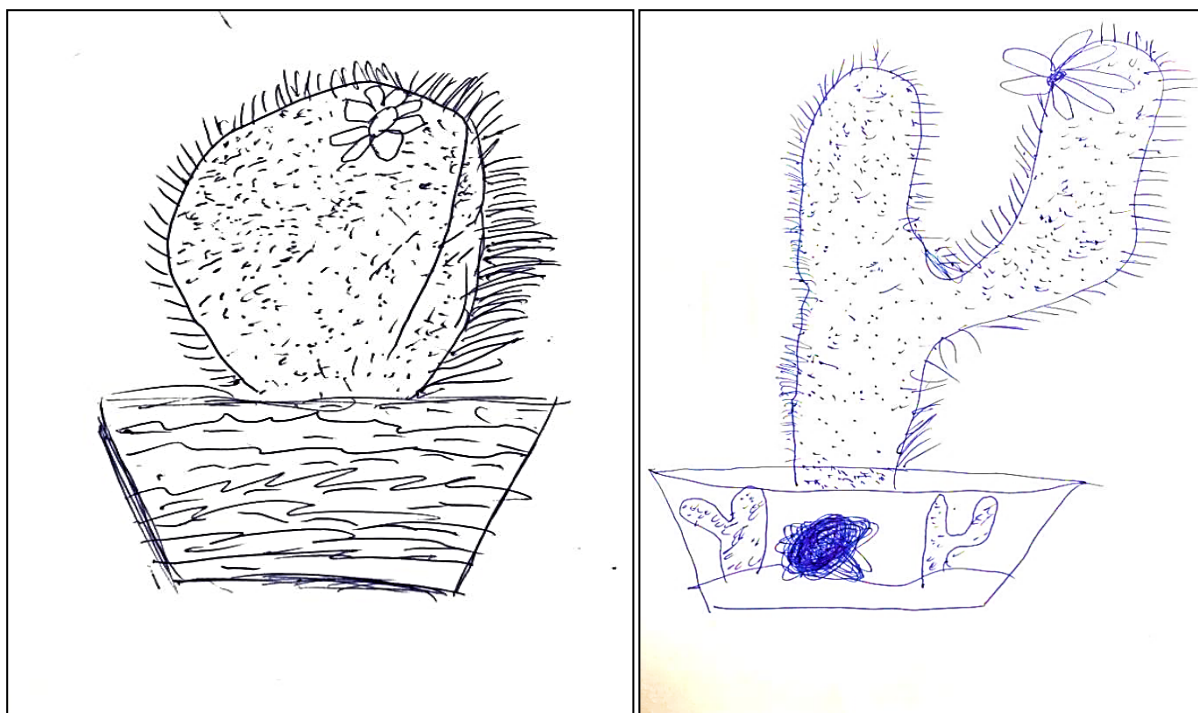


Рисунок 2 – Результаты теста «Лесенка» до и после эксперимента

Примечание: 1 – до эксперимента, 2 – после эксперимента

На рисунке 3 представлены рисунки теста «Кактус» одного из исследуемых мальчиков экспериментальной группы. Данный тест, характеризует эмоциональную сферу ребенка и позволяет наблюдать динамику изменения уровня агрессии. Результаты этого теста у данного ребенка позволили установить значительное снижение негативных эмоций, на что указывают появление «деток»-отростков, цветов и т.д. Исходя из общих показателей этого теста у детей контрольной и экспериментальной группы к концу эксперимента на достоверно значимом уровне наблюдалось снижение уровня агрессивности, импульсивности, неуверенности в себе, скрытности. При этом, возросли показатели оптимизма, стремление к общению с окружающими и т.д.



До эксперимента

После эксперимента

Рисунок 3 – Рисунок ребенка «М»
(результаты до и после эксперимента)

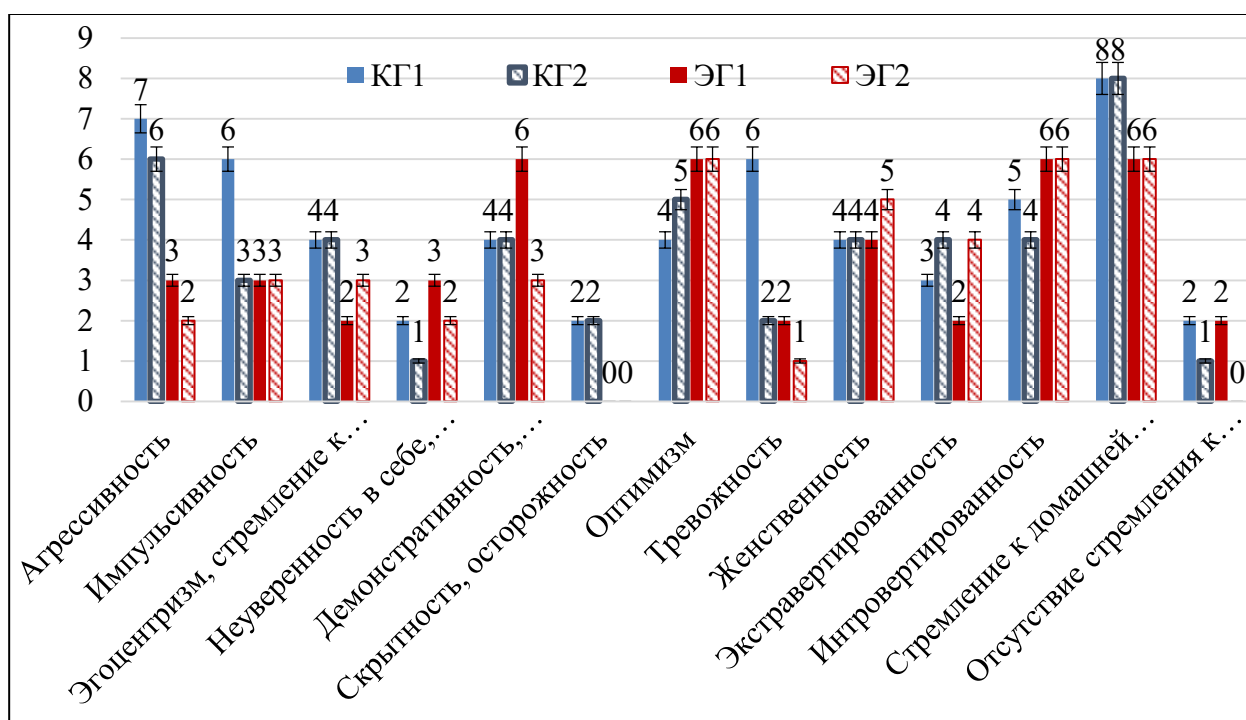


Рисунок 4 – Результаты теста «Кактус» до и после эксперимента

Примечание: 1 – до эксперимента, 2 – после эксперимента

Результаты, полученные при оценке Адаптационного потенциала, как показателя уровня здоровья у детей контрольной группы к концу педагогического эксперимента не изменились. У детей экспериментальной группы выявлено уменьшение показателей на достоверно значимом уровне, что свидетельствует об улучшении состояния здоровья детей.

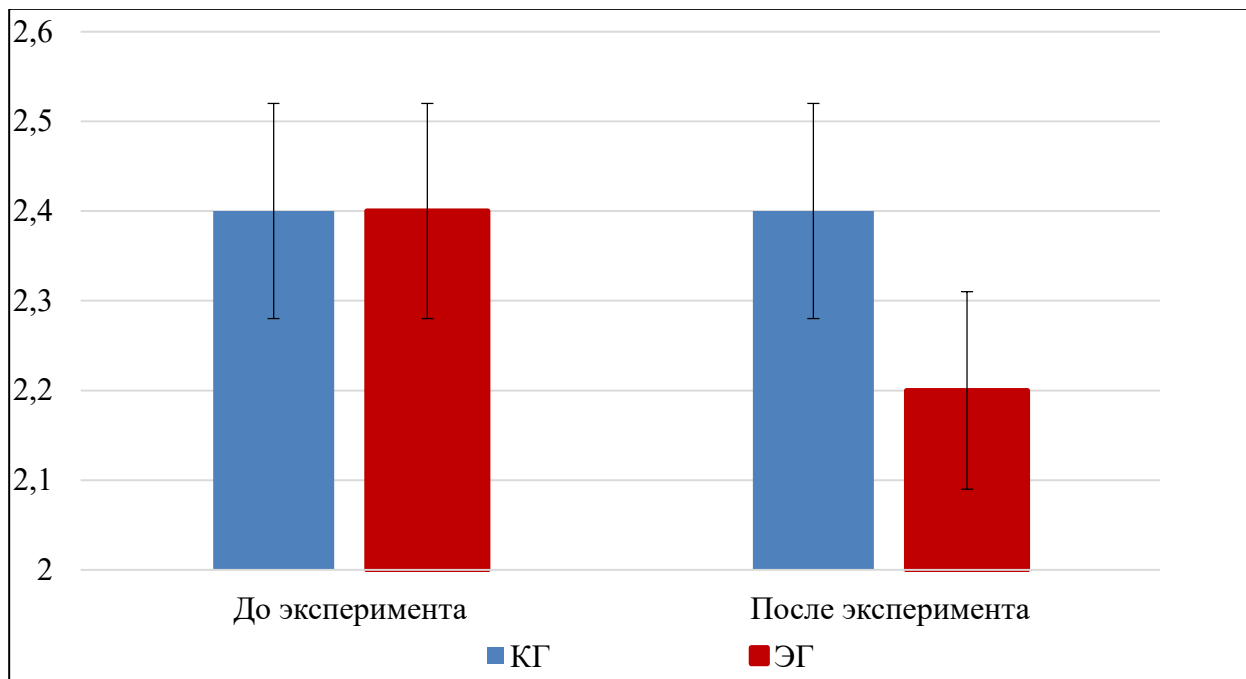


Рисунок 5 – Результаты Адаптационного потенциала школьников 9–10 лет до и после эксперимента

Примечание: 1 – до эксперимента, 2 – после эксперимента

Таким образом, сравнительный анализ исходных и конечных данных физического развития, физической подготовленности и психоэмоционального состояния указывает на эффективность использованной методики оздоровительной верховой езды у школьников младших классов и позволяет ее применять в дальнейшем при занятиях.

Список литературы

1. Алдошин А.В., Алдошина Е.А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом / А.В. Алдошин, Е.А. Алдошина // Наука-2020. - 2018. - №2-1 (18).
2. Верховая езда для детей / Информационный портал «Все о лошадях». – Режим доступа: <http://mir-loshadi.ru/verhovaya-ezda-dlya-detej/> (дата обращения: 07.04.2021).
3. Ложкин В. А., Еремеева Ю. В., Крумпель И. В. Верховая езда – средство реабилитации и социальной интеграции инвалидов / В.А. Ложкин, Ю.В. Еремеева, И.В. Крумпель // Царскосельские чтения. - 2017. - №5.
4. Лунина, Е.В. Диагностика развития физических качеств детей дошкольного возраста: методические рекомендации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.lurok.ru/categories/17/articles/57781>

5. Максимова, М.В. Иппотерапия как средство коррекции психического развития умственно отсталых учащихся младшего школьного возраста особенностей : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.03 / Максимова Мария Владимировна; Московский педагогический государственный университет. – Москва, 2015. – 184 с.

6. Сафонова О.А., Букиров Р.Р., Александрова Ю.В. Реабилитационные возможности организма при заболевании опорно-двигательного аппарата с применением конного спорта / О.А. Сафонова, Р.Р. Букиров, Ю.В. Александрова // Символ науки. - 2017. - №6.

7. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»: утв. постановлением Правительства РФ от 19.06.2012 № 607 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403725830/>

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Е.О. Королькова, Д.Г. Радченко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена анализу современных тенденций и перспектив использования технологий в физическом воспитании студентов. Рассматриваются различные виды технологических решений (носимые устройства, мобильные приложения, онлайн-платформы, игровые технологии, VR/AR), их преимущества и недостатки. Особое внимание уделяется потенциалу для улучшения результатов и расширения возможностей в физическом воспитании. Определены ключевые направления развития этой области, такие как разработка персонализированных тренировочных программ на основе искусственного интеллекта, создание интерактивных тренировочных сред на основе VR/AR и развитие систем дистанционного мониторинга и анализа данных. Сделан вывод о том, что интеграция технологий в ФВ является перспективным направлением, требующим комплексного подхода.

Ключевые слова: физическое воспитание, цифровизация, мотивация, индивидуализация, здоровье, носимые устройства, геймификация.

В условиях, где цифровизация и прогресс ускоряется с каждым годом, физическое воспитание (далее ФВ), сталкивается с необходимостью пересмотра методов обучения и адаптации к новым технологическим реалиям. Интеграция современных технологий в образовательный процесс ФВ – это не просто мода, а насущная потребность, обусловленная стремлением повысить эффективность обучения, мотивацию студентов из новых поколений к занятиям, а также обеспечить индивидуальность и доступность тренировочного процесса. Традиционные методы ФВ, зачастую характеризующиеся стандартизированным подходом, могут не учитывать личные потребности и интересы студентов, что приводит к снижению их вовлеченности и, как следствие, к низкой физической активности. Технологии же способны предложить более интерактивные, адаптированные и увлекательные формы занятий, что делает их важным инструментом для современного преподавателя ФВ [1]. Данная обзорная статья посвящена анализу современных тенденций и перспектив использования технологий в ФВ студентов, анализу преимуществ и недостатков технологических решений, а также определению ключевых направлений развития этой области.

Современное технологическое пространство предоставляет широкий спектр инновационных инструментов, которые могут быть эффективно

интегрированы в процесс ФВ студентов. К числу наиболее востребованных подходов можно отнести следующие:

- фитнес-трекеры;
- смарт-часы и другие устройства (обычно носят на запястье).

Фитнес-трекеры, смарт-часы и другие устройства (обычно носят на запястье) становятся неотъемлемой частью повседневной жизни многих студентов. Они позволяют в режиме реального времени отслеживать различные параметры физической активности (количество шагов, пройденное расстояние, частоту сердечных сокращений, расход калорий, качество сна и т.д.), предоставляя данные о своей активности. Такая информация способствует повышению мотивации к достижению поставленных целей и формированию особого подхода к физической активности (например, достижение 20000 шагов ежедневно, в течение месяца). Важно отметить, что большинство современных устройств имеют функцию синхронизации с мобильными приложениями, что позволяет анализировать собираемые данные устройством и получать советы или искать ошибки в занятиях спортом. В настоящий момент рынок таких устройств очень широк, как в плане стоимостных показателей, так и в плане возможностей самого устройства, так, например, обычный трекер, отслеживающий скорость бега, количество шагов и пульс имеет стоимость в 1/4 – 1/8 от обычного, типового смартфона.

Рынок мобильных приложений предлагает огромное количество решений, предназначенных для поддержки и развития физической активности (как ранее говорилось, есть связь между трекерами мобильными приложениями). Эти приложения предоставляют тренировочные программы, видео-уроки, советы по питанию, а также возможности для отслеживания прогресса и общения с другими пользователями. Мобильные приложения позволяют заниматься ФВ в удобное время и любом месте (от комнаты до улицы), выбирая вид активности, соответствующий их интересам и уровню подготовки. Однако в условиях ограничений правообладателей иностранных регионов для России, заметно снизилось количество и качество приложений которые могут использоваться, также, как и факт того, что многие фитнес/спортивные приложения предоставляют свои услуги за платную подписку, но базовые курсы зачастую не входят в платную подписку.

Онлайн-платформы и виртуальные тренажеры предоставляют возможности для интерактивных тренировок под руководством виртуальных тренеров, участия в соревнованиях и общения с другими студентами. Они могут быть особенно полезны для студентов, имеющих ограниченный доступ к спортивным залам или тренерам. Примером могут служить платформы, предлагающие онлайн-занятия йогой, пилатесом или функциональным тренингом, а также виртуальные симуляторы различных видов спорта. Безусловно, данные платформы и тренажеры имеют ряд преимуществ, но из-за недостаточной популярности на территории нашей страны, они мало развиты, или имеют высокие стоимостные параметры, также стоит учитывать то, что

физическая близость и поддержка от тренера намного эффективнее, чем виртуальная.

Игровые технологии представляют собой мощный инструмент для повышения мотивации и вовлеченности студентов в процесс ФВ. Превращение занятий в увлекательную игру, с элементами соревнования, наград и достижений, способствует формированию положительного отношения к физической активности и повышению интереса к занятиям. Геймификация (процесс адаптации чего либо, посредством игры) может быть реализована как в рамках мобильных приложений, так и на онлайн-платформах, или даже в рамках традиционных занятий, путем внедрения соревновательных элементов и системы поощрений. Так есть специальные устройства, которые показывают на экране действия, и следят чтобы вы их выполняли в точно таком же положении, в конечном итоге выставляя в конце «занятия» оценку вашему труду.

VR/AR технологии открывают новые горизонты в сфере ФВ, позволяя создавать иммерсивные тренировочные среды, в которых студенты могут заниматься различными видами спорта (например, лыжи, альпинизм, серфинг) без риска травм и необходимости выезжать на специализированные площадки. Эти технологии также могут быть использованы для создания более реалистичных и интерактивных симуляторов, позволяющих студентам отрабатывать навыки и улучшать свою технику.

Системы дистанционного мониторинга и анализа данных позволяют преподавателям ФВ отслеживать физическую активность и прогресс студентов [2], предоставлять индивидуальную обратную связь и корректировать тренировочные программы. Это особенно актуально для студентов, обучающихся дистанционно или имеющих ограничения по здоровью. Анализ данных позволяет выявлять общие тенденции и разрабатывать более эффективные учебные программы.

Внедрение технологий в ФВ студентов сопряжено как с определенными преимуществами, так и с потенциальными недостатками, которые необходимо учитывать при разработке и реализации соответствующих образовательных программ.

После анализа данных и изучения статей по внедрению технологий в ФВ [3], были сформированы ряд преимуществ:

- повышение мотивации и вовлеченности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- доступность занятий;
- объективная оценка прогресса;
- расширение возможностей для обучения.

Повышение мотивации и вовлеченности - технологии позволяют сделать занятия ФВ более интересными и увлекательными, что способствует повышению мотивации студентов к регулярным занятиям.

Индивидуализация тренировочного процесса - технологии позволяют адаптировать тренировочные программы к индивидуальным потребностям, возможностям и интересам каждого студента.

Доступность занятий - технологии позволяют заниматься ФВ в удобное время и месте, что особенно важно для студентов, имеющих плотный график или ограниченный доступ к спортивным залам.

Объективная оценка прогресса - технологии позволяют отслеживать прогресс студентов в режиме реального времени и предоставлять им объективную обратную связь.

Расширение возможностей для обучения - технологии позволяют использовать новые формы и методы обучения, такие как виртуальные тренировки, интерактивные симуляторы и игровые упражнения.

После анализа данных и изучения статей [4], были сформированы ряд недостатков:

- высокая стоимость оборудования и программного обеспечения;
- необходимость обучения преподавателей;
- проблемы с конфиденциальностью данных;
- риск зависимости от технологий;
- технические проблемы.

Высокая стоимость оборудования и программного обеспечения - внедрение современных технологий в ФВ требует значительных финансовых затрат на приобретение оборудования и программного обеспечения.

Необходимость обучения преподавателей - для эффективного использования технологий в ФВ необходимо обучать преподавателей новым навыкам и компетенциям.

Проблемы с конфиденциальностью данных - использование технологий, собирающих данные о физической активности студентов, может вызывать вопросы, связанные с конфиденциальностью и защитой персональных данных.

Риск зависимости от технологий - чрезмерное увлечение технологиями может привести к снижению социальной активности и ухудшению навыков межличностного общения.

Технические проблемы - неполадки с оборудованием, проблемы с подключением к интернету и другие технические проблемы могут препятствовать проведению занятий.

Будущее ФВ студентов неразрывно связано с дальнейшим развитием и интеграцией новых технологий. К числу наиболее перспективных направлений можно отнести нижеуказанные высказывания.

Разработка персонализированных тренировочных программ на основе искусственного интеллекта: использование алгоритмов машинного обучения и анализа больших данных позволит создавать индивидуальные тренировочные программы, учитывающие все особенности студента (возраст, пол, уровень физической подготовки, состояние здоровья, интересы).

Создание интерактивных и иммерсивных тренировочных сред на основе виртуальной и дополненной реальности: VR/AR технологии позволят студентам погружаться в реалистичные виртуальные миры и заниматься различными видами спорта в безопасной и увлекательной обстановке [5].

Развитие систем дистанционного мониторинга и анализа данных, позволяющих преподавателям ФВ отслеживать прогресс студентов и предоставлять им индивидуальную поддержку: эти системы позволяют преподавателям более эффективно управлять тренировочным процессом и оказывать индивидуальную помощь студентам.

Использование технологий в физическом воспитании студентов представляет собой перспективный путь к повышению эффективности обучения, мотивации к занятиям, доступности и индивидуализации тренировочного процесса. В моем университете преподаватели физической культуры на занятиях используют смарт- часы и фитнес-трекеры, это помогает в режиме реального времени отслеживать параметры физической активности студентов. Дальнейшее развитие и интеграция новых технологий в ФВ требует комплексного подхода, включающего обучение преподавателей, разработку качественного контента, обеспечение доступности оборудования и программного обеспечения, а также учет этических и социальных аспектов.

Список литературы

1. Горбань И. Г., Купцова В. Г., Гребенникова В. А., Бакурадзе Н. С. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой. М.: Учебное пособие, 2021. 4 с.
2. Белякова, М. Ю., Дьяконов А. Д. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта. М.: Статья, 2021. С. 5-7.
3. Бабаев И.Д., Илюшин О.В. Носимая электроника в физическом воспитании. 2022. С. 301-301.
4. Дьяконов, А. Д. Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта. М.: Статья, 2023. С. 3-7.
5. Бондарева А.В., Корбан А.Н. Использование технологий виртуальной и дополненной реальности в физической культуре. М.: Статья, 2025. С. 2-6.

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТОП СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОВЩИЦ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ И КВАЛИФИКАЦИЙ

Ю.А. Кудряшова¹, Е.И. Дудкова¹, М.Е. Кудряшов²

¹Кубанский государственный университет

физической культуры спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

²Кубанский государственный медицинский университет», г. Краснодар, Россия

Аннотация: Настоящее исследование направлено на анализ локализации и частоты болевых ощущений в дистальных отделах нижних конечностей и позвоночника у спортсменок-танцовщиц различных специализаций и квалификаций. Обследовано 42 танцовщицы 18–22 лет различной специализации и квалификации. Диагностику состояния стоп осуществляли при помощи плантографии, оценку результатов проводили по индексу В.А. Штритера. Для оценки жалоб использовалась специально разработанная анкета, которая включала 13 закрытых вопросов. Выявлено, что клинические проявления обусловлены анатомическими и функциональными особенностями стоп танцовщиц, спецификой используемой спортивной обуви, а также характером нагрузок на стопу.

Ключевые слова: клинические симптомы, танцевальный спорт, своды стопы.

Актуальность. Стопа является основополагающим элементом вертикального положения и передвижения, она должна быть способна поддерживать массу тела, обеспечивать достаточный постуральный баланс, амортизировать удары, адаптироваться к поверхности земли и эффективно передавать усилия при ходьбе и других опорных действиях. Все эти действия могут быть реализованы при условии ее правильного анатомического строения [3]. В танцевальном спорте стопа испытывает значительную нагрузку, специфика которой связана не только с большой активностью движений в голеностопном суставе и суставах стопы, но и с работой на высоком каблуке, что предъявляет повышенные требования к опорно-двигательному аппарату нижней конечности и может приводить к различным болевым синдромам, травмам и переутомлению.

Настоящее исследование направлено на анализ локализации и частоты болевых ощущений в дистальных отделах нижних конечностей и позвоночника у спортсменок-танцовщиц различных специализаций и квалификаций.

Методы исследования. Исследование проводилось на базе кафедры анатомии и спортивной медицины Кубанского государственного

университета физической культуры, спорта и туризма. В обследовании принимали участие 42 спортсменки, специализирующиеся в танцевальном спорте, в возрасте от 18 до 22 лет, из них 18 танцовщиц Европейской соревновательной программы (II–III разряд), 14 спортсменок Европейской соревновательной программы (МС, КМС, I разряд) и 10 спортсменок Латиноамериканской программы (МС, КМС, I разряд). Диагностику состояния стоп осуществляли при помощи плантографии, оценку результатов проводили по индексу В.А. Штритера [1]. Для оценки жалоб использовалась специально разработанная анкета, которая включала 13 закрытых вопросов.

В результате проведенного анкетирования 42 спортсменок-танцовщиц, обладающих различными видами стоп – высокосводчатой (экскавированной, субэкскавированной), нормальной, уплощенной, плоской, рассматривались возникновение утомление мышц стопы при ходьбе в комфортной обуви, а также сопутствующие симптомы, приводящие к дискомфорту.

Анализ показал, что спортсменки, обладающие уплощенной/плоской стопой, жаловались на постоянные и сильные боли в стопах поднимающиеся до колена, на боли с наружной стороны стопы в положении стоя и при ходьбе, боли в пояснице, а также на наличие остеофитов и каллюсов в области подошвенной поверхности пятки или переднего отдела стопы. Танцовщицы, обладающие нормальной стопой, жаловались только на боли в пояснице и остеофиты на пальцах стопы. Обладающие экскавированной/субэкскавированной стопой, спортсменки, чувствовали боли в пояснице и иногда обладали каллюсами в области подошвенной поверхности пятки или в области переднего отдела стопы.

Среди спортсменок Европейской программы (II–III разряд), из которых стопой выше нормы обладали 55,6 %, ниже нормы 33,3 %, нормальной – 11,1 % выявлена группа, которая характеризовалась отсутствием заметного отека стоп – 66,7 %, у одной трети танцовщиц (33,3 %) наблюдалась небольшая задержка восстановления мягких тканей при надавливании на кожу в область стопы. У высококвалифицированных спортсменок Европейской программы (МС, КМС, I разряд), из которых стопой выше нормы обладали 71,4 %, нормальной – 28,6 %, большинство (71,4 %) отмечали быстрое исчезновение следов от надавливания на стопу. Все спортсменки Латиноамериканской программы (МС, КМС, I разряд) имели своды стопы выше нормы. Данные спортсменки демонстрировали отсутствие стойкого отека (таблица 1). Можно предположить, что повышение уровня мастерства способствует благоприятной адаптации организма к нагрузкам. Также можно отметить, что с ростом мастерства увеличивается количество спортсменок со стопой выше нормы и нормальной стопой.

Таблица 1 – Результаты ответов на вопросы анкетирования спортсменов различной квалификации, специализирующихся в танцевальном спорте

Вопрос	Европейская программа (II–III разряд) (Экскавированная/субэкскавированная стопа -55,6% Нормальная стопа- 11,1% Уплощенная/плоская стопа - 33,3%)	Европейская программа (МС, КМС, I разряд) (Экскавированная/субэкскавированная стопа -71,4% Нормальная стопа- 28,6 %)	Латиноамериканская программа (МС, КМС, I разряд) (Экскавированная/субэкскавированная стопа -100%)
1.Как быстро возникает чувство усталости мышц стопы, при ходьбе в удобной обуви?	55,6% - не возникает вообще 22,2% - через 3 часа 22,2%-через 30 минут	42,8%- не возникает вообще 42,8% - через 3 часа 14,3%-через 30 минут	60% - не возникает вообще 40% - через 3 часа
2. Оцените в баллах степень отека стопы к вечеру.	66,7% - при надавливании на кожу в области стопы, сразу возвращается в исходное положение 33,3% - при надавливании на кожу в области стопы, возвращается в исходное положение в течении 5-10 секунд	71,4% - при надавливании на кожу в области стопы, сразу возвращается в исходное положение 28,6%- при надавливании на кожу в области стопы, возвращается в исходное положение в течении 5-10 секунд	100% - при надавливании на кожу в области стопы, сразу возвращается в исходное положение
3.Чувствуете ли вы постоянные и сильные боли в стопах?	77,8% -нет 22,2% -да	85,7% -нет 14,3% -да	80% -нет 20% -да
4.Чувствуете ли вы боли в стопах поднимающиеся до колена?	44,4% -нет 55,6% -да	57,1% -нет 42,9% -да	80% -нет 20% -да
5.Чувствуете ли вы боль с внутренней стороны стопы в положении стоя и при ходьбе?	77,8% -нет 22,2% -да	71,4% -нет 28,6% -да	100% -нет
6. Чувствуете ли вы боль с наружной стороны стопы в положении стоя и при ходьбе	44,4% -нет 55,6%-да	85,7% -нет 14,3%-да	100% -нет

Продолжение табл. 1

Вопрос	Европейская программа (II–III разряд) (Экскавированная/ субэкскавированная стопа -55,6% Нормальная стопа- 11,1% Уплощенная/плоская стопа - 33,3%)	Европейская программа (МС, КМС, I разряд) (Экскавированная/субэкскавированная стопа -71,4% Нормальная стопа- 28,6 %)	Латиноамериканская программа (МС, КМС, I разряд) (Экскавированная/ субэкскавированная стопа -100%)
7.Даже не продолжительная ходьба сопровождается болью в стопах?	88,9% -нет 11,1% -да	100% -нет	100%-нет
8.Отечность стоп и голени сохраняется практически постоянно?	88,9% -нет 11,1% -да	100%-нет	100%-нет
9.Чувствуете ли вы боли в пояснице ?	33,3%-нет 66,7% -да	57,1% -нет 42,9% -да	20%-нет 80%-да
10.Часто ли вы теряете равновесие при ходьбе?	100% -нет	100% -нет	100% -нет
11.Часто ли вы теряете равновесие стоя на месте?	100% -нет	100% -нет	100% -нет
12.Есть ли костные наросты на пальцах стопы?	22,2% -нет 77,8% -да	71,4%-нет 28,6% -да	80%-нет 20% -да
13. Есть ли мозоли или натоптыши в области подошвенной поверхности пятки или в области переднего отдела стопы ?	11,1% -никогда 55,6% -иногда 33,3%-всегда	14,3% -никогда 71,4%-иногда 14,3%-всегда	20%-никогда 80%-иногда

Более половины участниц Европейской программы (II–III разряд) отмечали возникновение болевых ощущений с наружной стороны стопы в положении стоя и при ходьбе – 55,6 %. У представительниц высокой квалификации Европейской программы (МС, КМС, I разряд), напротив, практически отсутствовали жалобы на боли в стопах (85,7 %). Все спортсменки Латиноамериканской программы (МС, КМС, I разряд) подтвердили полное отсутствие боли в стопах. Вероятнее всего, наличие боли в стопах у низкоквалифицированных спортсменок связано с несовершенной техникой выполнения упражнений, а также с недостаточно развитым мышечным и связочным аппаратом, что, в свою очередь, может

приводить к растяжению голеностопного сустава, причиной которого является чрезмерная инверсия и подошвенное сгибание заднего отдела стопы в области большеберцовой кости [2].

Результаты показали значительную разницу в наличии остеофитов между спортсменками различной квалификации и специализации. Среди спортсменок, специализирующихся в Европейской программе, имеющих II–III разряд, большая часть танцовщиц обладала костными деформациями (77,8 %). У спортсменок Европейской программы высокой квалификации (МС, КМС, I разряд) процент наличия остеофитов значительно ниже – 28,6 %. Это может свидетельствовать об адаптации к воздействию узкой обуви на стопу. Узкая танцевальная обувь приводит к сдавливанию стопы во время тренировок, что впоследствии вызывает образование остеофитов и каллюсов. У спортсменок Латиноамериканской программы (МС, КМС, I разряд) только 20 % танцовщиц отмечали наличие остеофитов. Полученные результаты иллюстрируют преимущества использования специализированной обуви для каждого вида танцевальной программы. Так, участницы Латиноамериканской программы используют более гибкую и мобильную обувь, позволяющую равномерно распределять нагрузку на стопу, тогда как танцовщицы Европейской программы применяют закрытую и тесную обувь, которая способствует увеличению вероятности травматизма и ортопедических изменений.

У танцовщиц Европейской соревновательной программы с ростом спортивного мастерства симптомы, характеризующие нарушения функции стопы и ее восстановление, уменьшались (табл.1). Возможно, данный факт связан с уменьшением количества спортсменок с уплощенной/плоской стопой и увеличением количества спортсменок с высокими сводами стопы.

По-видимому, формирование высоких сводов стопы у танцовщиц высокой квалификации является приспособительным эффектом для данного вида спорта, обеспечивающим лучшую работоспособность и восстановление стопы.

Таким образом, клинические проявления обусловлены анатомическими и функциональными особенностями стоп танцовщиц, спецификой используемой спортивной обуви, а также характером нагрузок на стопу.

Список литературы

1. Рева, В.А. Исследование влияния занятий танцами на здоровье детей дошкольного возраста / В.А. Рева, С.Ф. Сокунова // Тольятти: ТГУ ИФКС. – 2018. – 48 с.
2. Domaradzki J. Prognostic power of foot mobility in identifying the risk of musculoskeletal injuries: a cross-sectional study of male volleyball players at different competitive levels / Domaradzki J., Kózlenia D., [et al]// J Clin Med. – 2024. – Т. 13. – PP. 1189–1201.
3. Procházková M., Teplá L., Svoboda Z., Janura M., Čiešlarová M. Analysis of foot load during ballet dancers' gait / Procházková M., Teplá L., [et al] // Acta Bioeng Biomech. – 2014. – № 16(2). – PP. 41–45.

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КАЧЕСТВО СНА СТУДЕНТОВ

О. И. Кузьмина, Ю. Ю. Кручинкина

Самарский государственный экономический университет, г. Самара, Россия

Аннотация. В настоящее время качество сна студентов привлекает повышенное внимание исследователей в связи с растущими образовательными и психологическими нагрузками, характерными для студенческой аудитории. Особый интерес представляют медицинские вузы, где учащиеся нередко сталкиваются с длительными учебными часами, эмоциональным и психологическим стрессом, который негативно сказывается на продолжительности и глубине ночного отдыха. Недостаточный и фрагментарный сон у студентов ведет к снижению концентрации, ухудшению памяти и общего самочувствия, что, в свою очередь, влияет на успеваемость и качество жизни.

Ключевые слова: физическая культура; студенты; спорт; сон; учеба.

Уровень физической активности рассматривается как потенциальный фактор, способный модифицировать качество сна за счет комплексного воздействия на психофизиологическое состояние человека. Во многих исследованиях по психосоматике и физиологии подчеркивается, что выполнение регулярных упражнений улучшает эмоциональный фон, уменьшает проявления тревожности и депрессии, что непосредственно способствует адаптации организма к нормальному ритму сна. При этом характер, интенсивность и время проведения физической активности оказывают существенное влияние на ее эффективность в контексте коррекции сна.

Цель данной работы: анализ влияния уровня физической активности на качество сна студентов

Сон занимает центральное место в жизни каждого студента, так как обеспечивает восстановление и нормальное функционирование организма после сложного дня учебы и социальной активности. В физиологическом плане сон представляет собой критическое состояние, необходимое для поддержания нормальной мозговой деятельности и регуляции обменных процессов. У студентов, сталкивающихся с высокими интеллектуальными нагрузками, качество и продолжительность сна напрямую влияют на способность к обучению и восприятию новой информации [1].

Нарушения режима сна, характерные для студенческой среды, выражаются в позднем засыпании, недостаточной продолжительности ночного отдыха в будние дни и компенсаторном увеличении сна в выходные. Такая дисрегуляция режима приводит к ухудшению психоэмоционального

состояния, повышению тревожности и снижению оценки качества жизни. Частые прерывания сна, проблемы с засыпанием и неблагоприятные сновидения уменьшают эффективность восстановления организма, создавая предпосылки для развития хронической усталости и психосоматических нарушений [2].

Известно, что при дефиците сна существенно ухудшается концентрация внимания, ухудшается память и замедляется мыслительная деятельность. Нарушения сна ведут к снижению продуктивности учебного процесса, увеличению количества ошибок и общей успеваемости.

Физическая активность демонстрирует тесную взаимосвязь с эмоциональным состоянием студентов, оказывая значимое влияние на снижение проявлений депрессивных состояний и уровня стресса. Адаптация к новым условиям обучения, постоянное давление учебной нагрузки и социальные трудности создают у студенческой молодежи высокий риск развития психического напряжения и депрессии, которые затрагивают приблизительно половину этой группы [3]. В таких условиях физические упражнения выступают как естественный и эффективный инструмент коррекции эмоционального фона.

Механизмы влияния физических нагрузок основаны на биохимических изменениях, прежде всего на стимуляции выработки эндорфинов - нейромедиаторов, снижающих восприятие боли и вызывающих чувство эйфории, что существенно повышает настроение и снижает негативные эмоциональные состояния. Однократные занятия, например 20-минутная ходьба с умеренной интенсивностью, уже могут приводить к кратковременному снижению тревожности. Более продолжительные комплексные программы тренировок, включающие бег, плавание или велосипед, оказывают долговременный эффект, ослабляя депрессивные проявления и улучшая общее психическое состояние [4]. Кроме того, социальные аспекты тренировок играют значительную роль. Совместные занятия спортом создают возможности для установления новых связей и общения, что само по себе способствует улучшению психоэмоционального состояния и снижению напряженности.

Физическая активность способствует улучшению качества сна за счет множества физиологических и психологических механизмов, действующих комплексно и взаимосвязано. Одним из ключевых биологических эффектов является увеличение продолжительности фазы медленного сна (non-REM) на 30%. Эта фаза отвечает за восстановление мышечных тканей, нормализацию кровообращения и замедление метаболических процессов мозга, что обеспечивает полноценный отдых организма и улучшает когнитивные функции. Качество и структура фазы сна REM, связанной с консолидацией информации и эмоциональным переработкам дневного опыта, опосредованно зависят от качества non-REM, поэтому улучшение первой значительно повышает общую эффективность сна [5].

Во время физических упражнений температура тела повышается, а затем естественным образом снижается, что служит биологическим сигналом для организма, способствующим быстрому и глубокому засыпанию. Этот температурный «спад» активирует процессы расслабления и физиологического восстановления, создавая оптимальные условия для перехода в сон. Отсюда следует, что умеренные по продолжительности (до 30 минут) и высокой интенсивности тренировки, особенно выполняемые утром или в первой половине дня, оказывают более выраженное положительное влияние на процессы засыпания и качество ночного сна по сравнению с вечерними занятиями, которые могут стимулировать нервную систему и затруднять засыпание.

В условиях высокой учебной нагрузки и эмоционального стресса, характерных для вузов, проблемы со сном приобретают значительную распространенность среди студентов. Например, исследования показывают, что более 80 % учащихся третьих курсов медицинских факультетов испытывают затруднения с режимом сна, что негативно влияет на их физическое и психическое здоровье, а также снижение академической успеваемости [6]. В исследовании, проведенном с участием 115 студентов медицинского института ТулГУ, выявлена положительная взаимосвязь между уровнем регулярных физических упражнений и субъективными показателями качества сна, измеренными с помощью Питтсбургского опросника индекса качества сна (PSQI) и Эпвортской шкалы сонливости (ESC). Студенты, регулярно занимающиеся физической активностью, демонстрировали более высокие показатели удовлетворенности сном, уменьшение времени засыпания и количества ночных пробуждений по сравнению с менее активными сверстниками.

Таким образом, учитывая специфику и нагрузку, присущие студентам медицинских вузов, внедрение систематической физической активности должно стать ключевым направлением в обеспечении качественного сна и поддержании общей работоспособности. Формирование рационального режима дня, включающего двигательные активности, поможет смягчить негативные последствия напряженного учебного процесса и повысить жизненный ресурс будущих медицинских специалистов.

Список литературы

1. Новикова Ю.Л., Аулова О.Ю., Быковская Е.С. Физиология сна и его влияние на психоэмоциональное состояние студентов // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. 2023. №2 (50). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologiya-sna-i-ego-vliyanie-na-psihoemotsionalnoe-sostoyanie-studentov> (дата общения: 23.10.2025).
2. Влияние сна на успеваемость студентов [Электронный ресурс] // elar.uspu.ru - Режим доступа: https://elar.uspu.ru/bitstream/ru-uspu/23330/1/prfks_2018_117.pdf, свободный. - Загл. с экрана

3. Актуальность использования физических упражнений для профилактики стресса и депрессии у студентов [Электронный ресурс] // publish2020.scienceforum.ru - Режим доступа: <https://publish2020.scienceforum.ru/article/view?id=564>, свободный. - Загл. с экрана
4. Публикация. Влияние регулярной физической активности на психоэмоциональное здоровье студентов [Электронный ресурс] // ropkip.ru - Режим доступа: <https://ropkip.ru/publication/421632>, свободный. - Загл. с экрана
5. Влияние физической культуры на качество сна [Электронный ресурс] // apni.ru - Режим доступа: <https://apni.ru/article/8917-vliyanie-fizicheskoy-kulturi-na-kachestvo-sna>, свободный. - Загл. с экрана
6. Влияние физической активности на функциональное состояние и качество сна студентов медицинского вуза [Электронный ресурс] // lib.medvestnik.ru - Режим доступа: <https://lib.medvestnik.ru/articles/vliyanie-fizicheskoi-aktivnosti-na-funkcionalnoe-sostoyanie-i-kachestvo-sna-studentov-medicinskogo-vuza.html>, свободный. - Загл. с экрана

БИОХИМИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОГО МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ФУТБОЛЕ

В.В. Лавриченко, Масри Мохамад Деб

Кубанский государственный университет
физической культуры спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Настоящее исследование посвящено анализу научно-методической литературы по проблеме изучения особенностей биохимического контроля в футболе. Рассмотрены основные вопросы выбора средств и методов биохимического контроля, а также варианты изменения биохимических показателей под воздействием физических нагрузок, зависящие от степени тренированности, объема выполненных нагрузок, их интенсивности и направленности, а также от пола и возраста обследуемых. Выявлено, что контроль эффективности тренировочных нагрузок футболистов связан с использованием определенных биохимических параметров (маркеров) организма, наиболее точно отражающих степень вовлеченности (включения) механизмов энергообеспечения в работу.

Ключевые слова: биохимический контроль, футбол, энергетическая направленность физической нагрузки, биомаркеры.

Актуальность. Определение биохимических показателей тренировочных нагрузок позволяет решать следующие задачи при подготовке спортсменов:

- комплексного обследования – контроль состояния функциональных систем организма, которые отражают эффективность и рациональность тренировочной программы;
- наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки;
- диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма в организме [8].

Биохимический контроль также позволяет решать такие задачи, как выявление срочной реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстановительных средств, роли механизмов энергообеспечения в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим, биохимический контроль основных показателей функционального состояния организма спортсменов используется на различных этапах подготовки [9].

В годичном тренировочном цикле подготовки высококвалифицированных футболистов выделяют разные виды контроля [1]:

- текущий контроль (ТК), проводимый повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапный комплексный контроль (ЭК), проводимый 3–4 раза в год;
- углубленный комплексный контроль (УК), проводимый 2 раза в год.

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена – как показатель тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок [8, 9].

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований футболистов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, исследователю или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности организма спортсмена, а также других адаптационных изменениях [2].

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестируемых биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими конкретные стороны изучаемого процесса, а также валидными, то есть взаимосвязанными со спортивными результатами [5, 6].

В каждом конкретном случае определяются разные биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении специальной физической работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные методы определения многих биохимических показателей, как в плазме крови, так и в моче. Одни и те же биохимические методы и показатели могут быть использованы для решения различных задач. В зависимости от решаемых задач изменяются условия проведения биохимических исследований. Поскольку многие биохимические показатели у тренированного и нетренированного организма в состоянии относительного покоя существенно не различаются, для выявления их особенностей проводят обследование в состоянии покоя утром натощак (физиологическая норма), в динамике физической нагрузки либо сразу после нее, а также в разные периоды восстановления [5].

При выборе биохимических показателей следует учитывать, что реакция организма спортсмена на физическую нагрузку может зависеть от факторов, непосредственно не связанных с уровнем тренированности, в частности от направленности тренировочных воздействий, квалификации, а также от окружающей среды, ее температуры, времени суток и др. Более

низкая работоспособность наблюдается при повышенной температуре среды, а также в утреннее и вечернее время. К тестированию, как и к занятиям спортом, особенно с максимальными нагрузками, должны допускаться только полностью здоровые футболисты, поэтому врачебный осмотр должен предшествовать другим видам контроля. Контрольное биохимическое тестирование проводится утром натощак после относительного отдыха в течение суток. При этом должны соблюдаться примерно одинаковые условия внешней среды, которые влияют на результаты тестирования [5].

Для оценки влияния физической нагрузки биохимические исследования проводятся спустя 3-7 минут после окончания тренировочного воздействия, когда наступают наибольшие изменения в крови. Изменение биохимических показателей под воздействием физических нагрузок зависит от степени тренированности, объема выполненных нагрузок, их интенсивности и направленности, а также от пола и возраста обследуемых. После стандартной физической нагрузки значительные биохимические сдвиги обнаруживаются у менее тренированных людей, а после максимальных – у высокотренированных. При этом после выполнения специфических для спортсменов нагрузок в тренированном организме возможны значительные биохимические изменения в ответственных за адаптацию систем, которые не характерны для нетренированных людей [4].

Спортивный результат в определенной степени лимитируется уровнем развития механизмов энергообеспечения организма. Поэтому в отдельных видах спорта, связанных с проявлением различных видов выносливости проводится контроль мощности, емкости и эффективности аэробных и анаэробных механизмов энергообразования в процессе тренировки [5]. Для оценки мощности и емкости алактатных возможностей рационально использовать показатели количества креатинфосфата и активности креатинфосфокиназы в крови. В тренированном организме эти показатели значительно выше. Степень подключения креатинфосфокиназного механизма при выполнении физических нагрузок можно оценить по увеличению в крови содержания продуктов обмена КрФ в мышцах (креатина, креатинина и неорганического фосфата) и изменению их содержания в моче [3].

Для характеристики гликолитического механизма энергообразования часто используют величину максимального накопления лактата в артериальной крови при максимальных физических нагрузках, а также значение рН крови и показатели кислотно-основного состояния, содержание глюкозы в крови, активность ферментов лактатдегидрогеназы, фосфоорилазы. О повышении возможностей гликолитического (лактатного) энергообеспечения работающих мышц у спортсменов свидетельствует более поздний выход на максимальное количество лактата в крови при предельных физических нагрузках, а также более высокий его уровень. Увеличение емкости гликолиза сопровождается увеличением запасов гликогена в скелетных мышцах, особенно в быстрых волокнах, а также повышением активности гликолитических ферментов. Физические нагрузки

субмаксимальной интенсивности, как правило, вызывают повышение содержания глюкозы в крови за счет усиленной мобилизации гликогена печени. Повышенное содержание глюкозы в крови свидетельствует об интенсивном распаде гликогена печени либо относительно малом использовании глюкозы тканями, а пониженное ее содержание – об исчерпании запасов гликогена печени либо интенсивном использовании глюкозы тканями организма. Появление глюкозы в моче при физических нагрузках свидетельствует об интенсивной мобилизации гликогена печени [3, 4].

Для оценки мощности аэробного механизма энергообразования чаще всего используются уровень максимального потребления кислорода и показатель кислородтранспортной системы крови – концентрация гемоглобина. Эффективность аэробного механизма энергообразования зависит от скорости утилизации кислорода митохондриями, что связано, прежде всего, с активностью и количеством ферментов окислительного фосфорилирования, количеством митохондрий, а также от доли жиров при энергообразовании. Под влиянием длительной тренировки невысокой интенсивности увеличивается эффективность аэробного механизма за счет увеличения скорости окисления жиров и увеличения их роли в энергообеспечении работы. При однократных и систематических физических нагрузках с аэробной направленностью метаболических процессов наблюдается усиление липидного метаболизма как жировой ткани, так и скелетных мышц. Повышение интенсивности аэробных нагрузок приводит к увеличению мобилизации внутримышечных триглицеридов и утилизации жирных кислот в работающих мышцах за счет активизации процессов их транспорта [3, 7]. Биохимическим «маркером» эффективности аэробного механизма энергообеспечения являются кетоновые тела. Образуются они в печени при усиленном окислении жирных кислот в тканях организма. Кетоновые тела из печени поступают в кровь и доставляются к тканям, в которых большая часть используется как энергетический субстрат, а меньшая выводится из организма. Уровень кетоновых тел в крови отражает скорость окисления жиров. При накоплении в крови (кетонемия) они могут появиться в моче, тогда как в норме в моче кетоновые тела не выявляются. Появление их в моче (кетонурия) у здоровых людей наблюдается при голодании, исключении углеводов из рациона питания, а также при выполнении физических аэробных нагрузок большой мощности или длительности. По увеличению содержания кетоновых тел в крови и появлению их в моче определяют переход энергообразования с углеводных источников на липидные при мышечной активности. Более раннее подключение липидных источников указывает на экономичность аэробных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, что взаимосвязано с ростом тренированности организма [5].

Таким образом, по результатам анализа специальной литературы можно заключить, что биохимический контроль эффективности

тренировочных нагрузок футболистов связан с использованием определенных параметров (маркеров) организма, наиболее точно отражающих степень вовлеченности (включения) механизмов энергообеспечения в работу.

Список литературы

1. Барамидзе, А.М. Построение тренировок в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации: автореф. дисс... канд. пед. наук / А.М. Барамидзе. - М., 1990. - 25 с.
2. Ермаков, В.В. Физическая подготовка футболистов 15-17 лет на основе моделирования ступенчатого построения годичных тренировочных циклов: дисс... канд. пед. наук / В.В. Ермаков. – Краснодар, 2017. – 156 с.
3. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 253 с.
4. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. – М.: Советский спорт, 2010. – 348 с.
5. Никулин, Б.А. Биохимический контроль в спорте: научно-методическое пособие / Б.А. Никулин, И.И. Родионова // Советский спорт – 2011. – С.5-8.
6. Погребной, А.И. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов: отечественный и зарубежный опыт / А.И. Погребной, С.А. Локтев, Г.А. Макарова. - Краснодар: Экоинвест, 2011. – 116 с.
7. Подходы к классификации спортивных дисциплин с учетом их влияния на биохимический профиль спортсмена / А. В. Жолинский, Ж. В. Гришина, А. И. Кадыкова [и др.] // Спортивная медицина: наука и практика. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 82-95.
8. Практическая спортивная медицина для тренеров / М. Г. Авдеева, М. В. Арансон, Э. Н. Безуглов [и др.]. – Москва : Спорт, 2022. – 624 с.
9. Самоконтроль – основа профессионального роста спортсмена / Коллектив авторов под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2024. – 608с.

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ

Н.Н. Мелентьева

Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия

Аннотация. Анализируется вопрос значимости физической подготовки лыжников этапа начальной подготовки. Обобщены результаты анкетирования тренеров по лыжным гонкам по вопросу значимости физической подготовки юных лыжников. Рассмотрены основные средства физической подготовки лыжников этапа начальной подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, анкетирование, этап начальной подготовки, тренеры, лыжники.

Физическая культура и спорт являются приоритетными направлениями ключевых стратегий развития нашей страны. Ценность физической культуры и спорта состоит в ее значимом потенциале для гармоничного развития человека

Занятия лыжным спортом являются важными в системе физической подготовленности подрастающего поколения нашей страны. Грамотно спланированные систематические занятия на лыжах благоприятно влияют не только на развитие физических качеств, но и укрепляют здоровье занимающихся. Детально продуманная и организованная учебно-тренировочная деятельность способствует эффективной всесторонней подготовке лыжников [3, с.90].

Физическая подготовка в тренировочном процессе юных лыжников-гонщиков с развитием всех физических качеств является «фундаментом» для дальнейшего развития специальных двигательных способностей, которые необходимы в спортивной деятельности лыжника [4, с.120].

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденный Министерством юстиции Российской Федерации №54833 от 04 июня 2029 года, предусматривает реализацию следующих видов подготовки: физическая (общая и специальная), техническая, тактическая, психологическая, теоретическая. Также в процессе многолетней подготовки реализуется судейская (инструкторская практика), тестирование и контроль. Стандартом предусмотрена реализация следующих этапов: этап начальной подготовки, этап спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Тренировочный период юных лыжников на этапе начальной подготовки длится 3 года (возраст от 9 до 12 лет). Из всего перечня видов подготовки на данном этапе физическая подготовка занимает 85-90%

времени, отводимой на реализацию тренировочного процесса. Ввиду особой специфики вида спорта «Лыжные гонки» необходим особый подход к тренировочному процессу лыжников этапа начальной подготовки, в том числе продуманная система средств и методов физической подготовки, поскольку она является базой дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

В подготовке юных лыжников должен использоваться широкий круг средств общей физической подготовки, и, в частности, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе, бег, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных мышечных групп [1, с.205].

Важное значение в работе с юными лыжниками имеет определение нормы физических нагрузок с учетом индивидуальных возможностей спортсменов [5, с.476].

К сожалению, в последнее время наблюдается тенденция снижения интереса детей к занятиям лыжным спортом по причине тяжелых физических нагрузок [2, с.430-431]. В этой связи изучение вопроса оптимизации процесса физической подготовки юных лыжников является актуальным и своевременным.

Цель исследования: изучить мнения тренеров о значимости физической подготовки юных лыжников.

Методы исследования: метод анализа литературных источников, метод опроса (анкетирование с помощью Яндекс-формы).

В исследовании приняли участие 25 тренеров по лыжным гонкам (Вологодская область), большая часть из которых имеет стаж тренерской работы более 20 лет.

Практически все тренеры имеют опыт работы с группами юных лыжников (группы начальной подготовки).

Наиболее значимыми задачами тренировочного процесса лыжников этапа начальной подготовки тренеры видят следующие: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; повышение уровня физической подготовленности занимающихся и гармоничное физическое развитие; укрепление здоровья юных спортсменов; формирование двигательных умений и навыков в виде спорта.

Для определения уровня физической подготовленности юных спортсменов регулярно проводят мониторинг 86,7% тренеров, принявших участие в анкетировании. Регулярность тестирований от одного раза в месяц до одного раза в год.

Среди двигательных тестов, которые проводят тренеры, наиболее часто встречающимися являются следующие: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на полу (тесты на силу); наклон вперед из положения стоя на скамье (тест на гибкость); бег 500 метров, бег 1000 метров (тесты на выносливость); бег 30 метров, бег 60 метров (тесты на быстроту).

Отметим, что половина респондентов проводят тесты, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (тесты на определение уровня развития силы – сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, быстроты – бег на 30 и 60 метров, скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места). Двигательные тесты по контролю уровня развития выносливости, гибкости и координационных способностей у детей, занимающихся на этапе начальной подготовки, стандартом не предусмотрены.

Ведущими физическими качествами, по мнению тренеров, лыжников являются следующие: все физические качества имеют важное значение в комплексном единстве (80%); выносливость (40%); сила (20%); координационные способности (20%); быстрота (13,3%); гибкость (6,7%).

Из ответов тренеров следует, что быстрота и гибкость, не представляют значимости для лыжников, хотя, как известно, перечисленные физические качества необходимы для качественного и эффективного выполнения двигательных действий в данном виде спорта.

Для лыжников этапа начальной подготовки тренеры отмечают в качестве значимых следующие физические качества: координационные способности (26,7%), а также комплексное развитие всех физических качеств (66,7%).

Как правило возраст юных лыжников, тренирующихся на этапе начальной подготовки 9-12 лет. В этой связи тренерам был задан вопрос «Как Вы оцениваете в целом уровень физической подготовленности лыжников этапа начальной подготовки?». Получены варианты ответов: средний уровень – так считают 80% респондентов, низкий уровень – отметили 20% тренеров.

Тренеры считают, что у юных лыжников лучше всего развиты такие физические качества как быстрота и гибкость. В меньшей степени развиты сила и выносливость.

Учитывая специфику круглогодичного процесса тренировки, наибольшее значение тренеры уделяют внимание общей физической подготовке юных спортсменов в подготовительный период (летне-осенний). Так ответили 73,3 % тренеров.

Среди средств (физических упражнений), применяемых на тренировочных занятиях в подготовительный период, респонденты отмечают следующие: разнообразные подвижные игры, технические имитационные упражнения, упражнения на развитие скорости движений, упражнения на координацию, передвижения на лыжероллерах, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость.

Из применяемого перечня упражнений юным лыжникам, по мнению тренеров, больше нравятся подвижные игры и упражнения на проявление быстроты движений.

Тренеры отмечают, что больше всего занимающимся в данном возрасте не нравится кроссовый бег, упражнения на технику элементов движений лыжника и прыжковая имитация (специальный тренировочный элемент, направленный на развитие техники отталкивания ногой в классическом ходе у лыжников – прыжковый бег с палками в подъем).

Среди технических средств, дополняющих применение физических упражнений, в тренировочные занятия включаются: скакалки, резиновые амортизаторы, различные отягощения, скамейки, фитнес-резинки, балансировочные платформы, мячи.

Для пополнения знаний о специфике общей физической подготовленности юных лыжников тренеры чаще используют общение с коллегами, интернет-ресурсы, научно-методическую литературу.

Таким образом, можно сделать следующие выводы по итогам исследования. Физическая подготовка занимает ведущее значение для юных лыжников, особенно на этапе начальной подготовки. Уровень физической подготовленности юных лыжников в основном находится на среднем уровне. Необходимо подбирать наиболее щадящие упражнения в основном игрового характера, но параллельно позволяющих комплексно развивать все физические качества. Не спешить форсировать тренировочный процесс у начинающих лыжников (исключить тяжелые нагрузки) во избежание снижения интереса и мотивации детей к занятиям данным видом спорта.

Список литературы

1. Бусарин А.Г. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в подготовке юных лыжников // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам : материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Казань, 27–28 ноября 2014 года. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2014. С. 205-206.
2. Макарова Д.А. Исследование интереса детей и подростков к занятиям лыжным спортом // Молодые исследователи - регионам : материалы Международной научной конференции: в 3 томах, Вологда, 23–24 апреля 2019 года. Том 3. Вологда: Вологодский государственный университет, 2019. С. 430-431.
3. Мелентьева Н.Н. Оптимизация уровня физической подготовленности сельских школьников, посещающих занятия внеурочной деятельности «Лыжные гонки» // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. – Т. 10, № 1. С. 90-95.
4. Ошева В.Е. Повышение психофизической подготовленности юных лыжников-гонщиков средствами общей физической подготовки // Современная система спортивной подготовки в зимних видах спорта : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 100-летию Министерства спорта Российской Федерации, Пермь, 19–20 октября 2023 года. Чайковский: Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2023. С. 120-126.
5. Требования, предъявляемые к планированию начальной подготовки юных лыжников / Е.В. Столоногова, Р.В. Едигарев, Г.М. Ранцев, А.А. Фомичев // Культура физическая и здоровье. 2025. № 2(94). С. 471-476.

**ГАРМОНИЯ И ДИНАМИКА НА ЛЬДУ:
ГЛУБОКИЙ АНАЛИЗ РОЛИ СИММЕТРИИ, АСИММЕТРИИ,
ДИССИММЕТРИИ И ЛАТЕРАЛЬНОГО ПРЕДПОЧТЕНИЯ
В ФИГУРНОМ КАТАНИИ**

Р.Э. Назаров, А.А. Клименко

Кубанский государственный аграрный университет
имени И. Т. Трубилина, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена всестороннему анализу того, как биомеханические факторы проявляются в фигурном катании, влияют на технику исполнения элементов, их эстетику, сложность и безопасность. Рассмотрено, как фигуристы используют эти принципы для достижения идеального баланса, генерации максимальной мощности, поддержания устойчивости в самых динамичных моментах и придания своим выступлениям максимальной выразительности. Цель настоящего исследования – не просто описать эти явления, но и показать их глубокую взаимосвязь, а также значение для оптимизации тренировочного процесса, развития индивидуального стиля и достижения спортивного совершенства на всех уровнях – от начального обучения до олимпийских пьедесталов.

Ключевые слова: симметрия, асимметрия, диссимметрия, латеральное предпочтение, фигурное катание.

Искусство Движения, Наука Баланса и Высшее Мастерство Фигурное катание – это не просто вид спорта, а подлинное искусство, где атлетизм, грация, музыкальность и хореография сливаются воедино, создавая зрелище, способное покорить сердца миллионов. За кажущейся легкостью и безупречностью движений фигуристов, их способностью создавать на льду невероятные образы и динамичные композиции, скрывается глубочайшее понимание и мастерское владение сложнейшими биомеханическими принципами. Эти принципы, зачастую неосознаваемые зрителем, являются фундаментом каждого прыжка, вращения, шага и позы. В основе этой сложной механики лежат такие фундаментальные понятия, как симметрия, асимметрия, диссимметрия и латеральное предпочтение [1, 3]. Понимание этих концепций не только раскрывает секреты высочайшего мастерства фигуристов, но и подчеркивает их критическое значение для успешной профессиональной деятельности в области физической культуры. Это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, спортивных ученых, судей, хореографов и специалистов по реабилитации, чья работа напрямую связана с оптимизацией человеческого движения.

Симметрия: Фундамент Стабильности, Контроля и Классической Эстетики

На первый взгляд, фигурное катание ассоциируется с идеальной симметрией. Это понятие, уходящее корнями в античную эстетику и классическую физику, относится к сбалансированному расположению частей тела относительно центральной оси или плоскости, а также к равномерному распределению сил и масс. В контексте фигурного катания симметрия проявляется на нескольких критически важных уровнях, являясь не только основой для стабильности и контроля, но и ключевым элементом визуальной привлекательности и гармонии [3, 4].

Таким образом, симметрия в фигурном катании – это не только визуальный аспект, но и фундаментальный принцип биомеханики, обеспечивающий стабильность, контроль, эффективность движений и минимизацию энергетических затрат. Она является отправной точкой, от которой фигурист может затем сознательно и контролируемо отступать, создавая более сложные и выразительные формы, не теряя при этом базового контроля.

Асимметрия: Двигатель Мощи, Динамики и Спортивного Превосходства

Несмотря на фундаментальное значение симметрии как основы стабильности, большинство движений в фигурном катании по своей природе являются асимметричными. Асимметрия описывает отсутствие зеркального отображения частей тела или движений, и в фигурном катании она является не недостатком, а функциональной необходимостью для генерации силы, создания импульса, изменения направления и выполнения большинства динамичных и сложных элементов. Это понятие тесно связано с принципами рычага, инерции и передачи энергии [3, 5].

Диссимметрия: Искусство Контролируемого Отклонения и Художественной Выразительности

Понятие диссимметрии в фигурном катании является более тонким и сложным, чем простая асимметрия. Оно относится к намеренному, контролируемому отклонению от строгой симметрии, которое, тем не менее, создает эстетическую завершенность, художественную выразительность и функциональный баланс. Диссимметрия – это не хаотичное отсутствие симметрии, а упорядоченное ее нарушение с художественной или технической целью. Она позволяет фигуристам выражать эмоции, создавать уникальные образы, демонстрировать исключительную гибкость и контроль, а также повышать сложность программы.

Таким образом, диссимметрия в фигурном катании – это не просто отсутствие симметрии, а сознательное и контролируемое ее нарушение, используемое для создания художественной выразительности, демонстрации уникальных физических возможностей и повышения сложности элементов. Она является мостом между техническим исполнением и артистической интерпретацией, позволяя фигуристу превращать спорт в искусство.

Латеральное Предпочтение: Индивидуальный Фактор, Его Биологические Корни и Влияние на Технику

Латеральное предпочтение, или доминантность одной стороны тела, является неотъемлемым фактором, влияющим на проявление асимметрии и диссимметрии в фигурном катании. Это врожденная или приобретенная склонность использовать одну сторону тела (правую или левую) более эффективно, мощно и предпочтительно для выполнения определенных действий. Понимание и учет латерального предпочтения критически важны для оптимизации тренировочного процесса, предотвращения травм и максимального раскрытия потенциала фигуриста.

Латеральное предпочтение не является недостатком, но его необходимо учитывать в тренировочном процессе. Тренеры часто уделяют внимание развитию билатеральных качеств, то есть способности эффективно использовать обе стороны тела, чтобы расширить репертуар фигуриста и сделать его более универсальным. Однако, полностью изменить естественное латеральное предпочтение крайне сложно, и часто оптимальным является его использование и совершенствование в рамках доминирующей стороны, одновременно работая над укреплением «слабой» стороны для предотвращения дисбалансов. Понимание своей латеральности позволяет фигуристу и тренеру оптимизировать технику, минимизировать риски травм и максимально раскрыть потенциал спортсмена [2, 6].

Взаимодействие Факторов, Мастерство Исполнения и Комплексные Тренировочные Стратегии

Истинное мастерство фигуриста проявляется не в слепом следовании одному из этих принципов, а в умении гармонично и динамично сочетать их, создавая единое, выразительное и технически безупречное выступление. Идеальная симметрия в статике, мощная асимметрия в прыжке, эстетически выверенная диссимметрия в спирали – все это сливается воедино под влиянием индивидуального латерального предпочтения спортсмена. Это сложный танец между стабильностью и движением, между контролем и экспрессией [2].

Заключение: Синтез Науки и Искусства как Путь к Совершенству

Фигурное катание является ярким примером того, как глубокое понимание и мастерское владение биомеханическими принципами симметрии, асимметрии, диссимметрии и латерального предпочтения являются краеугольным камнем успеха в профессиональной деятельности. Эти концепции не просто теоретические конструкции; они лежат в основе каждого движения на льду, определяя его техническую правильность, эстетическую ценность, художественную выразительность и, в конечном итоге, спортивный результат.

Список литературы

1. Донской, Д.Д., Зациорский, В.М. Биомеханика двигательной деятельности. Москва: Физкультура и спорт, 1979. С. 45-78; С. 120-145.
2. Гайтон, А.К., Холл, Д.Э. Медицинская физиология. 13-е изд. Москва: Логосфера, 2018. С. 60-85; С. 650-675.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд. Москва: Физкультура и спорт, 2008. - С. 150-175; С. 210-230.

4. Шумвей-Кук, А., Вулакотт, М.Х. Теории моторного контроля и двигательного обучения. Москва: Логосфера, 2019. - С. 80-105; С. 210-235.

5. Смирнова, Е.И., Петров, А.Н. «Биомеханический анализ тройных прыжков в фигурном катании: роль асимметрии и динамического баланса». Вестник спортивной науки, № 3, 2021. - С. 45-58.

6. Козлов, В.Г., Морозова, Л.С. «Влияние латерального предпочтения на эффективность выполнения вращений у фигуристов высокой квалификации». Теория и практика физической культуры, № 1, 2020. - С. 70-78.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Г. Налджанов, С. Балтаева

Туркменский сельскохозяйственный институт, г. Дашогуз, Туркменистан

Аннотация. В статье рассмотрена значимая роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья населения и формировании гармонично развитой личности. Отмечается, что государственная политика в данной сфере направлена на создание условий для массовых занятий спортом, особенно среди молодежи. Благодаря поддержке руководства страны, в Туркменистане построены современные спортивные комплексы, стадионы, школы и многофункциональные сооружения, соответствующие международным стандартам. Особое внимание уделяется популяризации здорового образа жизни, развитию высокоэффективных видов спорта, подготовке спортсменов международного уровня и укреплению материально-технической базы спорта. Подчеркивается, что занятия физическими упражнениями способствуют не только укреплению здоровья человека, но и развитию его духовных и нравственных качеств, формированию дисциплины, патриотизма и социальной активности. Сделан вывод о том, что развитие физической культуры и спорта является приоритетным направлением государственной политики, направленной на благополучие и здоровье нации.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; здоровье населения; государственная политика; молодежь; здоровый образ жизни; спортивные комплексы; физическое развитие.

Глава государства, являющийся приверженцем здорового образа жизни, своими благородными инициативами подает личный пример всем нашим соотечественникам, прежде всего, молодежи. Глава государства отмечает, что каждый из видов спорта обладает своими уникальными характеристиками, имеет огромное значение для укрепления организма и здоровья человека. Особо следует подчеркнуть их важную роль в физическом развитии молодежи.

Занятия физическими упражнениями, наряду с укреплением здоровья, способствуют повышению интереса людей к благородным делам, творчеству и трудовым достижениям. Поэтому Уважаемый Президент всегда подчеркивает, что принципы здорового образа жизни вдохновляют на благородные поступки. С этой целью под руководством Главы государства проводится масштабная работа по дальнейшему развитию, совершенствованию и повышению потенциала спортивной системы нашей страны, созданию соответствующих многофункциональных структур. За

последние годы, в рамках успешной реализации кардинальных реформ в этой сфере, во всех регионах нашей любимой Родины построены замечательные спортивные комплексы, стадионы, специализированные спортивные школы и другие объекты, оснащенные современным оборудованием. При подготовке проектов строительства образовательных учреждений – дошкольных учреждений, средних и высших учебных заведений, по поручению Лидера нации предусматривается строительство спортивных сооружений, стадионов и спортивных площадок.

Спортивное оборудование в спортивном зале Олимпийской городке соответствует высоким международным стандартам и современным требованиям, а выполняемые в нем спортивные упражнения положительно влияют на укрепление организма и улучшение здоровья человека.

Как показывает опыт, занятия физическими упражнениями и соблюдение здорового образа жизни развивают энтузиазм, целеустремленность и укрепляют здоровье.

С этой точки зрения, гражданам нашей страны, особенно молодому поколению, настоятельно рекомендуется сделать физкультурно-оздоровительное движение нормой, здоровым образом жизни, ведь физически и духовно зрелая молодежь – это светлое будущее нашей Родины. Соответственно, вопросы развития высокоэффективных видов спорта в нашей стране, подготовки спортсменов международного уровня включены в число приоритетных направлений государственной политики.

Глава государства отмечает важность эффективного использования потенциала Олимпийской городок, которая располагает уникальным спортивным комплексом, не имеющим аналогов в Центральной Азии. Все объекты комплекса, полностью соответствующие международным стандартам, располагают необходимыми условиями для проведения соревнований различного уровня, включая учебно-тренировочные и культурно-массовые мероприятия.

Физкультурно-оздоровительное движение и спорт способствуют развитию личности, прежде всего молодежи, воспитанию всесторонне развитой, общительной, сильной личности, повышению ее патриотизма. В настоящее время дальнейшее укрепление международного сотрудничества в этой сфере, популяризация физической культуры и спорта, широкое привлечение молодого поколения к занятиям спортом, развитие олимпийского движения и дальнейшее повышение спортивного престижа страны в мире стали одним из приоритетных направлений государственной политики.

Забота о здоровье народа, создание всех условий для счастливой жизни людей – основа успешной политики национального лидера. Здоровье народа, считающееся высшей ценностью нашего государства и общества, находится в центре проводимых в Туркменистане реформ, реализуемых национальных программ и крупных проектов.

Наш уважаемый Президент обратил внимание на вопросы развития физкультурно-оздоровительного движения и высокоэффективных видов спорта в нашей стране, отметив, что проводимая в этом направлении работа должна быть продолжена на современном уровне, а также должны быть созданы все условия для активного вовлечения населения, особенно молодежи, в занятия спортом.

Лидер нации подчеркнул важность уделения особого внимания развитию спорта в министерствах и ведомствах, научных и образовательных учреждениях, высших и средних школах, общественных организациях, отметив, что это является основополагающим условием формирования здорового образа жизни, и поручил привести проводимую в этом направлении работу в соответствие с требованиями времени.

Было подчеркнуто, что создание необходимых условий для массовых занятий физической культурой и спортом в военных и правоохранительных органах страны, а также организация соревнований по различным видам спорта среди военнослужащих является важным требованием современности, и соответствующим руководителям были даны конкретные поручения в этой связи.

В результате комплексных мер, реализуемых по инициативе нашего уважаемого лидера, спорт стал неотъемлемой частью физического и духовного развития туркменского общества и здоровья граждан. В рамках государственной поддержки физкультурно-оздоровительного движения и высокоэффективных видов спорта постоянно совершенствуется национальная законодательная база, успешно реализуется ряд программ. Все это, а также построенный в столице Олимпийский городок, вселяет в туркменский народ гордость за свою Родину и национального лидера. Строительство этого крупного объекта стало важным этапом в развитии туркменского спорта. Это само по себе свидетельствует о создании национальной спортивной системы, отвечающей высоким стандартам и требованиям Международного олимпийского комитета.

В крупнейшем спортивном комплексе региона – Олимпийском городке – созданы все необходимые условия для проведения международных соревнований и подготовки спортсменов. Его услугами могут воспользоваться и жители столицы всех возрастов для укрепления своего здоровья.

Участие большого количества людей в ежегодных национальных спартакиадах, начиная с соревнований, проводимых в стране среди средних и высших учебных заведений, свидетельствует о том, что спорту в нашей стране придается большое значение. Проведение национальных игр под названием «Туркменистан – край духовности и здоровья», участие в них представителей министерств и ведомств, предприятий, высших и средних учебных заведений, организация в их рамках соревнований по различным видам спорта подтверждают большие успехи, достигнутые в реализации политики Уважаемого Президента по развитию массовой физкультуры и

спорта высших достижений. Одним словом, регулярно проводимые в нашей стране соревнования и турниры оказывают положительное влияние на развитие молодежи не только в физическом, но и в духовном плане. Комплексный характер проводимой в этом направлении работы способствует дальнейшему росту авторитета Туркменистана на мировой спортивной арене.

Список литературы

1. Абдуллаев Р.Р. Физическая культура и здоровый образ жизни. – Москва: Академия, 2021. – 212 с.
2. Гумбатов А.А. Социальные основы физической культуры и спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 186 с.
3. Назаров В.Н. Спортивное движение и развитие общества. – Минск: Вышэйшая школа, 2019. – 240 с.
4. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Туркменистане. – Ашхабад, 2023. – 54 с.
5. Туркменистан и олимпийское движение: современные направления развития. – Ашхабад: Туркменспорт, 2022. – 137 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.Е. Некрасов

Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые медико-биологические аспекты, лежащие в основе развития физической культуры и спорта. Физическая культура способствует интеллектуальному развитию студента и формирует образ жизни путем физического воспитания. Освещены важнейшие вопросы медицинского контроля за физическим состоянием студента, как в норме, так и при патологии. Здоровье человека напрямую зависит от его систематических занятий физической культурой, правильного распорядка дня. Материал подчеркивает, что интеграция медико-биологических знаний является фундаментом для построения эффективных, безопасных и научно обоснованных тренировочных процессов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, медико-биологические аспекты, восстановление, физиология, биохимия, режим дня, тренировка.

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

К видам физической культуры относятся:

- спорт;
- физическая рекреация;
- двигательная реабилитация [4. с. 8–9].

Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей.

Физическая культура и спорт давно перестали быть областью чисто эмпирического знания.

Сегодня их развитие непрерывно связано с глубоким пониманием процессов, происходящих в организме человека под влиянием физических нагрузок.

В настоящее время специалисты делают акцент на изучение вопросов развития физической культуры. Медико-биологические аспекты развития физической культуры имеют большое значение для ее дальнейшего функционирования, так как естественные знания о человеке являются основой науки физической культуры.

Информация помогает грамотно разработать научную основу, которая позволит превратить тренировку из простого повторения движений в целенаправленный, эффективный, и что самое главное, безопасный процесс совершенствования физических качеств студентов.

Что же представляют из себя медико-биологические аспекты развития?

Медико-биологические аспекты развития физической культуры – это изучение процессов, происходящих в организме человека во время физкультурно-спортивной деятельности, с помощью медико-биологических наук.

Медико-биологические науки представляют совокупность наук, исследующих природное (биологическое) состояние человека, как в норме, так и в патологии.

К ним относятся:

- *анатомия* – наука о строении человеческого организма;
- *физиология* – наука о жизнедеятельности человеческого организма;
- *биохимия* – наука о биохимическом составе организма человека и химических реакциях, происходящих в нем.

По целям использования медико-биологические методы исследования подразделяются на:

- *Диагностические* – методы, позволяющие выявлять заболевания, оценивать состояние органов и систем организма, распознавать индивидуально-психологические особенности человека;
- *Прогностические* – методы исследования возможных результатов, последствий физкультурно-спортивной деятельности;
- *Реабилитационные* – методы функционального восстановления систем организма [5. с. 6].

Они необходимы при отборе в тот или иной вид спорта, определении пригодности к различным видам физической деятельности.

По характеру использования медико-биологические методы исследования, по которым определяется уровень физического развития человека, *подразделяются на следующие группы:*

1. *Органомерметрические* (визуальные, тактильные).
2. *Инструментальные* (антропометрия, спирометрия, динамометрия, пульсометрия, электрокардиограммирование).

Медико-биологические методы исследования позволяют определить динамику развития организма человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности; выявить природные механизмы формирования и совершенствования двигательных умений и качеств, их приспособление к физическим и психическим нагрузкам; узнать о функциональных возможностях организма, механизмах их использования и мобилизации в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Медико-биологические показатели служат основой определения физических нагрузок, интенсивности тренировочного и соревновательного

процессов. Они позволяют контролировать физкультурно-спортивную деятельность с тем, чтобы она не причиняла вреда здоровью, а способствовала его укреплению.

Тренировка ведет к функциональным и структурным изменениям в организме человека (рост мышечной массы, утолщение костей).

На данный период времени в ВУЗах рассматриваются и успешно реализуются установки по укреплению здоровья студентов:

- ведение регулярного учебно-оздоровительного процесса в системе высшего образования;
- организация здоровьесберегающей среды;
- формирование культуры здоровья у студентов;
- проведение комплекса оздоровительных мероприятий с учетом групп здоровья;
- разработка и реализация методов сохранения и укрепления здоровья студентов;
- наблюдение и регистрация состояния здоровья участников образовательного процесса.

Чтобы продолжать эффективно реализовывать данные установки, необходимо гармоничное взаимодействие биологических и социокультурных аспектов физической культуры, как в теории, так и на практике. Существует большая необходимость в совершенствовании образовательных программ, в внедрении в практику новейших методов работы (спецкурсы, технологии преподавания).

Так как новые подходы в разработке технологий физической культуры в вузах будут способствовать гармоничному развитию, укреплению физической составляющей у студентов.

Медико-биологические аспекты являются движущей силой развития современной физической культуры.

Интеграция медицины, биологии и педагогики позволяет не только достигать рекордных результатов, но и делать занятия физической культурой доступными, эффективными и безопасными для людей всех возрастов и уровней физической подготовки, внося неоценимый вклад в укрепление здоровья не только студентов, но и всей нации.

Список литературы

1. Физическая культура [Электронный ресурс]. Режим доступа - Физическая культура – Рувики: Интернет-энциклопедия – свободный. – Загл. с экрана.
2. Спорт [Электронный ресурс]. Режим доступа - Спорт – Рувики: Интернет-энциклопедия – свободный. – Загл. с экрана.
3. Медико-биологические науки, их методы, место и роль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]. Режим доступа - <https://studfile.net/preview/8830183/#2> - свободный. – Загл. с экрана.
4. Держинская Л. Б., Прохорова И. В., Держинский Г. А., Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения; Волгоградский

филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – с 8-9.

5. Крестьянинова Т.Ю., Медико-биологические аспекты развития физической культуры и спорта: курс лекций. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. - с. 6.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

А.Н. Подшивалова, Д.А. Корюкин

Курганский государственный университет, г. Курган, Россия

Аннотация. Эндопротезирование суставов нижних конечностей является высокоэффективным хирургическим вмешательством, значительно улучшающим физическую функцию и качество жизни пациентов. Однако послеоперационный период часто сопряжен не только с физическими, но и с выраженными психоэмоциональными трудностями. В данной статье рассматриваются механизмы влияния занятий лечебной физической культурой на психоэмоциональное состояние пациентов после эндопротезирования тазобедренного и коленного суставов, выделяя ключевые аспекты, способствующие улучшению настроения, снижению тревожности, преодолению страхов и формированию позитивного отношения к реабилитационному процессу.

Ключевые слова: эндопротезирование, лечебная физическая культура, психоэмоциональное состояние, тревожность, качество жизни, мотивация.

Операции по эндопротезированию крупных суставов нижних конечностей (тазобедренного и коленного) ежегодно возвращают тысячи пациентов к активной и безболезненной жизни. Однако, несмотря на физические преимущества, послеоперационный период представляет собой серьезное испытание для психоэмоционального состояния человека. Боль, ограниченность движений, зависимость от окружающих, страх перед осложнениями, падениями или повторной операцией, а также длительность реабилитационного процесса часто приводят к развитию тревожности, депрессивных состояний, снижению самооценки и социальной изоляции.

В этом контексте лечебная физкультура (ЛФК) выходит за рамки исключительно физического восстановления, становясь мощным инструментом психологической поддержки. Целью данной статьи является изучение и систематизация данных о влиянии занятий ЛФК на психоэмоциональное состояние пациентов после эндопротезирования суставов нижних конечностей.

Боль и ограничение подвижности являются ключевыми факторами, негативно влияющими на психическое здоровье пациентов после эндопротезирования. Хронический болевой синдром приводит к повышению уровня стресса, нарушению сна, раздражительности, снижению концентрации внимания и развитию депрессии. Зависимость от посторонней помощи в бытовых задачах (одевание, гигиена, передвижение) подрывает

чувство собственной значимости и независимости, что особенно актуально для пожилых людей. Страх перед возможными осложнениями, такими как подвывих протеза или инфекция, а также боязнь падений, вызывает постоянное напряжение и тревогу, ограничивая инициативу в движениях даже после заживления операционных швов. Этот комплекс факторов может приводить к снижению мотивации к реабилитации, социальной изоляции и значительному ухудшению качества жизни [2].

Занятия ЛФК оказывают многогранное положительное воздействие на психоэмоциональную сферу пациентов.

Регулярные и правильно подобранные физические упражнения способствуют улучшению кровообращения в тканях, уменьшению отека и воспаления, а также восстановлению нормальной биомеханики сустава. Снижение интенсивности боли ведет к улучшению общего самочувствия и нормализации сна, что является критически важным для психического здоровья.

Постепенное восстановление способности к выполнению повседневных действий (ходьба, вставание со стула, подъем по лестнице) является мощным стимулом формирования устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической активности. Каждое достижение, даже небольшое, укрепляет чувство самоэффективности – веры в свои силы и способность достигать целей. Это напрямую влияет на самооценку и уменьшает чувство беспомощности и зависимости [1].

Преодоление страха падений и повторной травмы решается путем занятий ЛФК в реабилитационных центрах под наблюдением специалиста в безопасной и контролируемой среде. Постепенное увеличение нагрузки и сложности упражнений, направленных на тренировку равновесия и координации, позволяет пациенту шаг за шагом восстанавливать уверенность в своих движениях. Обучение правильной технике передвижения и использования вспомогательных средств снижает тревожность и позволяет преодолеть фобию падений, которая часто парализует активность пациентов всех возрастов [5].

Групповые занятия ЛФК имеют социальный аспект и преодоление изоляции, т.к. предоставляют возможность общения с другими пациентами, находящимися в схожей ситуации. Обмен опытом, взаимная поддержка и чувство принадлежности к сообществу помогают бороться с чувством отчужденности, депрессией и стимулируют к дальнейшим занятиям. Это создает поддерживающую социальную среду, способствующую эмоциональному благополучию.

Концентрация внимания на технике выполнения упражнений под руководством специалиста, требует от пациента полной сосредоточенности, что позволяет отвлечься от переживаний, боли и тревожных мыслей. Сосредоточение на ощущениях в теле способствует развитию осознанности и улучшению связи «тело – разум» [3].

Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – естественных «гормонов счастья», которые обладают обезболивающим и антидепрессивным действием, улучшая настроение и общее самочувствие. Положительное подкрепление (снижение боли и улучшение настроения) мотивирует пациента продолжать занятия. Достижение поставленной цели (например, прохождение определенного расстояния или выполнение нового упражнения), активирует дофаминергические пути в мозге. Дофамин создает ощущение предвкушения удовольствия от следующего занятия. Это ключевой элемент в формировании привычки. Успешное выполнение упражнения (например, 10 минут на велотренажере) вызывает выброс дофамина, который закрепляет это поведение как полезное и желательное [4].

Регулярное выполнение упражнений требует самодисциплины и ответственности. Достижение поставленных целей укрепляет волевые качества и формирует положительный опыт преодоления трудностей, что переносится и на другие сферы жизни.

Для максимального эффекта от занятий ЛФК необходимо учитывать следующие аспекты:

1) Начало. Начинать нужно с очень коротких, легких занятий, которые гарантировано не вызовут сильной боли, но будут достаточно интенсивными для запуска нейрохимических реакций.

2) Индивидуальный подход и реалистичные цели. Программа занятий должна быть адаптирована не только к физическому, но и психологическому состоянию пациента. Постановка маленьких, но достижимых целей позволяет поддерживать мотивацию и чувство прогресса.

3) Позитивное подкрепление и похвала. Пациент должен осознанно фиксировать улучшение настроения, снижение боли или прилив энергии после занятия. Это создает положительную ассоциацию. Регулярное поощрение и выделение успехов пациента (даже незначительных) со стороны инструктора ЛФК и других специалистов значительно повышает его самооценку и желание продолжать занятия.

4) Обучение и информирование. Подробное объяснение пациенту целей каждого упражнения, принципов работы протеза, правил поведения и возможных ограничений помогает снять тревогу и повысить его активное участие в реабилитации.

5) Борьба со страхом движения. Врач может объяснить, что страх движения (кинезиофобия) усиливает боль и тревожность, тогда как контролируемое движение является естественным средством выработки внутренних обезболивающих (эндорфинов).

6) Регулярность важнее интенсивности. Поскольку нейромедиаторы имеют короткий период полураспада, для поддержания стабильно высокого уровня благополучия необходима регулярность. Ежедневные короткие прогулки или упражнения более эффективны для настроения, чем одно длительное занятие в неделю.

7) Включение элементов игры и разнообразия. Использование игровых методов, музыки, элементов соревнований (в группах) может сделать занятия более увлекательными и менее монотонными.

8) Психологическая поддержка. Включение психолога в мультидисциплинарную реабилитационную команду позволяет своевременно выявлять и корректировать психоэмоциональные нарушения, интегрируя психологическое консультирование в общий план реабилитации.

9) Создание поддерживающей среды. Комфортное помещение, дружелюбный персонал, возможность общения с другими пациентами – все это способствует созданию позитивной атмосферы.

Лечебная физическая культура является незаменимым компонентом комплексной реабилитации пациентов после эндопротезирования суставов нижних конечностей. Ее влияние выходит далеко за рамки восстановления физической функции, оказывая глубокое и многостороннее положительное воздействие на психоэмоциональное состояние. Снижение боли, восстановление функциональной независимости, преодоление страхов, социализация и выработка эндорфинов – все это способствует уменьшению тревожности и депрессии, повышению самооценки и значительному улучшению качества жизни. Комплексный, индивидуальный и психологически ориентированный подход к организации занятий ЛФК позволяет не только вернуть пациенту утраченные физические возможности, но и восстановить его психологическое благополучие, обеспечивая полноценное возвращение к активной и удовлетворительной жизни.

Список литературы

1. Гарник В.С., Бумарскова Н.Н., Влияние физической активности человека на его психическое состояние // Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С.151-155.
2. Петрунин И.С. Эффективность ЛФК как основного средства физической реабилитации после эндопротезирования тазобедренного сустава // Карельский научный журнал. 2019. № 4 (29). С. 59-61.
3. Питкин В.А. Влияние физической культуры на психическое здоровье человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023 № 8 (222). С. 260-265.
4. Семилетова А.А., Веденина О.А. Влияние нейромедиаторов мозга на физическое состояние при занятиях физическими упражнениями // Валеологические проблемы здоровьесформирования детей, подростков, молодежи, населения: сборник материалов 16 всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, студентов, 26 ноября 2020г., г.Екатеринбург. 2020. С. 328-332.
5. Холяева О.В., Голубкова Т.В., Афанасьевская Е.А., и др. Физическая реабилитация после высокотехнологичных операций тотального эндопротезирования коленного и тазобедренного суставов // Прикладные информационные аспекты медицины. 2016. №1 (19). С.139-142.

АСИММЕТРИЯ СОСТАВА ТЕЛА У ХОККЕИСТОВ УЗБЕКСКИХ КОМАНД И ЕЕ СВЯЗЬ С БОЛЬЮ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ И ТРАВМАМИ НОГ

Б.П. Рашидов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Республика Узбекистан

Аннотация. Впервые изучена асимметрия состава тела у хоккеистов Узбекистана. У 30 игроков команд, тренирующихся на «Хумо Арене», методом двухэнергетической рентгеновской абсорбциометрии (ДРА) оценены показатели костной, без жировой и жировой массы в сегментах тела. Результаты выявили статистически значимую асимметрию в костной массе рук и безжировой массе туловища. Установлена связь между асимметрией костной массы руки и болью в нижней части спины (БНС). Связь асимметрии с травмами нижних конечностей (ТНК) не выявлена. Регулярный мониторинг состава тела рекомендуется для профилактики травм и оптимизации тренировочного процесса.

Ключевые слова: хоккей, асимметрия, состав тела, боль в спине, травмы ног, ДРА.

Введение. Хоккей-динамично развивающийся вид спорта в Узбекистане, получивший значительный импульс после открытия ледового комплекса «Хумо Арена» в Ташкенте. С момента ввода арены в эксплуатацию количество зарегистрированных хоккеистов в Республике выросло более чем на 200% (по данным Федерации хоккея Узбекистана, 2023). Хоккей классифицируется как односторонний вид спорта из-за предпочтительного использования одной стороны тела. В силу требований вида спорта хоккеисты Узбекистана, тренирующиеся в условиях «Хумо Арены», должны держать клюшку на доминирующей стороне и принимать полусогнутое положение в сочетании с боковым наклоном и вращением, которое необходимо сохранять в течение большей части игры. Такие виды спорта с латеральным доминированием связывают с повышенной частотой функциональных асимметрий по сравнению с двусторонними видами спорта. Действительно, специфическое для одной стороны устойчивое согнутое положение, которое принимают хоккеисты в условиях интенсивного тренировочного процесса на «Хумо Арене», постоянно нагружает нервные ткани нижних конечностей и спины, что может привести к дисфункции и сыграть роль в подверженности травмам [1, 3]. Опорно-двигательные травмы у хоккеистов Узбекистана требуют особого внимания: предварительные данные спортивных врачей «Хумо Арены» указывают, что частота возникновения боли в нижней части спины варьируется от 50 до 75%, а 30-

40% игроков сообщали о травмах нижних конечностей в течение соревновательного сезона.

Материалы и методы. Тридцать хоккеистов узбекских команд приняли участие в этом исследовании. Все игроки входили в состав команд, регулярно тренирующихся на «Хумо Арене». Ни одна конкретная позиция (вратарь, защитник, нападающий) не отдавалась предпочтения для максимизации размера выборки. Критерии исключения включали известные или наблюдаемые аномалии позвоночника (например, сколиоз и спондилолистез), перелом позвоночника и операцию на позвоночнике. Средний возраст, рост и масса тела хоккеистов составили $23,4 \pm 1,9$ года, $178,5 \pm 6,8$ см и $82,4 \pm 7,2$ кг. Среднее количество лет, в течение которых испытуемые играли в хоккей на соревновательном уровне, составило $4,5 \pm 2,1$ года, что отражает относительно молодой возраст хоккея в Узбекистане. Состав тела оценивали методом ДРА в предсезонный период. Анализировали костную, безжировую и жировую массу для всего тела и отдельно для правой и левой сторон (руки, ноги, туловище). Наличие БНС (боль между ягодичной складкой и 12-м ребром за последние 3 месяца) и ТНК (травмы, ограничивающие спортивную деятельность за последние 12 месяцев) регистрировали с помощью анкетирования с использованием Числовой рейтинговой шкалы боли (ЧРШБ) [7]. Статистический анализ включал парные t-критерий и критерий Уилкоксона, логистическую регрессию ($p < 0,05$).

Результаты. Проведенный анализ состава тела выявил у хоккеистов выраженную асимметрию. Так, костная масса руки и общая костная масса были достоверно выше на правой стороне ($p < 0,05$), что, вероятно, связано с ее предпочтительным использованием в повседневной жизни и спортивной деятельности [2,3]. В то же время, безжировая масса туловища оказалась значимо выше на левой стороне ($p < 0,05$). Это можно объяснить специфической биомеханикой хоккея, при которой вращательные движения и боковые наклоны во время игры создают повышенную нагрузку именно на левую сторону тела [4]. Статистический анализ показал, что большая степень асимметрии в костной массе руки была значимо связана с наличием у игроков боли в нижней части спины ($p < 0,05$). Этот факт требует особого внимания и дальнейшего изучения. Вопреки первоначальным ожиданиям, связь между асимметрией в составе тела ног и БНС установить не удалось. Не было выявлено и значимых связей между асимметрией любого из изучаемых параметров и травмами нижних конечностей. Последнее может объясняться тем, что во время скольжения по льду механическая нагрузка распределяется между ногами относительно равномерно [5].

Обсуждение и выводы. Результаты подтверждают наличие латеральной асимметрии в составе тела у узбекских хоккеистов, что согласуется с данными для хоккеистов из других стран [6]. Асимметрия костной массы рук, вероятно, обусловлена их предпочтительным использованием в бытовой и спортивной деятельности [4,7]. Асимметрия без

жировой массы туловища может быть следствием специфических вращательных нагрузок и биомеханики катания, создающих большую механическую нагрузку на левую сторону тела [1]. Установленная связь между асимметрией костной массы руки и БНС требует дальнейшего изучения, в то время как отсутствие связи с ТНК может объясняться относительно равномерным распределением нагрузки на ноги во время скольжения [7].

Практическая значимость. Это исследование предоставляет первые данные о наличии асимметрии в составе тела у хоккеистов Узбекистана, тренирующихся на базе «Хумо Арены». Оценка и количественная оценка асимметрии состава тела у узбекских хоккеистов предоставляет бесценную информацию, которую тренеры Федерации хоккея Узбекистана могут использовать для программ профилактики травм, целевой реабилитации и тренировок для оптимизации производительности и предотвращения травм в хоккее. Рекомендуется включить регулярный мониторинг состава тела в подготовку спортсменов национальных сборных и ведущих клубов страны.

Список литературы

1. Al-Eisa E, Egan D, Wassersug R. Fluctuating asymmetry and low back pain. *Evol Hum Behav* 25: 31–37, 2004.
2. Bussey MD. Does the demand for asymmetric functional lower body postures in lateral sports relate to structural asymmetry of the pelvis? *J Sci Med Sport* 13: 360–364, 2010.
3. Childs JD, Piva SR, Fritz JM. Responsiveness of the numeric pain rating scale in patients with low back pain. *Spine (Phila Pa 1976)* 30: 1331–1334, 2005.
4. Chilibeck PD, Davison KS, Sale DG, Webber CE, Faulkner RA. Effect of physical activity on bone mineral density assessed by limb dominance across the lifespan. *Am J Hum Biol* 12: 633–637, 2000.
5. Jensen MP, Turner JA, Romano JM, Fisher LD. Comparative reliability and validity of chronic pain intensity measures. *Pain* 83: 157–162, 1999.
6. Pearsall D, Turcotte R, Murphy SD. Biomechanics of ice hockey. *Exerc Sport Sci* 675–692, 2000.
7. Yard EE, Comstock RD. Injuries sustained by pediatric ice hockey, la crosse, and field hockey athletes presenting to United States emergency departments, 1990–2003. *J Athl Train* 41: 441–449, 2006.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ 5–9 КЛАССОВ

С.Е. Ревуненкова, В.С. Михайлов

Мелитопольский государственный университет, г. Мелитополь, Россия

Аннотация. Статья посвящена комплексному анализу особенностей физического развития детей 11–15 лет (5–9 классы), представляющего собой важный этап формирования здоровья и физической подготовленности. Исследуются возрастные изменения ключевых показателей – силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации, а также факторы, оказывающие влияние на их формирование, включая генетическую предрасположенность, сбалансированное питание, регулярную двигательную активность, экологическую обстановку и социально-экономические условия. Представлены результаты исследований, демонстрирующие половые различия в физическом развитии в период полового созревания, акцентируя внимание на необходимости дифференцированного подхода к организации физкультурно-оздоровительной работы.

Ключевые слова: физические показатели, дети, 5–9 классы, сила, выносливость, быстрота, возрастные особенности, физическое развитие, физкультура.

Возраст 11–15 лет, соответствующий ученикам 5–9 классов, является важным этапом физического развития человека. В этот период происходит интенсивный рост и формирование всех органов и систем организма, в том числе мышечной и костно-суставной. Наблюдаются значительные изменения в физических показателях, таких как сила, выносливость, быстрота, гибкость и координация. Знание этих возрастных особенностей необходимо для организации эффективного и безопасного процесса физического воспитания в школе [1].

Физическое развитие детей 5–9 классов характеризуется неравномерностью и неодинаковой скоростью развития различных органов и систем. Этот фактор необходимо учитывать при планировании и проведении занятий физической культурой, индивидуализируя нагрузки и подбирая упражнения в соответствии с уровнем подготовленности каждого ребенка [2].

Формирование физических показателей детей зависит от целого ряда факторов:

1. Генетика: Наследственность играет важную роль в определении предрасположенности к определенным видам спорта, а также в формировании телосложения и уровня физической подготовленности;

2. Питание: Сбалансированное питание, богатое жирами, богатое белками, углеводами, витаминами и минеральными веществами, необходимо для нормального роста и развития организма;

3. Двигательная активность: Регулярные физические упражнения способствуют развитию мышц, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению костей;

4. Окружающая среда: Чистый воздух, достаточное количество солнечного света, благоприятные климатические условия также влияют на физическое развитие детей;

5. Социально-экономические условия: Доступ к занятиям спортом, качественному питанию и медицинскому обслуживанию оказывает значительное влияние на физическое развитие детей [3].

Основные физические показатели и их возрастные изменения у детей 5–9 классов:

1. Сила: В этом возрасте наблюдается постепенное увеличение силы мышц, обусловленное ростом мышечной массы и развитием нервно-мышечной координации. Особенно интенсивно сила развивается у мальчиков в период полового созревания. У девочек ее прирост более плавный.

2. Выносливость: Общая выносливость, характеризующая способность выполнять работу в течение длительного времени, также возрастает с возрастом. Однако, анаэробная выносливость, необходимая для выполнения интенсивной работы в течение короткого времени, развивается медленнее и требует специальной тренировки.

3. Быстрота: Быстрота реакции и быстрота движений улучшаются в течение всего периода обучения в школе. Однако, максимальный прирост быстроты наблюдается в младшем школьном возрасте и несколько замедляется в период полового созревания.

4. Гибкость: Гибкость суставов в 5–9 классах, как правило, снижается по сравнению с младшим школьным возрастом. Это связано с окостенением хрящевой ткани и уменьшением эластичности связок. Регулярные упражнения на растяжку помогают сохранить и развить гибкость.

5. Координация: Координация движений, характеризующая способность к согласованному выполнению сложных двигательных действий, продолжает развиваться в 5–9 классах. Важную роль в развитии координации играют занятия различными видами спорта, такими как гимнастика, акробатика, игровые виды спорта [4].

Различия в физическом развитии мальчиков и девочек. В период полового созревания наблюдаются значительные различия в физическом развитии мальчиков и девочек. У мальчиков происходит более интенсивный рост мышечной массы, увеличивается сила и выносливость. У девочек, напротив, увеличивается количество жировой ткани, а прирост силы и выносливости менее выражен.

Эти различия обусловлены влиянием половых гормонов. У мальчиков преобладает тестостерон, который стимулирует рост мышц и увеличивает

агрессивность. У девочек преобладает эстроген, который способствует формированию женской фигуры и накоплению жировой ткани.

Важно учитывать эти различия при организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, предлагая мальчикам и девочкам разные виды упражнений и нагрузки.

Многочисленные исследования показывают, что уровень физической подготовленности детей 5–9 классов в последние годы снижается. Это связано с критическим уменьшением двигательной активности в свободное время, увеличением времени, проводимого за компьютером, телефоном и телевизором, а также с неправильным питанием.

В связи с этим, необходимо уделять больше внимания физическому воспитанию в школе, вовлекать детей в занятия спортом, предлагая им больше спортивных кружков и секций и пропагандировать здоровый образ жизни, проводить современные и интерактивные методы чтобы заинтересовать и мотивировать учащихся [6].

Для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в школе необходимо:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей;
- использовать разнообразные формы и методы физического воспитания;
- применять индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его уровень подготовленности и состояние здоровья;
- повышать мотивацию детей к занятиям физической культурой и спортом;
- проводить регулярный контроль за уровнем физической подготовленности учащихся;
- обеспечивать благоприятные условия для занятий спортом, включая современное оборудование и инвентарь;
- сотрудничать с родителями в вопросах физического воспитания детей;
- пропагандировать правильное питание и здоровый образ жизни. [5]

В заключение скажем что, физическое развитие детей 5–9 классов является важным этапом формирования здоровья и подготовленности к взрослой жизни, фундаментом их будущей жизни. Знание возрастных особенностей физических показателей и факторов, влияющих на их развитие, позволяет организовать эффективный и безопасный процесс физического воспитания в школе. Учитывая различия в физическом развитии мальчиков и девочек, необходимо применять индивидуальный подход и предлагать им разные виды упражнений и нагрузки. При этом, мотивация играет значительную роль в формировании здоровых привычек. Только комплексный подход к физическому воспитанию позволит повысить уровень физической подготовленности детей и сформировать у них потребность в здоровом образе жизни на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – // М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с
2. Виленский, М.Я. Физическое воспитание школьников: методологические основы. – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.
3. Хрипкова, А.Г., Антропова, М.В., Фарбер, Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М.: Просвещение, 1990. – 304 с.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009. - 200 с
5. Касабуцкая, А.И. Возрастная динамика физических показателей школьников. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №5. – С.45-48.
6. Сергеев, И.С. Влияние занятий спортом на физическое развитие подростков. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – №1. – С. 112-118.

ВЛИЯНИЕ НАЧАЛА ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ НА ПРОЯВЛЕНИЕ СТРЕСС-РЕАКЦИЙ У СПОРТСМЕНОВ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ БИОИМПЕДАНСНОГО АНАЛИЗА)

К.К. Савченко, С.Е. Войнова

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

Аннотация. Начальный период обучения в высшей школе имеет определенные отличительные особенности. В связи с этим, труднее всего студентам, продолжающим свою спортивную карьеру, для которых обучение становится дополнительным источником стресса.

Выраженность стресс-реакции определялась с использованием биоимпедансного анализа. Было выявлено, что у спортсменов-первокурсников дизадаптация проявляется в снижении скорости восстановительных процессов, липидного обмена и водного баланса, что требует коррекции как тренировочного плана, так и нутриционной программы.

Ключевые слова: биоимпеданс, мышечная масса, процент жировой ткани, водно-солевой баланс.

Студенты первого курса спортивного вуза довольно часто испытывают трудности в процессе адаптации к новым условиям образования. Начальный период обучения в высшей школе имеет определенные отличительные особенности, например, изменяется уровень учебной нагрузки, двигательной активности; претерпевает изменения педагогический состав. В связи с этим, труднее всего студентам, продолжающим свою спортивную карьеру, поскольку, кроме структурных и энергетических затрат на формирование новой функциональной системы адаптации, они вынуждены поддерживать традиционно высокий уровень двигательной активности. Подобное сочетание воздействующих факторов может приводить к развитию синдрома переутомления, которое, в частности, проявляется в нарушении режима питания и водного баланса, а это в последствии – к изменениям композиции тела.

Для оценки выраженности стресс-реакции используется биоимпедансный анализ. Он позволяет охватить широкий спектр компонентов состава тела и оценить скорость метаболических процессов. Особое внимание уделяется таким параметрам как ИМТ (индекс массы тела), процентное содержание жира и мышц. Ключевым показателем адаптации является фазовый угол. Он характеризует состояние клеток организма, уровень общей работоспособности и интенсивность обмена веществ. На основании данного параметра определяется биологический возраст

спортсмена. Диапазон значения от 6° до 8° указывает на хорошее состояние клеточных мембран и достаточно высокий уровень обменных процессов.

Вследствие роста нагрузки различного характера эффективность восстановления может снижаться, и это оказывает влияние как на спортивный результат, так и на качество обучения. Таким образом, актуально рассмотреть состав тела по различным параметрам для выявления общих закономерностей влияния смены учебного режима спортсменов на их адаптационные возможности.

Для спортсменов циклических видов спорта питание основывается на общих правилах сбалансированного рациона, но с учетом тех потребностей, которые предъявляют особенности нагрузки. Параметры, которые необходимо учитывать при разработке рационов питания, включают помимо общих антропометрических показателей также состав тела, индивидуальные физиологические характеристики, специфику обмена веществ, генетику конкретного спортсмена, продолжительность и интенсивность нагрузок, условия внешней среды [1].

Активно обсуждается специалистами тот факт, что высокая физическая активность и эмоциональное напряжение, которые свойственны спортсменам, сопровождаются нарушениями в рационе питания и соответственно дефицитами макро и микроэлементов [2]. В связи с изменениями в количестве и качестве пищи может изменяться композиция тела, что будет отражено в показателях биоимпедансного тестирования. Дополнительный стресс, связанный с началом новой учебной деятельности, может усугубить возникающие изменения, сместив показатели в сторону патологических значений.

Биоимпедансный анализ (БИА) – это контактный метод измерения электрической проводимости тканей, дающий возможность оценить морфологические и физиологические параметры тела. Результаты исследования позволяют оценить состояние обменных процессов и определить композицию тела [4].

В эксперименте принимали участие девушки 1 и 2 курса в возрасте от 17-19 лет, занимающиеся легкой атлетикой. Измерения проводились в утренние часы, на анализаторе состава тела ACCUNIQ BC720. Был проведен анализ основных параметров, формирующих композицию тела. Исследовались такие компоненты, как индекс массы тела [$\text{кг}/\text{м}^2$], характеризующий соотношение вес/рост и фазовый угол [°], отражающий скорость метаболических процессов. Следует отметить, что значение ИМТ не дает полного представления о составе тела, поэтому отдельно рассматривались процентное соотношение мышц и жира. Шкала массы скелетных мышц отражает их процентное содержание, что используется для характеристики уровня физического развития и работоспособности. Показатели жирового компонента в % позволяют оценить липидный обмен. Вместе с этим, общая вода [л] в организме обеспечивает метаболические процессы, которые протекают внутри клетки.

Индекс массы тела (ИМТ) – общепринятый метод оценки избыточного веса [кг/м²]. У спортсменов высокий показатель ИМТ часто связан с развитием мышечной ткани, а не жировой [3]. У спортсменок индекс массы тела составляет 19,5 (n=16), что соответствует нижней границе нормы для девушек данной возрастной группы. Однако, если анализировать данные по курсам, то у студенток 1-го года обучения среднее значение по выборке оказывается ниже нормативной величины (на 3,1 %), то есть масса тела оказывается недостаточной.

Далее в работе мы попытались определить причину низкого ИМТ в выборке 1-го курса, анализируя содержание мышечного и жирового компонентов (рисунок 1). Жир, кроме выполнения энергетической функции, является структурным компонентом клеточных мембран и, таким образом, связан с процессами регенерации и восстановления.

В норме у девушек 17–19 лет он должен составлять 17–22 %. У испытуемых первой группы средняя величина составляет 17,5 % (n=8), что указывает на тенденцию к дефициту жира, которая, впоследствии, может привести к снижению уровня функционального состояния. Причиной недостатка жира может служить повышенная физическая активность и нарушение режима питания. Во второй группе (n=8) данный показатель в среднем составляет 19,2 %, то есть при прочих равных условиях привыкание к обучению в вузе сопровождается восстановлением липидного баланса.

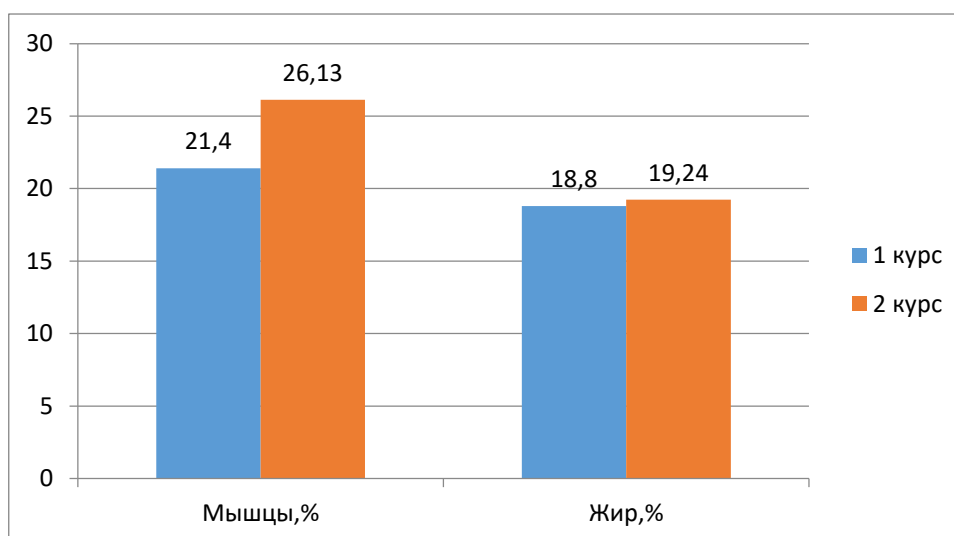


Рисунок 1 – Процентное соотношение жировой и мышечной ткани у студенток 1 и 2 курса, специализации «легкая атлетика» (n=16)

Шкала массы скелетных мышц применяется для оценки общего уровня физического развития, а также текущей работоспособности спортсменов. У девушек 17–19 лет нормативный диапазон значений составляет 35–41 % от веса тела [5]. По данным обследованных легкоатлеток можно сделать вывод о недостатке скелетных мышц, поскольку показатель МСМ составляет у первокурсниц 25,5 %, у студенток 2-го курса – 26,1 %. Недостаток мышечной

массы связан с особенностями тренировочного процесса, в то же время необходимо отметить, что также как и для жировой ткани по мере адаптации к учебной программе, мышечная масса растет.

Информацию о текущем уровне метаболизма дает значение фазового угла. Низкий фазовый угол указывает на возможные проблемы с емкостью хранения энергии клетки и способностью клетки к избирательной проницаемости. В свою очередь, высокое значение фазового угла показывает, что клетка обладает большим объемом, и что она здорова [2]. По данным исследования (рисунок 2) величина фазового угла у первокурсниц находится ниже границ нормального диапазона ($5,95^\circ$), в то время как у студенток второго курса обучения это значение составляет $6,65^\circ$. Такие различия могут быть обусловлены снижением адаптационного потенциала начинающих студенток к новым условиям обучения и нарушением режима питания.

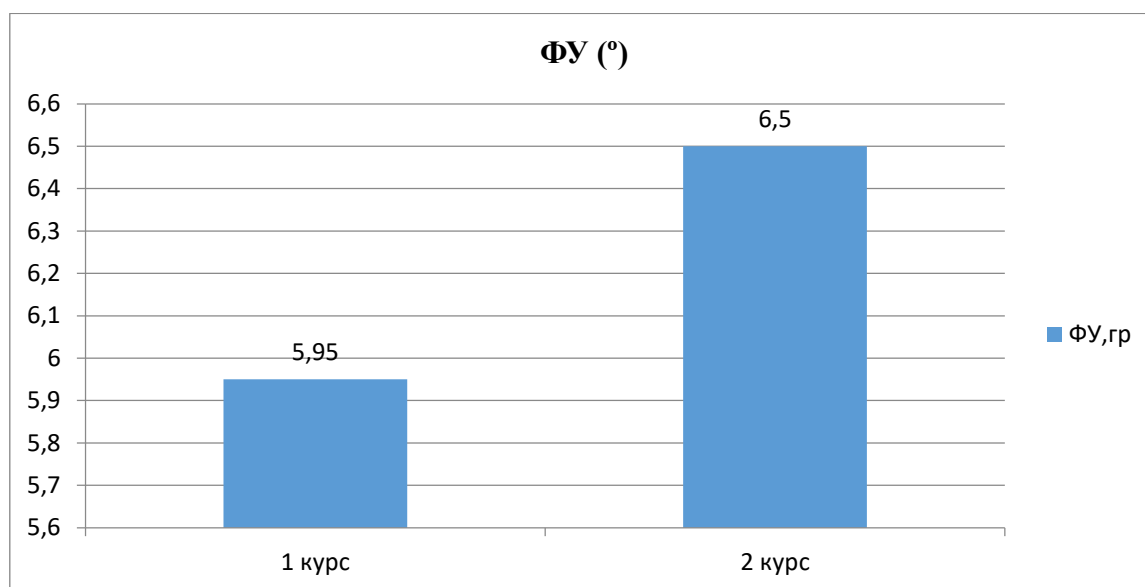


Рисунок 2 – Показатели фазового угла по результатам биоимпедансного анализа у студенток 1 и 2 курса, специализации «легкая атлетика» (n=16)

Вместе с этим, в работе анализировали количество воды в организме легкоатлетов (рисунок 3). По этому показателю можно судить о преобладании процессов ассимиляции. Если количество воды в организме выше нормы, то это указывает на преобладание реакций анаболизма. В норме у девушек этого возраста количество воды колеблется в диапазоне 45-60% от массы тела. По результатам исследования, у студенток 2 курса воды (60,2%) незначительно больше, чем у первокурсниц (59,2%). Мы можем предположить, что такие различия обусловлены изменением состояния метаболизма (более эффективным синтезом белка), в связи с повышением уровня приспособленности к воздействующим нагрузкам.

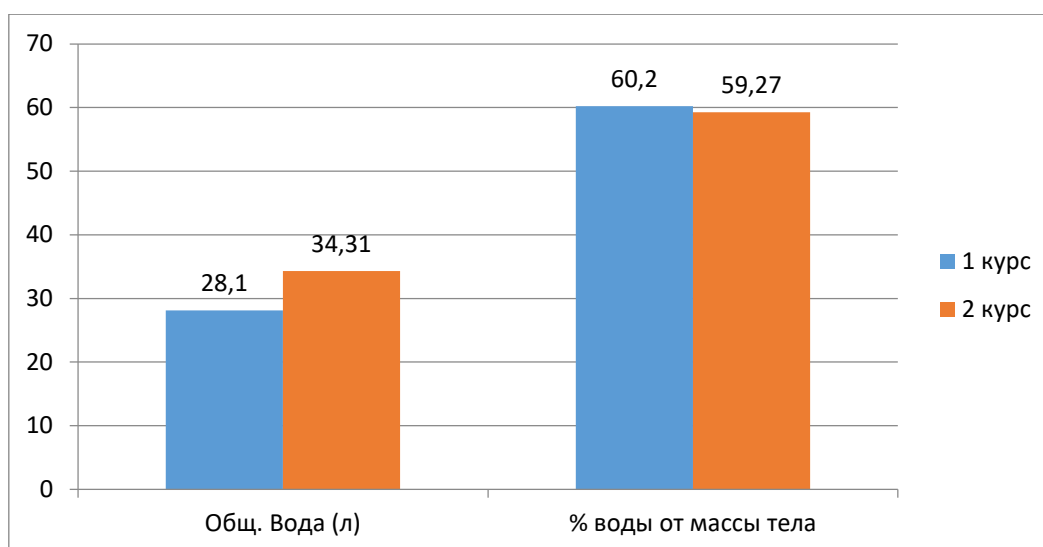


Рисунок 3 – Абсолютные и относительные данные по содержанию воды у студенток 1 и 2 курса, специализации «легкая атлетика» (n=16)

Исходя из проведенного исследования, дизадаптация у спортсменок-первокурсниц проявляется в снижении скорости восстановительных процессов, липидного обмена и водного баланса. Частично эти симптомы совпадают с проявлением синдрома относительного энергодефицита в спорте (RED-S синдром), что может привести к длительным физиологическим и психологическим нарушениям. В соответствии с этим, требуется внести изменения в тренировочный процесс и режим питания спортсменок:

- сбалансированное питание, увеличение общего потребления энергии,
- контроль потребления макро- и микронутриентов,
- временное снижение объема и интенсивности тренировочных нагрузок,
- контроль и коррекция гормональных нарушений, а также других физических и психических проблем, связанных с дефицитом энергии.

Список литературы

1. Азизбекян, Г.А. Принципы оптимального питания спортсменов различных специализаций / Г.А. Азизбекян, Д.Б. Никитюк, А.Л. Поздняков, И.С. Зилова, К.В. Выборная // Вопросы питания. – 2010. – № 79(4). – С. 67–71.
2. Ершова Т. А., Лях В. А., Соболева З. Ю. К вопросу о разработке персонализированных рационов питания // Медицина. Социология. Философия. Прикладные науки. - 2024. - №6. - С. 326-330.
3. Комарова А. В. Исследование критериев эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменок с помощью биоимпедансного анализа // Ученые записки ЗабГУ. Серия: Профессиональное образование, теория и методика обучения. - 2014. - №6. - С. 55-60.
4. Николаев Д. В., Щелькалина С. П. Лекции по биоимпедансному анализу состава тела человека / Николаев Д. В., Щелькалина С. П. – . – Москва: , 2016 – 150 с.
5. Тамбовцева Р. В., Евстифеев Ю. С., Лаптев А. И Оценка состава тела спортсменок, специализирующихся в беге на короткие и длинные дистанции с помощью биоимпедансного метода // Теория и практика физической культуры . - 2023. - №2. - С. 48-50.

ИНДИКАТОРЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА И АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

В.И. Сидоров, Е.В. Алешин

Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького,
г. Донецк, Россия

Аннотация. В рамках изучения адаптационных процессов и физиологического состояния студентов медицинского университета, необходимо провести комплексное исследование ключевых индикаторов, которые отражают как текущее состояние организма, так и его способность к адаптации к учебным нагрузкам и стрессовым факторам.

Ключевые слова: физиологические параметры, функциональные пробы, физиологическое состояние, тестирование, адаптационный потенциал.

Цель исследования. Целью настоящего исследования является комплексное изучение физиологического статуса и адаптационных возможностей студентов Донецкого государственного медицинского университета. Данная задача приобретает особую актуальность в контексте оптимизации учебного процесса и укрепления здоровья будущего медицинского персонала [1, 2, 3]. В рамках исследования разработана методология оценки физического развития с учетом специфики контингента студентов вузов Донбасса.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели проведен анализ антропометрических и функциональных показателей 162 студентов в возрасте 18–22 лет. В процессе исследования использованы методы расчета индекса массы тела (ИМТ), функциональные пробы Руфье, Штанге и Генчи, а также оценка адаптационного потенциала на основе соответствующих индексов и шкал [4]. Полученные данные сопоставлены с нормативно-референсными значениями, разработанными на основании многолетних исследований физического развития студентов.

Для анализа физиологического состояния студентов использовались следующие параметры:

1. **Физиологические параметры сердечно-сосудистой системы,** такие как частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), вариабельность сердечного ритма (ВСР) и индекс напряжения регуляторных систем (ИН). Эти показатели позволяют оценить уровень стресса и адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы [5].

2. **Функциональные тесты дыхательной системы,** включая спирометрию и газоанализ, которые предоставляют информацию о

состоянии легких и газообмене. Эти данные важны для оценки дыхательной функции и адаптационных резервов организма.

3. **Антропометрические и биохимические показатели**, такие как индекс массы тела (ИМТ), уровень глюкозы в крови, липидный профиль и содержание витаминов и микроэлементов. Эти параметры отражают общее состояние здоровья и метаболические процессы в организме [6].

4. **Психофизиологические показатели**, включая уровень тревожности, когнитивные функции и качество сна. Эти данные позволяют оценить психоэмоциональное состояние студентов и их способность к адаптации в условиях повышенных учебных нагрузок.

5. **Показатели физической активности и уровня физической подготовки**, такие как кардиореспираторная выносливость, мышечная сила и гибкость. Эти параметры важны для оценки физической формы студентов и их способности к адаптации к физическим нагрузкам.

Результаты исследования. Тестирование выявило следующие закономерности:

- Значительное большинство студентов (74,01 % юношей и 58,5 % девушек) характеризуется средним уровнем физического развития, что свидетельствует о гармоничном состоянии организма и соответствует нормативным показателям для данного возрастного диапазона.

- У 8,9 % юношей и 26,43 % девушек обнаружен уровень физического развития ниже среднего, что может указывать на потенциальные риски в адаптации к учебным нагрузкам и требует разработки индивидуальных программ физической подготовки.

- Высокий уровень физического развития, указывающий на высокую физическую подготовленность и адаптивный потенциал, зафиксирован у 27,24 % юношей и 9,95 % девушек.

- Низкий уровень физического развития отмечен у 2,74 % девушек, что требует особого внимания медицинского персонала и разработки коррекционных мероприятий.

- Высокий уровень физической подготовленности выявлен у 6,45 % юношей и 2,38 % девушек.

Анализ индекса массы тела показал, что 76 % юношей и 68 % девушек находятся в пределах оптимальных значений, что свидетельствует о сбалансированном питании и адекватном уровне физической активности. У 10,5 % юношей и 5,82 % девушек выявлен избыточный вес, что может быть результатом нерационального питания или недостаточной физической активности.

Функциональная проба Штанге позволила оценить состояние дыхательной системы студентов. Установлено, что 82,1 % юношей и 56,3 % девушек демонстрируют высокие результаты, что указывает на хорошее функциональное состояние дыхательной системы и высокую адаптивную способность организма. В то же время, 3,57 % юношей и 15,6 % девушек показали неудовлетворительные результаты, что может свидетельствовать о

функциональных нарушениях или недостаточной физической подготовленности.

Анализ адаптационного потенциала выявил следующие тенденции:

- Большинство студентов (51,7 % юношей и 70,5 % девушек) обладают удовлетворительной адаптацией к учебным и социальным условиям, что свидетельствует об их высокой приспособляемости и способности к эффективной адаптации.

- 27,5 % юношей и 15,5 % девушек испытывают напряженность адаптационных механизмов, что может быть обусловлено высокой учебной нагрузкой, стрессовыми факторами или недостаточным уровнем физической подготовки.

Комплексный анализ индикаторов позволяет выявить группы студентов с высоким уровнем стресса, недостаточными адаптационными возможностями или другими физиологическими нарушениями. Это, в свою очередь, может способствовать разработке индивидуальных программ поддержки и профилактики, направленных на улучшение здоровья и повышение академической успеваемости студентов медицинского университета.

Заключение. Результаты исследования предоставляют объективные данные о физическом состоянии и адаптационных возможностях студентов медицинского вуза, что является основой для разработки научно обоснованных рекомендаций по оптимизации учебного процесса, улучшению физического здоровья студентов и повышению их адаптационного потенциала. Это важный шаг на пути к подготовке высококвалифицированных медицинских кадров.

Список литературы

1. Алешин, Е. В. Формирование интереса к занятиям спортом средствами бадминтона / Е. В. Алешин, В. И. Сидоров // Актуальные вопросы развития детско-юношеского спорта : Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции, Воронеж, 19–20 сентября 2024 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2024. – С. 11-14. – EDN JRPLEU.

2. Витовский, В. С. Современные подходы к организации психолого-педагогического сопровождения студентов-спортсменов в условиях стрессиндуцированных состояний / В. С. Витовский, В. И. Сидоров, Е. В. Алешин // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение : Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Пермь, 03–04 апреля 2025 года. – Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2025. – С. 201-204. – EDN EERUYB.

3. Изучение значимости физкультурно-спортивной деятельности в структуре образа жизни студентов-медиков / Н. А. Добровольская, В. С. Кучеренко, Ю. П. Спивак, В. И. Сидоров // Физическая культура, спорт, наука и образование : Материалы I всероссийской научной конференции с международным участием, Чурапча, 29 марта 2017 года / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. Часть I. – Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2017. – С. 195-199. – EDN YMEKBX.

4. Сидоров, В. И. Необходимость коррекции образовательно-методической направленности учебного процесса по физическому воспитанию для формирования у студентов мотивации к систематическим занятиям / В. И. Сидоров // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 18–19 апреля 2024 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия, 2024. – С. 286-289. – EDN WBXIDU.

5. Сидоров, В. И. Физическое развитие студентов Донецкого региона – как один из важнейших обобщающих параметров здоровья / В. И. Сидоров // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути их решения : Сборник материалов республиканской научно-практической конференции, Ижевск, 31 октября 2024 года. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2024. – С. 134-140. – EDN VFMWYQ.

6. Сидоров, В. И. Методология использования гигиенических аспектов в системе восстановления функционального состояния спортсменов / В. И. Сидоров, Е. В. Алешин // Гигиенические аспекты восстановления в физкультурно–спортивной деятельности : Материалы II Международной научно–практической конференции, посвященной 10-летию науки и технологии РФ, Челябинск, 15 мая 2024 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2024. – С. 163-165. – EDN FABWXM.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛУЧНИКОВ-«БЛОЧНИКОВ»

С.Ф. Сулейманова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Республика Узбекистан

Аннотация: Проведено сравнительное исследование психофизиологических показателей и результативности у 20 лучников, использующих блочный лук, разделенных на группы высококвалифицированных и квалифицированных. Выявлены статистически значимые различия: высококвалифицированные спортсмены показали лучший результат стрельбы при достоверно более низком уровне насыщения крови кислородом (SpO_2). Значимых различий по тревожности и ЧСС не обнаружено. Установлена сильная положительная корреляция между уверенностью в себе и спортивным результатом. Полученные данные важны для оптимизации тренировочного процесса.

Ключевые слова: стрельба из лука, блочный лук, психофизиология, спортивная результативность, тревожность, уверенность в себе, насыщение крови кислородом.

Введение. Стрельба из лука представляет собой сложнокоординационный вид спорта, где успех определяется не только физической подготовкой и техническим мастерством, но и интеграцией психических и физиологических процессов. Достижение высокой точности требует от спортсмена развитой мускулатуры верхнего пояса, исключительной мелкой моторики, умственной дисциплины, концентрации и способности управлять психофизиологическим состоянием в условиях соревновательного стресса. Несмотря на наличие исследований в области стрельбы из классического лука, работ, посвященных спортсменам, использующим блочные луки, остается недостаточно [1, 3, 5].

Цель исследования: провести сравнительный анализ психофизиологических показателей (тревожность, уверенность в себе, ЧСС, уровень кислорода в крови) и результативности стрельбы у квалифицированных и высококвалифицированных лучников, использующих блочный лук.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 20 лучников-«блочников», разделенных на две группы: Высококвалифицированная группа ($n=10$): результат на дистанции 50 м – 340–360 очков и квалифицированная группа ($n=10$): результат на дистанции

50 м – 320–339 очков. Все участники имели опыт выступлений на республиканских соревнованиях не менее 2 лет.

Для достижения поставленных целей исследования был использован комплекс взаимодополняющих методик и инструментов, обеспечивающих сбор данных как о психологическом состоянии спортсменов, так и об их физиологических реакциях и непосредственной результативности.

Одним из ключевых инструментов для оценки психического состояния лучников стал пересмотренный Опросник спортивной тревожности (CSAI-2R). Этот надежный и валидный опросник позволил количественно оценить три важнейших аспекта соревновательного опыта: когнитивную тревожность, которая проявляется в виде навязчивых мыслей о возможной неудаче; соматическую тревожность, отражающую физиологические ощущения напряжения, такие как мышечный тремор или учащенное сердцебиение; а также уверенность в себе, то есть веру спортсмена в собственные силы и способность достичь желаемого результата. Ответы участников регистрировались по стандартной 4-балльной шкале Лайкерта [2, 4].

Параллельно с психологическим тестированием осуществлялся мониторинг физиологических показателей. Для непрерывной регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС) на протяжении всей стрелковой сессии использовался пульсометр Polar S710i. Нагрудный ремень-передатчик фиксировался на груди участника до начала стрельбы, что позволяло в реальном времени отслеживать динамику сердечного ритма – от подготовительной фазы до момента последнего выстрела. Эти данные впоследствии передавались на компьютер для детального анализа, показывая, как организм спортсмена реагирует на стресс и нагрузку в процессе выполнения упражнения [4, 6].

Непосредственно после завершения стрельбы у каждого лучника измерялся процент насыщения крови кислородом (SpO_2). Замер проводился с помощью цифрового пальцевого пульсоксиметра – компактного и неинвазивного прибора, который обеспечивает быстрое и точное считывание данных без создания излишнего дискомфорта или психологического давления на спортсмена. Этот показатель позволил оценить, как интенсивная мышечная работа и концентрация во время прицеливания и выпуска стрелы влияют на кислородный обмен.

Ключевым критерием эффективности выступили объективные результаты стрельбы. Они фиксировались с использованием стандартного протокола, в котором тщательно отмечались очки за каждую из 36 выпущенных стрел на стандартной дистанции 50 метров. Этот протокол стал основным документом, отражающим итоговую результативность испытуемых и позволившим провести четкую градацию между группами элитных и среднеподготовленных лучников.

После подписания информированного согласия и заполнения CSAI-2R участники проходили разминку и выполняли 6 серий по 6 стрел.

Параллельно проводилась запись ЧСС. По окончании стрельбы замерялся уровень SpO_2 .

Статистический анализ проведен с использованием SPSS 26. Применялись описательная статистика ($M \pm SD$), независимый t-критерий Стьюдента для сравнения групп и корреляционный анализ Пирсона для оценки взаимосвязей. Уровень значимости $p < 0,05$.

Результаты. Сравнительный анализ выявил статистически значимые различия между группами по двум показателям:

1. Результативность стрельбы: Высококвалифицированные лучники показали достоверно более высокий результат ($341,8 \pm 3,20$) по сравнению с квалифицированной группой ($329,60 \pm 6,90$) ($p = 0,00$).

2. Насыщение крови кислородом (SpO_2): У высококвалифицированных лучников зафиксирован достоверно более низкий уровень SpO_2 ($96,90\% \pm 1,45$) по сравнению со второй группой ($98,50\% \pm 0,71$) ($p = 0,01$).

Не было обнаружено статистически значимых различий** между группами по следующим параметрам: когнитивная тревожность ($p = 0,45$), соматическая тревожность ($p = 0,67$), уверенность в себе ($p = 0,68$), частота сердечных сокращений ($p = 5,96$).

Корреляционный анализ выявил одну статистически значимую связь, обнаружена сильная положительная корреляция между уверенностью в себе и результативностью стрельбы ($r = 0,56$, $p = 0,01$).

Обсуждение. Полученные результаты свидетельствуют о том, что ключевым дифференцирующим фактором между высококвалифицированными и квалифицированными лучниками является не уровень ситуативной тревожности или ЧСС, а интегральный показатель физиологической эффективности и психологической устойчивости.

Более низкий SpO_2 у спортсменов высокой квалификации может интерпретироваться как признак более высокого контроля над дыханием и экономизации функций организма в момент выстрела. Высококвалифицированные лучники, вероятно, эффективнее задерживают дыхание на фазе прицеливания и выпуска, что приводит к временному снижению сатурации, но при этом обеспечивает максимальную стабильность тела.

Отсутствие различий по тревожности и ЧСС может объясняться малым размером выборки или тем, что все участники уже обладали значительным соревновательным опытом. Однако наблюдалась тенденция к более высокой уверенности в себе в высококвалифицированной группе.

Сильная корреляция уверенности в себе с результатом подтверждает фундаментальную роль ментального фактора в стрельбе из лука. Уверенность напрямую связана со способностью спортсмена демонстрировать стабильно высокий результат.

Практическая значимость исследования заключается в том, что тренерам и спортсменам следует уделять повышенное внимание развитию ментальной устойчивости и уверенности в себе через психологический

тренинг (визуализация, биологическая обратная связь); тренировке дыхательного контроля и оптимизации кислородного обмена в ключевые моменты выполнения выстрела; интеграции психофизиологического мониторинга (ЧСС, SpO₂) в тренировочный процесс для диагностики функционального состояния.

Заключение. Проведенное исследование выявило специфические психофизиологические особенности высококвалифицированных лучников-«блочников». Несмотря на отсутствие значимых различий по уровню тревожности и ЧСС, спортсмены высокого класса демонстрируют более высокую результативность, которая сопряжена с более низким уровнем насыщения крови кислородом во время стрельбы и имеет сильную положительную связь с уверенностью в себе. Эти данные подчеркивают важность комплексного подхода к подготовке, объединяющего физическую, техническую и психологическую составляющие, с акцентом на управление вегетативными функциями и развитие ментальной надежности.

Список литературы

1. Yachsie BTPWB, Suharjana Graha AS, Hartanto A. Circuit Game Development: Effects on Balance, Concentration, Muscle Endurance, and Arrow Accuracy. *Physical Education Theory and Methodology*. 2023;23(1):92–97. [doi:10.17309/tmfv.2023.1.13]
2. Komarudin Hidayat Y, Novian G. Neurotracker training to improve shooting performance of archery athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2021;9(4):66–70. [doi:10.13189/saj.2021.091311]
3. Hashim HA, Baghepour T. Validating the factorial structure of the Malaysian version of revised competitive state anxiety inventory-2 among young taekwondo athletes. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*. 2016;24(2):757–765.
4. Gu F, Gong A, Qu Y, Xiao H, Wu J, Nan W, Jiang C, Fu Y. Research on Top Archer's EEG Microstates and Source Analysis in Different States. *Brain Sciences*. 2002;12(8). [doi:10.3390/brainsci12081017] [PMid:36009079]
5. Eswaramoorthi V, Abdullah MR, Musa RM, Maliki ABHM, Kosni NA, Raj NB, Alias N, Azahari H, Mat Rashid SM, Juahir H. A multivariate analysis of cardiopulmonary parameters in archery performance. *Human Movement*. 2018;19(4):35–41. [doi:10.5114/hm.2018.77322]
6. Kolayış Eroğlu İ, Mimaroglu E. Okçuluk Milli Takımının antrenman ortamında kalp atım hızı ve nişan alma süresinin atış puanı üzerindeki etkileri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]*. 2008;5(1).

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

П.Е. Тарнягина

Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия

Аннотация. Тренировочные нагрузки у спортсменов-ориентировщиков вызывают изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, обмене веществ, аналогичные легкоатлетам на длинные дистанции. Регулярные тренировки позволяют поддерживать высокий МПК и повышать работоспособность за счет увеличения скорости и потребления кислорода на уровне ПАНО.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, ЧСС, скорость, анаэробный порог, максимальное потребление кислорода.

Современные достижения в спортивных дисциплинах, требующих высокой выносливости, стимулируют экспертов к поиску инновационных подходов к подготовке спортсменов – занятия в горах различной высоты, адаптация к разным погодным условиям (влажному или сухому климату), соответствующим месту соревнований, а также использование прогрессивных методов восстановления, включая подводные беговые дорожки, лимфодренажные процедуры, массаж, практики медитации и другие технологии.

При подготовке спортсменов в спортивном ориентировании многие аспекты совпадают с методиками подготовки легкоатлетов, занимающихся бегом на длинные дистанции и кроссовым бегом, что обуславливает сходство физиологических реакций в их организмах. Для видов спорта, требующих большой выносливости, ключевыми являются измеримые параметры, отражающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также обменных процессов, так как именно они определяют потенциал спортсмена в борьбе за высокие достижения [5-6].

Для оценки функционального состояния организма в процессе самоконтроля, учитывают такие показатели как: пульс (ЧСС), артериальное давление, дыхание, объем легких, массу тела, мышечную силу, спортивные результаты. Считается, что наиболее надежным показателем тренированности является пульс. Чтобы оценить реакцию сердечно-сосудистой системы на тренировку, сравнивают пульс до и после ее выполнения, определяя процент учащения пульса. Современные спортсмены применяют спортивные часы, фиксирующие данные о пульсе круглосуточно,

представляющие их в виде графиков и таблиц, и дающие рекомендации по восстановлению после занятий.

Одной из ключевых характеристик работы органов дыхания служит так называемая жизненная емкость легких – объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Этот показатель, измеряемый в литрах, варьируется в зависимости от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности человека. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин – 2,5-4 литра.

Для определения уровня физической работоспособности используются тесты с максимальной и субмаксимальной нагрузкой: максимальное потребление кислорода (МПК), PWC170, Гарвардский степ- тест и др. [1]. Оценка выносливости предполагает определение возможности спортсмена поддерживать заданный уровень работоспособности в течение продолжительного времени с помощью числовых показателей и анализа характеристик выполнения физических нагрузок. Уровень развития выносливости в процессе тренировки изменяется от года к году, от этапа к этапу тренировки в силу кумулятивного (накопительного) эффекта контролируется методами этапного контроля. Показатели выносливости изменяются и в более мелких структурных образованиях тренировочного процесса: мезоциклах и микроциклах, отдельных тренировочных занятиях, что свидетельствует о динамике работоспособности спортсмена под влиянием различных нагрузок в занятиях.

Для оценки конкретных навыков создаются упражнения, имитирующие условия реальных состязаний, где сложность взаимодействия различных двигательных функций и поддерживающих их механизмов соответствует требованиям соревновательной деятельности.

Необходимо контролировать тренировки, направленные на повышение специфической выносливости, принимая во внимание факторы, влияющие на работоспособность и прогрессирование усталости в данном виде спорта. Согласно рекомендациям В. М. Зациорского [2], целесообразно разделить и проанализировать четыре типа специализированной выносливости:

- физическую выносливость, вызванную мышечной деятельностью, которую подразделяют на локальную, региональную и глобальную по общему объему участвующих в работе мышц – до 1/3, до 2/3 и выше;
- эмоциональную, присущую тренировочной и соревновательной деятельности в связи с различными эмоциональными переживаниями;
- сенсорную выносливость, связанную с деятельностью анализаторных систем и ЦНС в целом;
- умственную выносливость, связанную с постоянным самоконтролем, анализом поведения спортивных соперников, выбором одного из нескольких возможных решений и т. п.

Для анализа развития выносливости применяют разнообразные биологические параметры, отражающие работу механизмов, отвечающих за энергообеспечение организма. Наиболее информативными показателями,

которые определяют функциональное состояние спортсменов, специализирующихся в видах на выносливость, считаются скоростью передвижения, соответствующая уровню анаэробного порога (ПАНО), и максимальное потребление кислорода (МПК), т.е. показатели аэробной эффективности и аэробной мощности [4].

Анаэробный порог (ПАНО) соответствует верхней границе аэробно-анаэробного перехода, который представляет собой зону экономичных режимов передвижения. При беге в соревновательных условиях неизбежно активное подключение анаэробных источников энергообеспечения, и чем выше скорость бега на уровне ПАНО, после достижения которой начинают активно разворачиваться анаэробные процессы, тем более высокий спортивный результат может быть достигнут в беге на длинные дистанции. В связи с этим нагрузка с интенсивностью на уровне ПАНО приобретает особое место в тренировочном процессе [3].

Максимальное потребление кислорода достигает абсолютного значения в период от рождения до 18-20 лет, после чего остается стабильным. Процентное соотношение МПК по отношению к массе тела со временем практически не изменяется, за исключением случаев резкого увеличения веса, когда проявляются признаки ухудшения физических возможностей организма. Регулярные, продолжительные и грамотно спланированные тренировки позволяют существенно замедлить снижение этого показателя на протяжении многих лет, как это можно наблюдать у профессиональных спортсменов.

Высокий уровень МПК создает предпосылки достижения и более высоких скоростей на уровне аэробного и анаэробного порогов. У высококвалифицированных спортсменов-ориентировщиков МПК в среднем составляет 75 мл/кг*мин (5,5 л/мин), а в отдельных случаях оно достигает 80 мл/кг*мин и более, что соответствует уровню показателей высококвалифицированных бегунов-стайеров и лыжников. Чем выше скорость, развиваемая спортсменом, и потребление кислорода на уровне анаэробного порога, тем выше уровень выносливости. Поэтому тренировочные нагрузки в подготовительном периоде должны быть направлены на повышение уровня анаэробного порога по скорости передвижения и потреблению кислорода, что является базой повышения спортивной работоспособности [3].

Закключение. Повышение эффективности в циклических видах спорта невозможно без использования новых методик тренировок, включающих занятия в условиях умеренной и значительной высоты, а также применение эффективных технологий восстановления. Подготовка спортсменов по спортивному ориентированию во многом схожа с подготовкой бегунов, поэтому допустимо использовать схожие способы мониторинга физиологических параметров, таких как ЧСС, объема легких и уровня физической работоспособности.

Оценка готовности атлетов и их устойчивости к нагрузкам должна включать специфические тесты. Для спортсменов, занимающихся видами спорта, с преимущественным проявлением выносливости, критически важны показатели максимального потребления кислорода и скорости на уровне анаэробного порога, что указывает на важность их совершенствования в ходе тренировочного процесса. Систематические и грамотно спланированные тренировки не только увеличивают показатели выносливости, но и усиливают общую спортивную эффективность, создавая основу для успешных выступлений в состязаниях.

Список литературы

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений. 2-е изд., доп. М.: ВЛАДОС, 2002. 512 с.:
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). М.: Просвещение, 1966. 287 с.
3. Лосев А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 112 с.
4. Максименко Г. З. Влияние бега с ориентированием на функциональное состояние организма // Теория и практика физической культуры. 1983. № 12. С. 30–31.
5. Ходанович А. Н. Особенности вариабельности сердечного ритма спортсменов-ориентировщиков в соревновательном периоде // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2023. № 2(44). С. 105-110.
6. Ходанович А. Н. Показатели вариабельности сердечного ритма и сенсомоторных реакций ориентировщиков в подготовительном периоде // Современные вопросы биомедицины. 2025. Т. 9, № 2(32). DOI 10.24412/2588-0500-2025_09_02_22.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

А.А. Чистякова, Д.Г. Радченко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Аннотация. В статье исследуется эффективность использования нетрадиционных методов физической подготовки (НМФП) в студенческом спорте. Анализируются популярные НМФП, такие как йога, кроссфит и функциональный тренинг, и оценивается их влияние на силу, выносливость, гибкость и психическое состояние студентов-спортсменов. Рассматриваются преимущества и недостатки НМФП, а также предлагаются практические рекомендации по их внедрению в тренировочный процесс. Подчеркивается необходимость индивидуализированного подхода, квалифицированного тренерского состава и интеграции НМФП с традиционными методами. Статья освещает перспективы дальнейшего развития НМФП, включая интеграцию с современными технологиями, для повышения эффективности тренировок и улучшения здоровья студентов.

Ключевые слова: студенческий спорт, нетрадиционные методы, физическая подготовка, эффективность тренировок, инновации в спорте.

В современном студенческом спорте, где конкуренция и требования к физической подготовке спортсменов постоянно растут, поиск инновационных и эффективных методов тренировки становится приоритетной задачей. Традиционные методы физической подготовки, несмотря на свою проверенную временем эффективность, могут быть недостаточными для достижения выдающихся результатов и удовлетворения индивидуальных потребностей спортсменов. В связи с этим, нетрадиционные методы физической подготовки (далее – НМФП) приобретают все большую популярность и становятся объектом активных исследований [1]. Данная статья направлена на анализ эффективности использования НМФП в студенческом спорте, выявление их преимуществ и недостатков, а также определение перспектив дальнейшего внедрения и развития.

Нетрадиционные методы физической подготовки включают в себя широкий спектр техник и подходов, которые отличаются от классических тренировочных программ и ориентированы на комплексное развитие физических и психических качеств спортсменов [2]. Стоит учитывать особенность нетрадиционных видов спорта, а именно отсутствие, или мало значимость (непопулярность и малое количество) турниров и соревнований (национальные виды спорта имеют особенность, так как имеют поддержку

своего народа), так по такому виду спорта как паркур, еще соревнования проводятся, а йога, босу, пилатес и т.д. – это занятия направленные на укрепления тела.

К числу наиболее распространенных НМФП относятся:

- йога и пилатес;
- кроссфит;
- функциональный тренинг;
- босу-тренинг;
- медитация и ментальные тренировки;
- экзотические виды спорта.

Йога и пилатес направлены на развитие гибкости, силы, координации и баланса, а также на улучшение осанки и снижение риска травм.

Кроссфит представляет собой систему тренировок, сочетающую элементы тяжелой атлетики, гимнастики и кардио-, и направлен на развитие общей физической подготовки, силы, выносливости и функциональной работоспособности.

Функциональный тренинг ориентирован на развитие навыков, необходимых для выполнения повседневных и спортивных движений, путем использования упражнений, имитирующих реальные действия.

Босу-тренинг – это специальная платформа, использующаяся для развития баланса и стабильности, а также для укрепления мышц-стабилизаторов.

Медитация и ментальные тренировки - направлены на улучшение концентрации, снижение уровня стресса и тревожности, а также на повышение мотивации и уверенности в себе.

Экзотические виды спорта включают элементы нетрадиционных видов спорта, таких как паркур, скалолазание или единоборства, может способствовать развитию координации, ловкости и смелости, а также разнообразить тренировочный процесс.

Анализ исследований (и поиск статей) по эффективности НМФП в студенческом спорте [3], дают информацию, о том, что в последние годы было проведено значительное количество исследований, посвященных оценке эффективности использования НМФП в студенческом спорте.

Полученные данные свидетельствуют о том, что НМФП могут оказывать положительное влияние на различные аспекты физической подготовки спортсменов:

– исследования показывают, что включение элементов кроссфита и функционального тренинга в тренировочные программы может способствовать увеличению силы и выносливости мышц, а также улучшению общей физической работоспособности;

– регулярные занятия йогой и пилатесом позволяют улучшить гибкость и координацию движений, что особенно важно для спортсменов, занимающихся видами спорта, требующими высокой точности и амплитуды движений;

- упражнения на баланс и стабильность, такие как босу-тренинг, помогают укрепить мышцы-стабилизаторы и улучшить проприоцепцию, что снижает риск получения травм во время тренировок и соревнований;

- медитация и ментальные тренировки способствуют снижению уровня стресса и тревожности, повышению концентрации и улучшению сна, что положительно сказывается на психическом состоянии спортсменов и их спортивных результатах;

- включение НМФП в тренировочные программы позволяет разнообразить тренировочный процесс, повысить интерес спортсменов к занятиям и улучшить их мотивацию.

Однако важно отметить, что эффективность использования НМФП может зависеть от различных факторов, таких как вид спорта, уровень подготовки спортсменов, индивидуальные особенности организма [4], а также квалификация тренера (квалификация тренера, имеют немаленькую роль в этой темнике, так студенты, пришедшие к неопытному тренеру на «интересное» занятие, могут спустя время осознать то травмы накапливаются из-за неправильных упражнений).

Поэтому при внедрении НМФП в тренировочный процесс необходимо учитывать эти факторы и адаптировать тренировочные программы к конкретным потребностям спортсменов.

Преимущества использования НМФП в студенческом спорте:

- комплексное развитие физических и психических качеств спортсменов;
- повышение мотивации и интереса к тренировкам;
- снижение риска травм;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- возможность использования в различных видах спорта.

Недостатки использования НМФП:

- необходимость высокой квалификации тренера для правильного применения НМФП;
- риск травм при неправильной технике выполнения упражнений;
- недостаточная изученность эффективности некоторых НМФП;
- возможные ограничения в доступности оборудования и ресурсов для некоторых НМФП.

Для успешного внедрения НМФП в студенческом спорте необходимо следовать следующим рекомендациям:

- проведение тщательного анализа потребностей спортсменов и специфики вида спорта;
- выбор наиболее подходящих НМФП для достижения поставленных целей;
- разработка индивидуализированных тренировочных программ с учетом уровня подготовки и особенностей организма спортсменов;
- обеспечение качественного обучения технике выполнения упражнений под руководством квалифицированного тренера;

- постепенное увеличение нагрузки и интенсивности тренировок;
- регулярный контроль и оценка эффективности тренировочного процесса;
- интеграция НМФП в комплексную систему подготовки спортсменов включающую также традиционные методы тренировки.

Перспективы дальнейшего развития НМФП в студенческом спорте связаны с проведением новых исследований, направленных на изучение эффективности различных НМФП [5], разработку новых тренировочных программ и методик, а также на интеграцию НМФП с современными технологиями, такими как носимые устройства (wearable devices) и виртуальная реальность (virtual reality). Также важным направлением является повышение квалификации тренеров в области НМФП и создание доступных образовательных ресурсов для спортсменов и тренеров.

Использование нетрадиционных методов физической подготовки представляет собой перспективное направление в развитии студенческого спорта. НМФП могут способствовать комплексному развитию физических и психических качеств спортсменов, повышению мотивации и снижению риска травм.

В студенческом спорте Красноярска применяют нетрадиционные методы физической подготовки. Однако, для успешного внедрения НМФП необходимо учитывать специфику вида спорта, уровень подготовки спортсменов и квалификацию тренера, а также проводить тщательный анализ потребностей и особенностей каждого спортсмена. Системный подход и интеграция НМФП в комплексную систему подготовки спортсменов позволят достичь высоких спортивных результатов и повысить уровень здоровья и благополучия студентов, занимающихся спортом.

Список литературы

1. Хотимченко А.В. Оздоровительные технологии в обучении студентов с использованием нетрадиционных средств физической культуры. М.: Учебное пособие. Хабаровск, 2014. С. 14-28.
2. Погадаев М.Е., Саловарова Н.А. Нетрадиционные средства физической культуры в системе общего образования // Нестандартные физические упражнения как эффективное средство физической подготовки. Чебоксары, 2022. С. 422-425.
3. Загайнова И.А. Актуальные проблемы и современные тенденции развития физического воспитания молодежи и студенческого спорта. М.: Сборник статей, 2023. 41 с.
4. Корягина Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности. М.: Учебное пособие, 2014. 152 с.
5. Грузных Г.М., Павленкович С.С. Пути совершенствования подготовки студентов институтов физической культуры и профессиональной деятельности // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. 2023. С. 281-293.

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ ВУЗА

А.Н. Щеглова, Л.Г. Санникова

Гатчинский государственный университет, г. Гатчина, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния регулярных занятий физической культурой на показатели сердечно-сосудистой системы студентов в возрасте 18–22 лет. Проведен сравнительный анализ параметров артериального давления, частоты сердечных сокращений и индекса Руфье у двух групп: занимающихся и не занимающихся физической активностью. Выявлено достоверное улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студентов, регулярно посещающих занятия по физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура; сердечно-сосудистая система; студенты; функциональное состояние; индекс Руфье; артериальное давление; профилактика гиподинамии.

Актуальность исследования. Современный образ жизни студентов вузов характеризуется высоким уровнем умственной нагрузки, эмоциональным напряжением и недостаточной физической активностью. Сидячий образ жизни, длительное пребывание за компьютером, нарушение режима сна и питания способствуют развитию гиподинамии, что оказывает негативное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы – одного из ключевых регуляторов адаптации организма к внешним воздействиям [3, с. 113].

В условиях роста числа сердечно-сосудистых заболеваний среди молодежи особенно актуальным становится вопрос о профилактической роли физической культуры. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению миокарда, повышению эластичности сосудов, нормализации артериального давления и улучшению общего самочувствия. Однако степень и характер этого влияния требуют объективной оценки [5, с. 49].

Целью настоящего исследования стало изучение влияния систематических занятий физической культурой на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов в возрасте 18–22 лет.

Методы исследования. В исследовании приняли участие 60 студентов первого курса одного из московских вузов, которые были разделены на две группы по 30 человек:

- Группа А – студенты, регулярно посещающие занятия по физической культуре (не менее 2 раз в неделю в течение семестра);

- Группа Б – студенты, не занимающиеся какой-либо организованной физической активностью (по состоянию здоровья или по личному выбору).

Критериями включения были: возраст 18–22 года, отсутствие хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, согласие на участие в исследовании.

До начала и по завершении учебного семестра (через 16 недель) у всех участников измерялись следующие показатели:

- частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое;
- артериальное давление (систолическое и диастолическое);
- индекс Руфье – простой и достоверный тест для оценки функциональной выносливости сердечно-сосудистой системы.

Индекс Руфье рассчитывался по формуле:

$$IR = 4 \times (P_1 + P_2 + P_3 - 200) / 10,$$

где P_1 – пульс в покое (за 15 секунд), P_2 – пульс сразу после 30 приседаний за 45 секунд, P_3 – пульс через 1 минуту восстановления.

Интерпретация результатов:

- $IR < 3$ – отличная функциональная выносливость;
- $IR 3-6$ – хорошая;
- $IR 6-10$ – удовлетворительная;
- $IR > 10$ – неудовлетворительная.

Все измерения проводились в одно и то же время суток, в спокойной обстановке, после 10-минутного отдыха.

Результаты исследования. По итогам 16 недель обучения в группе А (занимающиеся) зафиксированы следующие изменения:

- Средняя ЧСС в покое снизилась с $78,4 \pm 3,2$ до $71,1 \pm 2,8$ уд/мин ($p < 0,01$);
- Систолическое артериальное давление уменьшилось с $124,5 \pm 5,1$ до $118,3 \pm 4,2$ мм рт. ст. ($p < 0,05$);
- Индекс Руфье улучшился с $7,2 \pm 1,4$ до $4,8 \pm 1,1$ ($p < 0,001$).

В группе Б (не занимающиеся) достоверных изменений выявлено не было:

- ЧСС: $79,1 \pm 3,5 \rightarrow 78,6 \pm 3,7$ уд/мин;
- САД: $125,0 \pm 4,9 \rightarrow 125,8 \pm 5,3$ мм рт. ст.;
- Индекс Руфье: $7,4 \pm 1,3 \rightarrow 7,6 \pm 1,5$.

К концу исследования 63% студентов группы А продемонстрировали «хорошую» или «отличную» функциональную выносливость по индексу Руфье, тогда как в группе Б этот показатель составил лишь 17 %.

Кроме того, у студентов группы А отмечалось снижение уровня субъективной утомляемости, улучшение сна и концентрации внимания, что косвенно свидетельствует о положительном влиянии физической активности на вегетативную регуляцию и нейрогуморальный статус организма [1, с. 140].

Обсуждение результатов. Полученные данные подтверждают гипотезу о том, что регулярные занятия физической культурой в рамках учебного процесса оказывают значимое положительное влияние на сердечно-сосудистую систему студентов [4, с. 66]. Снижение ЧСС в покое указывает на повышение эффективности работы сердца – каждый удар становится

более «экономичным», что характерно для тренированного организма. Снижение артериального давления свидетельствует об улучшении тонуса и эластичности сосудов [6, с. 138]. Улучшение индекса Руфье отражает повышение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке и ускорение процессов восстановления [2, с. 381]. Это особенно важно в условиях стрессовых ситуаций (экзамены, проекты, интенсивные учебные недели), когда организм требует высокой резервной мощности [8, с. 23]. Важно подчеркнуть, что эффект достигается именно при регулярности и систематичности занятий [7, с. 91]. Эпизодическая физическая активность (например, раз в месяц) не приводит к устойчивым физиологическим изменениям. Результаты исследования согласуются с данными зарубежных авторов (Warburton et al., 2022; Lee & Pate, 2023), которые также подчеркивают кардиопротективный эффект умеренных аэробных нагрузок у молодежи. Однако в российской практике такие данные часто носят теоретический характер – настоящая работа демонстрирует их на практике в условиях реального учебного процесса.

Список литературы

1. Явтушенко Е.М., Санникова Л.Г. Использование методических подходов в тренировке командных действий студентов волейболистов // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2025. – Т. 2. – С. 180–182.
2. Петухова О.А. Этика в бухгалтерском учете и аудите: вызовы и решения // Управление социально-экономическим развитием: инновационный и стратегический подходы: Материалы Национальной научно-практической конференции. – Гатчина, 2025. – С. 534–537.
3. Кляцкая С.С. Цели, задачи и средства спортивной подготовки // Новеллы права, образования, экономики и управления: Материалы X Международной научно-практической конференции. – Гатчина, 2025. – С. 591–593.
4. Ожегова Е.С. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности // Новеллы права, образования, экономики и управления: Материалы X Международной научно-практической конференции. – Гатчина, 2025. – С. 643–647.
5. Махмудова Р.И., Санникова Л.Г. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2025. – Т. 2. – С. 93–95.
6. Черкасова Е.К., Санникова Л.Г., Москаленко И.С., Шульгов Ю.И. Роль и значение физической культуры в жизни студенческой молодежи // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 1 (93). – С. 225–228.
7. Мотовичева В.А., Артемьев И.Я., Санникова Л.Г., Шмыгельский И.А., Васильев А.В., Москаленко И.С. Принцип сопряженности на занятиях по физической культуре со студентами вуза в разделе «Гимнастика и атлетическая подготовка» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – № 4–3 (91). – С. 230–234.
8. Москаленко И.С., Санникова Л.Г., Богданов В.В. Соотношение социально-психологических и индивидуально-психологических характеристик как фактор управления спортивной командой по волейболу // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2024. – № 1. – С. 100–103.

РАЗДЕЛ 4
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ
И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С УЧЕТОМ ФГОС

УДК 373.2

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ
У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Ю.С. Алекперова¹, А.С. Распопова²

¹Детский сад № 169, г. Краснодар, Россия

²Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности проявления страхов у детей дошкольного возраста, их классификация и причины возникновения. Представлены результаты исследования, показывающие взаимосвязь между уровнем тревожности, психическим состоянием и характером проявления страхов у дошкольников. Анализ корреляционных связей показал наличие связи психического состояния и числа страхов.

Ключевые слова: детские страхи, дошкольный возраст, тревожность, эмоциональная сфера, психологическое развитие, коррекция страхов.

В современных условиях развития общества проблема изучения страхов у детей дошкольного возраста приобретает особую значимость. Социальная динамика современного мира, характеризующаяся нарастающей нестабильностью и информационными перегрузками, создает дополнительные факторы риска для психоэмоционального развития детей [1, 6].

Научно-исследовательский интерес к данной проблематике обусловлен рядом важных факторов. Наблюдается устойчивый рост числа детей с различными формами тревожности и страхов [2]. Существующие методы коррекции требуют дальнейшего совершенствования и адаптации [3]. Дошкольный возраст является оптимальным периодом для коррекционной работы [5].

Возрастные особенности дошкольного периода создают особую почву для изучения страхов, так как происходит активное формирование эмоциональной сферы, формируется первичная картина мира, осуществляется первичная социализация, наблюдается повышенная восприимчивость к внешним воздействиям, личностное развитие ребенка находится в прямой зависимости от успешности преодоления страхов [4].

Цель исследования – изучить психологические аспекты проявления страхов у детей дошкольного возраста. Исследование было проведено с воспитанниками подготовительной группы в количестве 20 человек в возрасте 6–7 лет.

Проведенное исследование позволило получить значимые данные о характере и интенсивности страхов у детей дошкольного возраста. Анализ количественных показателей выявил превышение нормативных значений возрастных показателей тревожности при сохранении их возрастной специфичности.

Доминирующими страхами в исследуемой группе стали: страх смерти, боязнь сказочных персонажей, страх ночных кошмаров, тревожность, связанная с возможным физическим ущербом.

Комплексная оценка эмоционального состояния группы продемонстрировала неоднозначную картину. Общий эмоциональный фон характеризуется преобладанием позитивных показателей, однако детальный анализ выявил существенные различия.

Негативное состояние наблюдается у 45 % испытуемых. Позитивное состояние отмечается у 55 % детей, которые характеризуются: оптимистичным настроением, оптимальным уровнем работоспособности, адекватным восприятием действительности, здоровой самооценкой.

Выявленная численность детей с негативным эмоциональным состоянием требует разработки коррекционных мероприятий. В совокупности с превышением числа страхов необходима работа по психологической коррекции страхов.

Исследование особенностей самооценки дошкольников позволило получить интересные результаты, характеризующие уровень самовосприятия детей данного возраста.

Анализ показал, что в целом самооценка детей находится в пределах нормы развития. Старшие дошкольники демонстрируют позитивное отношение к собственной личности, способность к объективной самокритике, умение оценивать результаты своей деятельности.

При этом выявлены определенные закономерности: в привычных ситуациях самооценка реалистична и адекватна, в новых условиях возможно проявление завышенных оценок собственных возможностей.

Количественный анализ выявил следующую картину: 50 % детей имеют адекватную самооценку, 10 % демонстрируют завышенную самооценку, 40 % показывают заниженную самооценку.

Полученные данные позволяют предположить, что заниженная самооценка может быть связана с ситуативными факторами, негативными оценками со стороны взрослых, внутренними переживаниями, связанными с самооценкой.

Таким образом, исследование показало неоднородность уровня самооценки у старших дошкольников, что требует особого внимания при организации психолого-педагогической работы с детьми данной возрастной

группы. Проведенное исследование выявило значимую взаимосвязь между показателями психического состояния и уровнем тревожности у детей. Статистический анализ продемонстрировал значимую прямую корреляцию ($r=0,665$, $p \leq 0,01$), которая, учитывая специфику методики (где низкие показатели соответствуют позитивному состоянию), носит конструктивный характер.

Существует обратная зависимость между уровнем тревожности и выраженностью страхов. Дети с благоприятным психическим состоянием демонстрируют меньшую интенсивность страхов. Позитивное эмоциональное состояние способствует снижению тревожности.

Корреляционный анализ позволил установить важную закономерность: количество страхов напрямую связано с психическим состоянием дошкольников. При этом важно отметить, что даже в пределах возрастной нормы избыточное количество страхов оказывает негативное воздействие на эмоциональную сферу ребенка.

Таким образом, исследование подтверждает необходимость своевременного выявления и коррекции избыточного количества страхов у дошкольников как фактора, потенциально влияющего на их психическое благополучие.

Полученные в результате корреляционного анализа данные показывают связь между числом страхов и уровнем психического состояния. Несмотря на то, что для дошкольников страхи в целом могут быть в норме характерны, превышение их числа негативно сказывается на их эмоциональном состоянии.

Таким образом, комплексное изучение особенностей проявления страхов в дошкольном возрасте представляет собой актуальную междисциплинарную задачу, решение которой способствует не только теоретическому осмыслению проблемы, но и разработке эффективных методов помощи детям, что в конечном итоге направлено на обеспечение полноценного развития подрастающего поколения.

Список литературы

1. Берилова Е.И. Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников средствами физической культуры // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 43-44.
2. Босенко Ю.М. Расопова А.С., Сулова Е.Н. Использование средств физической культуры при работе с детьми старшего дошкольного возраста с различными проявлениями дезадаптации // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2019. – С. 60-61.
3. Будерацкая В.А. Особенности самооценки детей дошкольного возраста // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. Редколлегия: Хашева З.М. [и др.]. Краснодар, 2023. С. 14-15.

4. Дубовова А.А., Носенко Н.П., Пархоменко Е.А., Матвеева И.С. Психологические предпосылки формирования коммуникативных навыков в дошкольном возрасте // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 3(241). С. 283–289. DOI: 10.5930/1994-4683-2025-283-289

5. Иванова А.И. Особенности внутрисемейных отношений дошкольников // Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. Краснодар, 2024. С. 33-35.

6. Сафиуллина О.Э., Самоходкина Л.Г. Теоретические аспекты изучения особенностей самооценки психических состояний младших школьников // Образование, наука и инновации: современные вызовы. материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых : в 2 ч.. Мелитополь, 2025. С. 1333-1336.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Е.В. Александрова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема формирования перфекционизма в спортивной деятельности. Анализируются психологические предпосылки и факторы, способствующие развитию как конструктивных, так и деструктивных проявлений перфекционизма у спортсменов на разных этапах их карьеры. Особое внимание уделяется роли родительского отношения, мотивационной сферы и социального окружения в генезисе спортивного перфекционизма. Подчеркивается взаимосвязь между высокими стандартами деятельности, стремлением к идеалу и риском возникновения эмоционального выгорания, тревожности и снижения спортивных результатов. Определяется необходимость целенаправленной психолого-педагогической работы с юными спортсменами, тренерами и родителями для формирования адаптивных форм перфекционизма, способствующих личностному и спортивному росту.

Ключевые слова: перфекционизм, спортивная деятельность, психологические предпосылки, мотивация, родительское отношение, личностные факторы, юные спортсмены, конструктивный перфекционизм.

В условиях современного элитного спорта, где доминируют экстремальные психофизические нагрузки, особую роль играют личностные детерминанты, опосредующие успешность деятельности. Среди них многогранный феномен перфекционизма представляет собой значительный исследовательский интерес в силу своей амбивалентной природы. С одной стороны, он может детерминировать мотивацию к постоянному самосовершенствованию и дисциплине, а с другой – провоцировать дезадаптивные состояния, связанные с страхом ошибки и негативной самооценкой, что в конечном итоге определяет его двойственный статус – как ресурса высших достижений, так и потенциальной угрозы для психического благополучия спортсмена [3, с. 123].

Научный интерес к детерминантам спортивного перфекционизма продиктован острой необходимостью операционализации его полюсов – продуктивного и деструктивного. Продуктивный полюс, репрезентированный целеустремленностью и высокими стандартами, выступает катализатором мотивации и спортивного прогресса. Антагонистичный ему деструктивный полюс, характеризующийся дихотомическим мышлением и самобичеванием, является патогенным

фактором, провоцирующим развитие невротических реакций, профессиональной деформации и спада результативности [1, с. 106]. В данном контексте, приоритетной целью психологического сопровождения является выработка у атлета сбалансированной оценочной стратегии, нивелирующей ригидность перфекционистских установок.

Синтез данных современных изысканий позволяет верифицировать комплекс ключевых детерминант, обуславливающих генезис и специфику перфекционистских проявлений в спортивной среде.

1. Семейный фактор как первичный социальный детерминант. Микросоциум семьи, будучи первичным агентом социализации, инсталлирует базисные паттерны восприятия успеха и фрустрации. Эмпирические исследования констатируют прямую корреляцию между деструктивными родительскими установками, такими как система условного принятия, опосредованного спортивными результатами, и формированием дезадаптивных перфекционистских моделей [1, с. 108]. Данная кондициональная позиция продуцирует у юного спортсмена интериоризацию убеждения о конгруэнтности личностной ценности и внешних достижений, что актуализирует комплекс вины и оборонительное поведение, направленное на избегание потенциальной потери родительской апробации.

2. Мотивационно-регуляторный комплекс. Существенную роль играет доминирующая мотивационная диспозиция. Субъекты с превалирующей мотивацией избегания неудачи демонстрируют склонность к формированию оборонительного перфекционизма, где целеполагание подчинено задаче минимизации критики и санкций. В диаметральной оппозиции находятся индивиды с выраженной мотивацией достижения, у которых перфекционизм приобретает инструментальный характер, проявляясь в таких конструктивных поведенческих паттернах, как высокая самоорганизация и персистентность [1, с. 109].

3. Тренерское воздействие как системообразующий элемент. Тренер, как центральная фигура в спортивной иерархии, своим коммуникативным стилем и оценочными критериями модулирует перфекционистские тенденции. Авторитарная педагогическая парадигма, акцентирующая негативные аспекты деятельности и практикующая публичную комперативную оценку, формирует среду, где перфекционизм репрезентирует собой компенсаторный механизм психологической защиты от угрозы социальной депривации. Контрастно, поддерживающая коммуникативная стратегия, фокусирующаяся на индивидуальной динамике и инкорпорации ошибок в процесс научения, фасилитирует развитие адаптивной формы стремления к мастерству.

4. Интрапсихические предикторы. Каузальность между личностными диспозициями и перфекционизмом подтверждается исследованиями в юношеской среде. Установлена сопряженность данного феномена с такими характеристиками, как гипертрофированная ответственность, тревожность, ригидный самоконтроль. Как отмечают Горская Г.Б. и Мантачка Е.В.,

адаптивные формы перфекционизма у старшеклассников ассоциированы с развитой осознанной саморегуляцией и интернальным локусом контроля, что позволяет транслировать высокие стандарты из внешнего императива во внутренний ориентир [3, с. 125]. Данные личностные конфигурации оказывают непосредственное влияние на продуктивность спортивной деятельности [4, с. 38].

5. Макросоциальный контекст. Глобализированное медиапространство культивирует гомогенизированный образ «универсального триумфатора», экстраполируемый, в том числе, и на спортивную сферу. Этот социокультурный прессинг генерирует феномен социально предписанного перфекционизма, при котором атлет, особенно в стадии профессионализации, бессознательно интроецирует гетерономные ожидания. Результатом становится экзистенциальный дистресс, проистекающий из когнитивного диссонанса между актуальными возможностями индивида и интериоризированным недостижимым идеалом.

Значительный теоретико-эмпирический интерес представляет исследование Филатовой Е.А. и Пчелкиной Е.П., посвященное анализу структуры «Идеального-Я» в контексте перфекционистской организации личности [5, с. 2]. Полученные результаты свидетельствуют, что дезадаптивная форма перфекционизма связана с наличием диссонанса между актуальным и идеальным само-концептами. Данный когнитивно-аффективный разрыв воспринимается субъектом как непреодолимый, что индуцирует состояние хронической фрустрации, рекуррентной самодискредитации и прогрессирующему снижению самооценки. В спортивном дискурсе эта феноменология репрезентируется в форме тотальной неспособности к конгруэнтной оценке объективно высоких результатов: достижения, не совпадающие с эндогенным, часто утопическим эталоном, провоцируют не удовлетворение, а экзистенциальную неудовлетворенность, блокируя процессы позитивного самовосприятия.

Проведенный анализ позволяет констатировать, что психологические детерминанты спортивного перфекционизма образуют полифакторную иерархическую систему. Генезис данного феномена укоренен в первичной семейной социализации, получает дальнейшее развитие через модулирующее воздействие тренерско-институциональной среды, опосредуется устойчивыми интрапсихическими паттернами спортсмена и потенцируется под влиянием макросоциальных факторов, культивирующих глобализированные стандарты успеха.

Профилактика деструктивных и развитие продуктивных аспектов перфекционизма требуют реализации комплексного междисциплинарного подхода. Его методологическим ядром должна стать синхронизированная работа на трех уровнях:

1. Просветительно-профилактический уровень с фокусом на родительский контингент, нацеленный на интериоризацию принципов

безусловного принятия и деконструкцию условно-оценочных поведенческих паттернов.

2. Организационно-педагогический уровень, предполагающий психологическую аккультурацию тренерского состава, направленную на освоение технологий фасилитирующей коммуникации и формирования поддерживающей образовательной экосистемы.

3. Индивидуально-личностный уровень, концентрирующийся на развитии у спортсменов компетенций психологической саморегуляции, когнитивного рефрейминга, реалистичного целеполагания и формирования интегрированной самооценки, автономной от узко-результативных спортивных метрик.

Список литературы

1. Дубовова А.А., Шукшов С.В., Воронович А.П., Иванасова В.И. Особенности взаимосвязи родительского отношения к занятиям спортом и показателей мотивации и перфекционизма юных спортсменов // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2021. №4. С. 106-110.

2. Горская Г.Б. Личностные факторы конструктивности проявлений перфекционизма у старшеклассников / Г.Б. Горская, Е.В. Мантачка // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 8. – С. 123-126.

3. Кузьминова Е.В. Особенности перфекционизма у старшеклассников / Е.В. Кузьминова // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. - Краснодар, 2022. - С. 38.

4. Филатова Е.А. Исследование характеристик идеального я при перфекционизме / Е.А. Филатова, Е.П. Пчелкина // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. – 2016. – №28 (240). – С. 1–5.

СОЦИАЛЬНОЕ ОКРУЖЕНИЕ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Е.В. Александрова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается медико-биологического обеспечения спортивной деятельности и феномена перфекционизма у спортсменов юношеского возраста. Установлены значимые корреляционные связи между проявлениями перфекционизма и характеристиками социального окружения. Выявлено, что эмоциональная поддержка родителей выступает буферным фактором против развития деструктивных форм перфекционизма, в то время как давление со стороны тренера и родителей коррелирует с повышением психоэмоционального напряжения. На основе полученных данных разработаны практические рекомендации по оптимизации психологического климата для сохранения психофизиологического здоровья спортсменов.

Ключевые слова: спортивный перфекционизм, психофизиологическое состояние, юношеский спорт, детско-родительские отношения, тренер-спортсмен взаимодействие, психологическое напряжение.

Интенсификация спортивной деятельности актуализирует проблему сохранения психофизиологического здоровья юных спортсменов. В условиях постоянно растущих требований формируется специфический комплекс перфекционистских установок, характеризующийся стремлением к безупречности и завышенными стандартами результатов у юных спортсменов вне зависимости от вида спорта. Клинические наблюдения показывают, что дезадаптивные формы перфекционизма коррелируют с развитием состояния хронического стресса, что негативно отражается на восстановительных процессах и спортивной работоспособности [2; 4, с. 58].

Особую значимость приобретает изучение микросоциального контекста формирования перфекционизма. Родительские установки и тренерские требования создают психологический фон, который может как способствовать конструктивной спортивной мотивации, так и провоцировать развитие дезадаптивных поведенческих паттернов [1, с. 125; 3]. В этой связи анализ взаимосвязей между восприятием социального окружения и особенностями перфекционизма представляет значительный интерес для спортивной медицины и психологии.

Организация исследования и методы исследования

В исследовании приняли участие 200 спортсменов юношеского возраста, занимающихся различными видами спорта. Для диагностики

использовался комплекс валидизированных методик: опросник спортивного перфекционизма MIPS, шкала детско-родительских отношений и методика оценки взаимоотношений с тренером. Статистическая обработка включала корреляционный анализ с вычислением коэффициента Пирсона.

Результаты исследования и их обсуждение

Проведенный анализ выявил комплекс значимых взаимосвязей между параметрами перфекционизма и характеристиками социального окружения.

Установлены достоверные обратные корреляционные связи между показателем «Озабоченность ошибками» и такими компонентами родительского отношения, как «вовлеченность матери» ($r = -0,303, p < 0,01$), «поддержка матерью автономии» ($r = -0,275, p < 0,05$), «теплота отношения матери» ($r = -0,315, p < 0,01$), «поддержка отцом автономии» ($r = -0,235, p < 0,05$) и «теплота отношения отца» ($r = -0,247, p < 0,05$). Полученные данные свидетельствуют о том, что эмоциональная близость и уважение к самостоятельности спортсмена со стороны родителей создают психологическую основу для более адаптивного восприятия спортивных неудач. В таких условиях ошибки перестают восприниматься как личностная катастрофа, что снижает уровень тревожности и минимизирует риски развития хронического стресса.

Выявленная прямая корреляционная связь между «Стремлением к совершенству» и эмоциональным компонентом взаимоотношений с тренером ($r = 0,205, p < 0,01$) указывает на важность эмоционального контакта в реализации высоких стандартов. Спортсмены, воспринимающие тренера как источник эмоциональной поддержки, демонстрируют более высокую психологическую устойчивость в процессе достижения спортивных целей.

Обнаруженная обратная связь между «Негативным восприятием несовершенства» и поведенческим компонентом ($r = -0,177, p < 0,05$) раскрывает механизм влияния страха ошибок на тренировочный процесс. Повышенная тревожность относительно несовершенства закономерно приводит к снижению эффективности практического взаимодействия с тренером, что может негативно отражаться на спортивных результатах.

Зафиксированные прямые связи между «Восприятием давления тренера быть совершенным» ($r = 0,722, p < 0,01$) и «Восприятием родительского давления» ($r = 0,633, p < 0,01$) с гностическим компонентом демонстрируют эффект кумулятивного воздействия внешних требований. Совместное давление со стороны значимых взрослых формирует устойчивую ориентацию на тренера как источник нормативных требований, что создает предпосылки для хронического психоэмоционального напряжения.

Практические рекомендации

На основании выявленных закономерностей предлагается следующий комплекс мер:

Для тренеров:

- Дифференциация коммуникативных стратегий с учетом индивидуальных особенностей восприятия спортсменов;

- Развитие эмоциональной составляющей взаимодействия через позитивное подкрепление;

- Создание тренировочной среды, допускающей возможность ошибок как естественного элемента совершенствования.

Для родителей:

- Смещение акцента с результативной стороны на процесс личностного роста и развития;

- Формирование установки на самосовершенствование вместо ориентации исключительно на спортивные достижения;

- Развитие навыков конструктивного обсуждения спортивных неудач.

Организационные меры:

- Внедрение программ психологического сопровождения, направленных на развитие адаптивных стратегий преодоления стресса;

- Проведение образовательных семинаров для родителей и тренеров по вопросам психологии спортивной деятельности.

Заключение

Проведенное исследование раскрыло комплекс взаимосвязей между проявлениями спортивного перфекционизма и характеристиками социального окружения. Установлено, что эмоциональная поддержка родителей выступает значимым буферным фактором, снижающим вероятность развития деструктивных форм перфекционизма. В то же время, совместное давление со стороны тренера и родителей создает условия для хронического психоэмоционального напряжения.

Полученные результаты подчеркивают необходимость комплексного подхода к организации спортивной деятельности, учитывающего не только физическую подготовку, но и психологический климат. Реализация предложенных рекомендаций будет способствовать созданию условий для гармоничного спортивного развития при сохранении психофизиологического здоровья юных спортсменов.

Список литературы

1. Горская, Г.Б. Личностные факторы конструктивности проявлений перфекционизма у старшеклассников / Г.Б. Горская, Е.В. Мантачка // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 8. – С. 123-126.

2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000. – 23 с.

3. Малкина-Пых, И.Г. Исследование самоактуализации и перфекционизма в структуре личности/И.Г. Малкина-Пых//Мир психологии. –2010. – № 1. – С. 208.

4. Пархоменко, Е.А. Возрастные аспекты влияния специфики вида спорта на социальную адаптацию спортсменов / Е.А. Пархоменко // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2013. – №3. – С. 56 – 59.

РАЗВИТИЕ НАГЛЯДНО-ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.А. Амбарцумян

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье представлены результаты педагогического эксперимента, направленного на развитие наглядно-образного мышления у детей 5–6 лет средствами физической культуры, а также раскрывается взаимосвязь двигательной активности и когнитивных процессов у дошкольников. Результаты предложенной методики, основанной на применении физических упражнений интегрированы с задачами на пространственное представление, воображение и схематизацию. Доказано, что целенаправленные предложенные двигательные задания, вошедшие в экспериментальную методику, значительно повышают уровень развития наглядно-образного мышления у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: наглядно-образное мышление, дошкольники, физическое воспитание, когнитивное развитие, двигательная деятельность, пространственные представления.

Наглядно-образное мышление, являясь ведущим видом мышления в дошкольном возрасте (5–6 лет), представляет собой способность решать задачи в плане мысленных представлений без опоры на практические действия [1, с. 9]. Его своевременное развитие служит основой для последующего формирования логического мышления, успешного освоения чтения, письма и математики [3, с. 68].

Традиционно развитие данного вида мышления связывают с деятельностью конструирования, рисования, аппликации. Однако, в современной психолого-педагогической науке укрепляется взгляд на телесность как фундамент познания [2, с. 60].

Двигательная активность, особенно осознанная и направленная, создает богатую сенсомоторную основу для формирования психических образов и операций [5, с. 216].

Возникает противоречие между признанием важности наглядно-образного мышления и недостаточным использованием потенциала физической культуры для его целенаправленного развития [4, с. 146].

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики развития наглядно-образного мышления у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры.

Задачи исследования:

1. Выявить исходный уровень развития наглядно-образного мышления у детей 5–6 лет.

2. Разработать и внедрить систему физкультурных занятий с заданиями, направленными на развитие пространственных представлений, воображения и умения оперировать образами.

3. Оценить динамику развития наглядно-образного мышления после проведенного формирующего эксперимента.

Методы исследования: анализ научной литературы, педагогическое тестирование (методика «Лабиринт» Л.А. Венгера, «Схематизация»), педагогический эксперимент, методы математической обработки данных.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБДОУ МО «Детский сад № 3» города Краснодара, в течение 4 месяцев с участием 22 детей старшей группы (5–6 лет).

На констатирующем этапе использовалась методика «Лабиринт», где дети должны были найти путь к дому для зверька, ориентируясь на схематическое изображение.

Результаты исходного уровня развития наглядно-образного мышления у детей 5–6 лет показали следующее: низкий уровень выявился у 40 % детей (действовали методом проб и ошибок), средний – 45 % (испытывали затруднения при смене направления пути), высокий – лишь 15 %.

На формирующем этапе была внедрена специально разработанная система работы, интегрирующая физические упражнения и когнитивные задачи:

1. Упражнения на пространственные представления: выполнение команд с предлогами и наречиями («проползи под снарядом», «встань перед кубиком», «прыгни влево»); построение и перестроение по словесной инструкции и графической схеме.

2. Игровые задания на воображение и образное мышление: «Зоопарк» (имитация движений и повадок животных с обсуждением их особенностей), «Тень» (точное копирование движений ведущего), «Преодоление препятствий по воображаемой карте».

3. Задачи на схематизацию и антиципацию: создание «живых схем» из самих детей для изображения различных фигур; эстафеты, где следующий этап «зашифрован» в виде пиктограммы, которую нужно расшифровать и выполнить.

После проведенного педагогического эксперимента, мы повторно определили уровень развития наглядно-образного мышления у детей 5–6 лет, который позволил утверждать следующее, что высокий уровень был выявлен у 36,4 % детей экспериментальной группы, средний – 50,0 %, а с низким уровнем было зафиксировано – 13,6 %.

Качественный анализ показал, что дети экспериментальной группы стали значительно успешнее ориентироваться в схемах, предвидеть результат действия, мысленно планировать последовательность движений для достижения цели. Они активнее использовали речевые конструкции, описывающие пространственные отношения.

Средства физической культуры обладают значительным, но

недооцененным потенциалом для развития наглядно-образного мышления дошкольников, поскольку двигательный анализатор служит первичной основой для формирования пространственных образов и операций.

Разработанная методика, основанная на интеграции двигательной активности с задачами на пространственное моделирование, схематизацию и воображение, доказала свою эффективность, что подтверждается значительным ростом числа детей с высоким уровнем развития наглядно-образного мышления.

Использование физических упражнений в качестве средства когнитивного развития позволяет реализовать принцип целостности в воспитании ребенка-дошкольника, где развиваются не только физические качества, но и ключевые психические функции.

Таким образом, целенаправленное использование средств физической культуры в развитии наглядно-образного мышления является высокоэффективным направлением современной дошкольной педагогики.

Список литературы

1. Амбарцумян Н. А. Формирование наглядно-образного мышления детей 5-ти лет средствами нетрадиционного рисования / Н. А. Амбарцумян, О. С. Толстых, А. В. Артюх // Актуальные вопросы саморазвития личности: психолого-педагогический аспект: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Йошкар-Ола, 19 мая 2022 года. – Чебоксары: ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», 2022. – С. 9-13.
2. Пархоменко Е. А. Особенности развития креативности у детей дошкольного возраста посредством изобразительной деятельности / Е. А. Пархоменко, А. А. Дубовова // Педагогика & Психология. Теория и практика. – 2022. – № 4(42). – С. 60-63.
3. Пархоменко Е. А. Художественная изобразительная деятельность как средство развития творческих способностей в дошкольном возрасте / Е. А. Пархоменко // Педагогическая инноватика и непрерывное образование в XXI веке: сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции, Киров, 20 мая 2024 года. – Киров: Вятский государственный агротехнологический университет, 2024. – С. 67-70.
4. Петрякова В. Г. Изучение физического развития детей дошкольного возраста / В. Г. Петрякова, И. А. Ляпина // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XI международной научно-практической конференции, Ставрополь, 05 октября 2014 года. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – С. 145-148.
5. Черников Н. В. К обоснованию технико-физической подготовки детей старшего дошкольного возраста, занимающихся футболом / Н. В. Черников // Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 216-217.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОГО МЕТОДА

Н.А. Амбарцумян, А.А. Вьюшкина

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной публикации рассматривается проблема и особенности развития физических качеств детей дошкольного возраста. Обосновывается высокая эффективность игрового метода как ведущего средства физического воспитания. Проанализировано воздействие подвижных игр на развитие ловкости (координационных способностей), быстроты, гибкости, силы и выносливости, а также доказано, что игровая деятельность способствует не только физическому, но и социально-личностному развитию ребенка, формируя у него интерес к систематическим занятиям физической культурой.

Ключевые слова: дошкольный возраст, физические качества, игровой метод, подвижные игры, физическое воспитание, занятия.

Дошкольный возраст (3–7 лет) является сенситивным периодом для закладки фундамента физического здоровья и развитие основных физических качеств: ловкость, быстроты, гибкости, силы и выносливость [2, с. 391]. От их сформированности напрямую зависит не только уровень физической подготовленности ребенка, но и его успешная адаптация к условиям школьного обучения в общеобразовательных организациях [1, с. 380].

В современной образовательной практике, по мнению многих авторов, существует противоречие между объективной потребностью в целенаправленном развитии физических качеств у дошкольников, и недостаточной мотивации детей к выполнению монотонных, стандартных физических упражнений [4, с. 366; 5, с. 427].

Преодоление данного противоречия видится в широком использовании игрового метода, который соответствует возрастным и психологическим особенностям детей дошкольного возраста [3, с. 145].

Таким образом, целью исследования явилось теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности применения игрового метода для развития физических качеств у детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Выявить исходный уровень развития физических качеств у детей старшей дошкольной группы.
2. Разработать и внедрить комплекс подвижных игр, направленных на развитие ключевых физических качеств.

3. Оценить динамику развития физических качеств после проведения педагогического эксперимента.

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

Педагогический эксперимент проводился на базе МБУ детский сад № 100 «Островок» города Тольятти в течение 5 месяцев с участием 20 детей старшей группы (5–6 лет).

На констатирующем этапе был проведен мониторинг развития физических качеств с использованием стандартных тестовых заданий: челночный бег 3×10 м (ловкость и быстрота), прыжок в длину с места (сила ног), наклон вперед из положения стоя (гибкость), подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (силовая выносливость мышц брюшного пресса).

На формирующем этапе была внедрена разработанная нами система подвижных игр, интегрированная в режимные моменты и непосредственно образовательную деятельность.

Комплекс был структурирован по направленности на развитие конкретных физических качеств:

- Для развития ловкости и быстроты: «Ловишки с ленточками», «Мышеловка», «Совушка».

- Для развития силы: «Перетягивание каната», «Медведи и пчелы», «Бой петухов» (в облегченном варианте).

- Для развития выносливости: «Рыбак и рыбки», «Бег командами», продолжительные игры-эстафеты.

- Для развития гибкости и координационных способностей: «Море волнуется», «Зеркало», игры с преодолением полосы препятствий.

Особенностью методики являлось вариативное изменение условий игр: усложнение правил, введение дополнительных заданий, изменение темпа и длительности для обеспечения прогрессирующей нагрузки.

Контрольный этап эксперимента показал положительную динамику по всем исследуемым параметрам.

В экспериментальной группе обследуемого контингента произошел прирост показателей: ловкость на $9,5 \pm 0,1$ (6,9 %), скоростно-силовые способности – $106,8 \pm 2,35$ (11,9 %), гибкость – $5,8 \pm 1,23$ (41,5 %), силовая выносливость на $17,2 \pm 3,48$ (18,6 %).

Как видно из таблицы, наиболее значительный прирост наблюдается в показателях гибкости и силовой выносливости. Качественный анализ показал, что дети стали проявлять большую инициативу, самостоятельность в организации игр, улучшились показатели координации движений и слаженности действий в команде. Эмоциональный фон занятий был стабильно высоким, что свидетельствует о снятии психологического барьера перед выполнением физических упражнений.

Таким образом, можно сформулировать следующие выводы:

1. Проведенное исследование подтвердило высокую эффективность

игрового метода как основного средства развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Игровая деятельность создает естественную мотивацию для выполнения физических упражнений, обеспечивая высокую моторную плотность занятия.

2. Комплексное и систематическое применение подвижных игр различной направленности позволяет целенаправленно воздействовать на все основные физические качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость и гибкость.

3. Использование игрового метода способствует не только физическому развитию, но и решает задачи социально-коммуникативного и эмоционально-волевого развития дошкольников, формируя навыки сотрудничества, соблюдения правил и инициативности.

Игровой метод должен рассматриваться как приоритетная технология в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, обеспечивающая гармоничное развитие личности ребенка.

Список литературы

1. Мартиросов, А.А. Прогнозирование уровня готовности к нормативным требованиям ВФСК ГТО на основе результатов выполнения легкоатлетических видов испытаний / А. А. Мартиросов, М. А. Макаренко, С. П. Аршинник // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: Сборник материалов XXXVI Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 24–25 апреля 2025 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2025. – С. 380-385.

2. Пархоменко, Е. А. Особенности уровня готовности детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой и выполнению нормативов ВФСК «ГТО» / Е. А. Пархоменко // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 391-393.

3. Петрякова В. Г. Изучение физического развития детей дошкольного возраста / В. Г. Петрякова, И. А. Ляпина // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XI международной научно-практической конференции, Ставрополь, 05 октября 2014 года. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – С. 145-148.

4. Стадник, Т.А. Психологические предпосылки формирования технической готовности к занятиям аэробикой у детей дошкольного возраста / Т. А. Стадник, А. А. Дубовова // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 366-368.

5. Толстых, О.С. Потенциал командно-игровой деятельности в контексте формирования безопасного поведения младших школьников / О.С. Толстых // Современные технологии здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности в педагогическом процессе: материалы I Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 24 ноября 2022 года. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. – С. 427-432.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГОВ ДОО В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА КУБАНИ

С.А. Бабешко

Краснодарский научно-методический центр,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме развития профессиональных компетенций педагогов дошкольных образовательных организаций муниципального образования город Краснодар в контексте реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к формированию у воспитанников социокультурной идентичности. Автор анализирует существующую нормативно-правовую базу, регламентирующую региональный компонент в образовании. В работе рассматриваются ключевые направления повышения квалификации воспитателей. Предлагаются практико-ориентированные формы и методы методической работы, направленные на повышение этнокультурной грамотности воспитателей и их мотивации к реализации казачьего компонента в образовательном процессе.

Ключевые слова: профессиональные компетенции, региональный компонент, кубанская культура, казачество, дошкольное образование, семинар-практикум, нормативно-методическое обеспечение.

Государственная политика Российской Федерации в сфере образования подчеркивает важность духовно-нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения, формирования национального самосознания и гражданской идентичности у подрастающего поколения. Актуальность данной работы обусловлена комплексом социально-педагогических, нормативно-правовых и культурологических факторов, отражающих современные приоритеты государственной политики Российской Федерации в сферах образования, культуры и национальной безопасности.

Современная образовательная парадигма, заданная Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [6], определяет единство образовательного пространства, воспитание как целенаправленную деятельность и учет региональных культурных особенностей. В статье 3 Закона среди принципов государственной политики названы «воспитание взаимоуважения, гражданственности, патриотизма, ответственности», а также «защита и развитие этнокультурных особенностей и традиций народов Российской Федерации». Это создает правовое поле для

включения регионального культурного компонента в образовательные программы.

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [4] является важным документом, который подчеркивает необходимость внедрения и распространения традиционных ценностей в различных сферах общества, включая образование и воспитание подрастающего поколения.

Об этом же говорит и Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) [5], одним из целевых ориентиров которого на этапе завершения дошкольного образования является способность ребенка «задавать вопросы... касающиеся... культурных традиций» (п. 4.6). Таким образом, приобщение к кубанской культуре является не дополнительной опцией, а прямым требованием ФГОС ДО. Для города Краснодара, являющегося историческим центром кубанского казачества, одним из наиболее эффективных механизмов решения этой задачи является реализация регионального компонента содержания образования, который позволяет учесть исторические, культурные и этнографические особенности конкретной территории.

На региональном уровне актуальность темы подкрепляется рядом нормативных актов, ориентированных на сохранение уникальной идентичности Кубани:

– Закон Краснодарского края от 28 июня 2007 года № 1264-КЗ «О государственной политике в сфере сохранения и развития традиционной народной культуры в Краснодарском крае» [1]. Этот закон прямо обязывает органы образования содействовать «изучению, сохранению, популяризации и развитию традиционной народной культуры» (ст. 5), что напрямую относится к деятельности ДОО.

– Постановление Законодательного Собрания Краснодарского края от 23 марта 2011 г. № 2493-П «Об утверждении Концепции государственной политики Краснодарского края в отношении кубанского казачества» [3]. В рамках данной концепции и в соответствии с Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края, Департамента по делам казачества и военным вопросам Краснодарского края от 01.09.2016 № 4177/76 «Об утверждении Положения о классах и группах казачьей направленности в образовательных организациях Краснодарского края» [2] в ДОО муниципалитета активно ведется работа по организации и функционированию групп казачьей направленности, где воспитание на основе кубанских традиций является основополагающим.

В период 2020 по 2025 годы в ДОО количество детских садов, имеющих группы казачьей направленности возросло с 2 до 33, соответственно количество групп выросло с 4 до 91, а количество воспитанников с 91 до 1733. На сегодняшний день в 17,3 % детских садов муниципалитета функционируют группы казачьей направленности.

Количественные показатели свидетельствуют о том, что данный образовательный и воспитательный формат переживает этап уверенного и поступательного развития, переходя от локальных экспериментов к масштабной системной практике и о том, насколько востребованной эта инициатива является среди семей Краснодара. Непрерывный рост числа воспитанников, посещающих группы казачьей направленности, красноречиво говорит о сознательном выборе родителей, которые видят в этой программе не просто дань традициям, а эффективную модель воспитания, основанную на патриотизме, уважении к истории и культуре родного края, дисциплине и коллективизме.

Эффективность данной работы напрямую зависит от уровня профессиональной компетентности педагогов, их личной заинтересованности и глубины знаний о кубанской культуре. Несмотря на четкие нормативные предписания, на практике педагоги ДОО зачастую испытывают дефицит компетенций в области. В связи, с чем создана муниципальная системы мероприятий, направленных на повышение квалификации воспитателей в этой области.

Отделом анализа и поддержки дошкольного образования (далее – ОАиПДО) Краснодарского научно-методического центра была разработана и внедрена система повышения профессиональных компетенций педагогов, ключевым элементом которой стало их непосредственное приобщение к истокам кубанской казачьей культуры через активные формы работы.

- Семинары-практикумы.
- Кейс-технологии.
- Стажировочные площадки, в том числе краевые.
- Муниципальный фестиваль-конкурс «Лейся, песня казачья!».

Наиболее эффективной формой работы стало применение кейс-технологий, результатом которой стала разработка целостной модели работы ДОО по приобщению детей к истокам кубанской культуры, включающей блоки работы с кадрами, детьми, родителями и социальными партнерами.

Реализация описанной работы и динамика количественных показателей групп казачьей направленности, воспитанников, ДОО свидетельствуют о том, что за пять лет в Краснодаре сформировалась и окрепла уникальная муниципальная система приобщения подрастающего поколения к казачьим ценностям. Устойчивый положительный тренд доказывает успешность выбранной стратегии и создает прочный фундамент для дальнейшего развития и углубления этого важного воспитательного направления в будущее.

Разработка и внедрение системы, направленной на преодоление данного профессионального дефицита, является не просто актуальной, а своевременной и социально востребованной научно-практической задачей, решение которой будет способствовать повышению качества дошкольного образования в Краснодарском крае в полном соответствии с современными стратегическими ориентирами. Повышение профессиональных компетенций

педагогов через призму кубанской культуры является важным шагом в модернизации образовательной среды и способствует всестороннему развитию как педагогов, так и воспитанников.

Список литературы

1. Закон Краснодарского края от 28 июня 2007 года N 1264-КЗ «О государственной политике в сфере сохранения и развития традиционной народной культуры в Краснодарском крае» – URL: <https://docs.cntd.ru/document/461601218> (дата обращения 30.10.2025).

2. Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края, Департамента по делам казачества и военным вопросам Краснодарского края от 01.09.2016 № 4177/76 «Об утверждении Положения о классах и группах казачьей направленности в образовательных организациях Краснодарского края» - URL: <https://docs.cntd.ru/document/444741294> (дата обращения 30.10.2025).

3. Постановление Законодательного Собрания Краснодарского края от 23 марта 2011 г. N 2493-П «Об утверждении Концепции государственной политики Краснодарского края в отношении кубанского казачества» - URL: <https://docs.cntd.ru/document/444721059> (дата обращения 30.10.2025).

4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» – URL:

5. <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202211090019> (дата обращения 30.10.2025).

6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. / Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 (ред. от 17.02.2025). – URL: <https://ntf-iro.ru/wp-content/uploads/2023/04/FGOS-DO-na-17.02.2023.pdf> (дата обращения 30.10.2025).

7. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». – URL: <https://docs.cntd.ru/document/902389617> (дата обращения 30.10.2025).

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

С. Балтаева, Г. Налджанов

Туркменский сельскохозяйственный институт, г. Дашогуз, Туркменистан

Аннотация. В статье рассмотрена значимая роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья населения и формировании гармонично развитой личности. Отмечается, что государственная политика в данной сфере направлена на создание условий для массовых занятий спортом, особенно среди молодежи. Благодаря поддержке руководства страны, в Туркменистане построены современные спортивные комплексы, стадионы, школы и многофункциональные сооружения, соответствующие международным стандартам. Особое внимание уделяется популяризации здорового образа жизни, развитию высокоэффективных видов спорта, подготовке спортсменов международного уровня и укреплению материально-технической базы спорта. Подчеркивается, что занятия физическими упражнениями способствуют не только укреплению здоровья человека, но и развитию его духовных и нравственных качеств, формированию дисциплины, патриотизма и социальной активности. Сделан вывод о том, что развитие физической культуры и спорта является приоритетным направлением государственной политики, направленной на благополучие и здоровье нации.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; здоровье населения; государственная политика; молодежь; здоровый образ жизни; спортивные комплексы; физическое развитие.

Глава государства, являющийся приверженцем здорового образа жизни, своими благородными инициативами подает личный пример всем нашим соотечественникам, прежде всего, молодежи. Глава государства отмечает, что каждый из видов спорта обладает своими уникальными характеристиками, имеет огромное значение для укрепления организма и здоровья человека. Особо следует подчеркнуть их важную роль в физическом развитии молодежи.

Занятия физическими упражнениями, наряду с укреплением здоровья, способствуют повышению интереса людей к благородным делам, творчеству и трудовым достижениям. Поэтому Уважаемый Президент всегда подчеркивает, что принципы здорового образа жизни вдохновляют на благородные поступки. С этой целью под руководством Главы государства проводится масштабная работа по дальнейшему развитию, совершенствованию и повышению потенциала спортивной системы нашей страны, созданию соответствующих многофункциональных структур. За

последние годы, в рамках успешной реализации кардинальных реформ в этой сфере, во всех регионах нашей любимой Родины построены замечательные спортивные комплексы, стадионы, специализированные спортивные школы и другие объекты, оснащенные современным оборудованием. При подготовке проектов строительства образовательных учреждений – дошкольных учреждений, средних и высших учебных заведений, по поручению Лидера нации предусматривается строительство спортивных сооружений, стадионов и спортивных площадок.

Спортивное оборудование в спортивном зале Олимпийской городке соответствует высоким международным стандартам и современным требованиям, а выполняемые в нем спортивные упражнения положительно влияют на укрепление организма и улучшение здоровья человека.

Как показывает опыт, занятия физическими упражнениями и соблюдение здорового образа жизни развивают энтузиазм, целеустремленность и укрепляют здоровье.

С этой точки зрения, гражданам нашей страны, особенно молодому поколению, настоятельно рекомендуется сделать физкультурно-оздоровительное движение нормой, здоровым образом жизни, ведь физически и духовно зрелая молодежь – это светлое будущее нашей Родины. Соответственно, вопросы развития высокоэффективных видов спорта в нашей стране, подготовки спортсменов международного уровня включены в число приоритетных направлений государственной политики.

Глава государства отмечает важность эффективного использования потенциала Олимпийской городок, которая располагает уникальным спортивным комплексом, не имеющим аналогов в Центральной Азии. Все объекты комплекса, полностью соответствующие международным стандартам, располагают необходимыми условиями для проведения соревнований различного уровня, включая учебно-тренировочные и культурно-массовые мероприятия.

Физкультурно-оздоровительное движение и спорт способствуют развитию личности, прежде всего молодежи, воспитанию всесторонне развитой, общительной, сильной личности, повышению ее патриотизма. В настоящее время дальнейшее укрепление международного сотрудничества в этой сфере, популяризация физической культуры и спорта, широкое привлечение молодого поколения к занятиям спортом, развитие олимпийского движения и дальнейшее повышение спортивного престижа страны в мире стали одним из приоритетных направлений государственной политики.

Забота о здоровье народа, создание всех условий для счастливой жизни людей – основа успешной политики национального лидера. Здоровье народа, считающееся высшей ценностью нашего государства и общества, находится в центре проводимых в Туркменистане реформ, реализуемых национальных программ и крупных проектов.

Наш уважаемый Президент обратил внимание на вопросы развития физкультурно-оздоровительного движения и высокоэффективных видов спорта в нашей стране, отметив, что проводимая в этом направлении работа должна быть продолжена на современном уровне, а также должны быть созданы все условия для активного вовлечения населения, особенно молодежи, в занятия спортом.

Лидер нации подчеркнул важность уделения особого внимания развитию спорта в министерствах и ведомствах, научных и образовательных учреждениях, высших и средних школах, общественных организациях, отметив, что это является основополагающим условием формирования здорового образа жизни, и поручил привести проводимую в этом направлении работу в соответствие с требованиями времени.

Было подчеркнуто, что создание необходимых условий для массовых занятий физической культурой и спортом в военных и правоохранительных органах страны, а также организация соревнований по различным видам спорта среди военнослужащих является важным требованием современности, и соответствующим руководителям были даны конкретные поручения в этой связи.

В результате комплексных мер, реализуемых по инициативе нашего уважаемого лидера, спорт стал неотъемлемой частью физического и духовного развития туркменского общества и здоровья граждан. В рамках государственной поддержки физкультурно-оздоровительного движения и высокоэффективных видов спорта постоянно совершенствуется национальная законодательная база, успешно реализуется ряд программ. Все это, а также построенный в столице Олимпийский городок, вселяет в туркменский народ гордость за свою Родину и национального лидера. Строительство этого крупного объекта стало важным этапом в развитии туркменского спорта. Это само по себе свидетельствует о создании национальной спортивной системы, отвечающей высоким стандартам и требованиям Международного олимпийского комитета.

В крупнейшем спортивном комплексе региона – Олимпийском городке – созданы все необходимые условия для проведения международных соревнований и подготовки спортсменов. Его услугами могут воспользоваться и жители столицы всех возрастов для укрепления своего здоровья.

Участие большого количества людей в ежегодных национальных спартакиадах, начиная с соревнований, проводимых в стране среди средних и высших учебных заведений, свидетельствует о том, что спорту в нашей стране придается большое значение. Проведение национальных игр под названием «Туркменистан – край духовности и здоровья», участие в них представителей министерств и ведомств, предприятий, высших и средних учебных заведений, организация в их рамках соревнований по различным видам спорта подтверждают большие успехи, достигнутые в реализации политики Уважаемого Президента по развитию массовой физкультуры и

спорта высших достижений. Одним словом, регулярно проводимые в нашей стране соревнования и турниры оказывают положительное влияние на развитие молодежи не только в физическом, но и в духовном плане. Комплексный характер проводимой в этом направлении работы способствует дальнейшему росту авторитета Туркменистана на мировой спортивной арене.

Список литературы

1. Абдуллаев Р.Р. Физическая культура и здоровый образ жизни. – Москва: Академия, 2021. – 212 с.
2. Гумбатов А.А. Социальные основы физической культуры и спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 186 с.
3. Назаров В.Н. Спортивное движение и развитие общества. – Минск: Вышэйшая школа, 2019. – 240 с.
4. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Туркменистане. – Ашхабад, 2023. – 54 с.
5. Туркменистан и олимпийское движение: современные направления развития. – Ашхабад: Туркменспорт, 2022. – 137 с.

РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ЧЕРЕЗ ОБЩЕНИЕ КАК ПРАКТИЧЕСКИЙ СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.П. Баранова

Детский сад комбинированного вида № 163, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются практические способы развития познавательных функций у детей дошкольного возраста в повседневной жизни. На примере реального случая показано, почему формальные рекомендации психологов нередко игнорируются родителями, и предложены доступные альтернативы: семейные игры, упражнения во время прогулок и бытовых занятий (походы в магазин, дорога из детского сада). Материал поможет родителям гармонично включать развивающую деятельность в привычный распорядок дня без избыточной нагрузки. Узнайте, как превратить рутину в увлекательное обучение!

Ключевые слова: развивающие игры; ненавязчивое развитие; повседневное взаимодействие; мотивация ребенка; осознанное родительство; вовлеченность ребенка; формирование школьных навыков.

Первые месяцы обучения в школе – очень тяжелый период в жизни ребенка. Ведь он погружается в деятельность, требующую определенного уровня развития психических функций. Диагностико-прогностический скрининг готовности детей к школе, проведенный в подготовительных к школе группах, выявил пробелы в функциональной готовности детей к школьному обучению, которые необходимо было устранить путем планомерной и систематической работы с детьми. Вот и потянулись родители к просвещению, искренне желая помочь своим детям легко и с удовольствием учиться.

Делаю акцент на том, что для дошкольников игровая деятельность остается по-прежнему основной и очень важной деятельностью. Поэтому родителям советую учиться играя. Ребенок не должен даже догадываться, что в данный момент с ним «занимаются», что-то развивают. Любое взаимодействие с ребенком должно включать элементы развития его познавательной, эмоциональной, мотивационной, личностной сфер.

Но взрослым всегда некогда. Они, ради очистки совести, выкраивают часок, чтобы «подтянуть» ту или иную психическую функцию, по совету психолога. И звучит это примерно так:

– Сережа! Заканчивай играть! Сейчас мы будем с тобой заниматься!

Услышав слово «заниматься», ребенок уже испытывает негативные эмоции, ведь последующая работа потребует от него большого напряжения, мужества, чтобы переносить недовольство родителей (они, форсируя

события, действуют непоследовательно, хотят получить мгновенный результат), чувства неуспешности. Вот и получается, что такие занятия заканчиваются, как правило, слезами, ссорой, наказанием. У ребенка появляется мотив не любить учебу.

Родители должны понимать, что лучшая подготовка к школе – это естественное желание ребенка играть, а не серьезные занятия на заданную тему. Так и хочется воскликнуть: «Не гасите интерес!»

Даже в повседневной жизни можно использовать любые перемещения, которые вы осуществляете вместе с ребенком каждый день. Дорога в магазин, из сада домой – не исключение. Нетрудно привлечь внимание ребенка к ярким цветам, изобретательным формам, которые создала сама природа, рассматривать и сравнивать предметы и явления, находить общее в совершенно разных вещах.

Сердце радуется, когда слышишь на улице:

– Посмотри, какие листочки на этом дереве! А рядом какой прекрасный пышный куст! Давай попробуем найти похожие элементы. Кто назовет их больше?

– А вон там кот охотится на воробья. Интересно, что их объединяет? Что можно сказать одним словом и про кота, и про воробья? И тому подобное.

Увлеченная мама продолжает интересную игру:

– Угадай, что это такое: белый, твердый, сладкий?

– Сахар! – радуется ребенок.

– А круглый, красный, сочный?

– Помидор, – празднует победу сыночек.

Но маму уже не остановить:

– Теперь ты загадывай любые предметы, а я буду их отгадывать.

Так, не спеша, и дошли до дома – приятно поболтали и потренировались в умственной деятельности. Но ребенок даже не догадывается об этом. Ему приятно общение с доброй и ласковой мамой, которая улыбается и радуется ответам своего сынишки.

А дома, конечно же, ждет вкусный обед. Мать ставит на стол посуду, а в центре – вазу для ароматного хлеба, затем с загадочным видом спрашивает:

– Посмотри внимательно на стол и скажи, что объединяет эти вещи? А что лишнее?

Так она использует каждую минуту общения со своим ребенком для его развития и помнит, что интерес – это главное в познавательном процессе.

Следует отметить, что различия ребенок устанавливает чаще всего легко, а сходство – труднее. Пусть ребенок обобщает предметы в группы (тарелка, чашка, кастрюля, сковорода – посуда). Постепенно усложняйте задания: предложите перечислить предметы, в которые можно что-то положить, предметы, которые светятся и так далее.

Необходимо вместе с ребенком получать знания об окружающем мире и формировать его умственные навыки. Научите его ориентироваться в

окружающей среде и осмысливать полученную информацию. Исследователи дошкольников установили, что ребенок 6-и лет способен усваивать факты взаимодействия организма со средой, зависимости между формой предмета и его функцией, устремлениями и поведением. Наблюдая за природой, окружающей жизнью, дети учатся замечать пространственно-временные и причинно-следственные связи, обобщать, классифицировать, делать выводы. Но достигают они такой способности только тогда, когда с ребенком занимаются не специально, а благодаря общению. И, главное, систематически.

Следует отметить, что, например, прием пищи ребенком должен пониматься как единый процесс, который заканчивается мытьем посуды. Уже с двух лет ребенок может помогать в этом несложном деле – вытереть чашку, положить ложки в ящик стола и так далее. И во время такой совместной деятельности укрепляются эмоциональные связи матери и ребенка, происходит развитие моторики рук, приобщение к домашнему труду. Психологи убедительно просят взрослых не делать за детей то, что они могут сделать сами.

И снова вспоминается случай из практики консультирования. Закончив психодиагностическую процедуру будущего первоклассника и объяснив родителям, что и как нужно развивать в их малыше (наряду с другими процессами снова страдала пресловутая мелкая моторика), я угостила девочку бананом «за старание». Дочь уверенным движением молча отдала угощение папе, который начал тщательно очищать банан от кожуры. Заметив мой вопросительный взгляд, мужчина объяснил, что девочке сложно сделать это самостоятельно. И снова упущен момент для тренировки пальчиков. Чем больше ребенок будет выполнять самостоятельных действий (особенно связанных с самообслуживанием), тем меньше будет проблем с овладением письмом в школе, развитием мышления. И не нужно специально выискивать время на занятия с ребенком. Главное – не лениться самим, быть активными, поддерживать любознательность в ребенке и помнить, что интерес (повторяюсь) – это главное в общении. И если между ребенком и взрослым сложились дружеские, партнерские отношения, то и в школе такой ребенок сможет ладить со сверстниками, управлять своим поведением.

Такое общение не прекращается и в праздничные дни, когда близкие люди собираются за столом, на котором множество блюд. Часто в таких случаях детей (чтобы не мешали) отправляют играть в детскую комнату. В это время запреты, действовавшие еще вчера, отменяются, что приводит к непоследовательности требований взрослых и, как следствие, к непослушанию, манипуляциям, игнорированию детьми обращений к ним взрослых.

Но если хорошо продумать сценарий праздника, включить в него всех участников, это позволит содержательно провести время, развить познавательные, творческие и коммуникативные навыки ребенка, укрепить эмоциональные связи в семье. Следует отметить, что взрослые не менее

увлеченно играют в детские игры, чем сами дети. И этот факт необходимо учитывать при организации праздников.

На всех этапах игры влияние родителей имеет огромное значение. Не секрет, что существует у дошкольников так называемый сенситивный период, когда ребенок особенно чувствителен к воспитательному и обучающему воздействию. Но не менее важно это влияние и в более старшем возрасте, когда от ребенка требуются не только умения играть, но и умения общаться с людьми. А первыми помощниками в этом должны стать самые близкие люди – родители.

Список литературы

1. Энциклопедия для домашнего психолога / Автор-составитель О. Нагоркина. – Саратов: Софит-Принт, М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2000. – 540 с.
2. Тест для родителей «Достаточно ли вы терпеливы и упорны в воспитании ребенка, понимаете ли особенности его характера». Режим доступа: <https://multiurok.ru/index.php/blog/tiest-dlia-roditelieliei.html>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ КУБАНСКИХ КАЗАЧЬИХ ПРАЗДНИКОВ В ФИЗИЧЕСКОМ И ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОМ РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

В.А. Барыш, А.А. Дзюба

Детский сад общеобразовательного вида № 14,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья освещает разнообразие элементов казачьих праздников и их влияние на воспитание учащихся детских садов, затрагиваются формы взаимодействия педагогов с детьми и их родителями в целях воспитания патриотизма у подрастающего поколения. Данную статью можно применить в образовательных учреждениях при подготовке занятий казачьей направленности, внеклассных мероприятий, направленных на патриотическое и культурное воспитание, а также статья найдет широкое применение для педагогов и методистов в рамках этнокультурного образования.

Ключевые слова: воспитанники, развитие, дошкольный возраст, процесс воспитания, казачья культура, образование, чувство патриотизма, духовно-нравственные ценности.

«Казак с малых лет воспитывается в духе силы, ответственности и долга, это фундамент, на котором строится весь его жизненный путь»

В. Г. Подбельский

Федеральная образовательная программа дошкольного образования [5] ставит перед педагогами дошкольных учреждений задачи по формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны. В пункте ФОП ДО 29.2.2.1. говорится «...ценности – Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Чувство патриотизма возникает у ребенка вследствие воспитания у него нравственных качеств, интереса, чувства любви и уважения к своей стране – России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, ощущения принадлежности к своему народу» [5].

В связи с этим, воспитание детей возраста 5–6 лет через культуру казаков играет ключевую роль в формировании национального сознания, патриотизма и культурной идентичности у дошкольников. Казачество на Кубани – уникальный исторический этап, колорит которого передается из поколения в поколение.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [4] предусматривает развитие духовно-

нравственной сферы, уважения к культурным традициям, что дает законное основание для включения регионального компонента в образовательный процесс детей дошкольного возраста. Включение элементов кубанских праздников в занятия казачьей направленности помогает повысить интерес воспитанников к изучению истории родного края, а также укрепить духовно-нравственные ценности.

Праздники являются эффективным инструментом, позволяющим вовлечь воспитанников в культурно историческую среду и развить у них следующие качества:

- гордость за родной край и его традиции;
- развитие духовно-нравственных ценностей;
- социальная адаптация и коммуникация;

В планирование своей работы педагогам необходимо включать в образовательный процесс с детьми разнообразные элементы казачьей культуры, а именно:

- сюжетно-ролевые игры, задача которых привить детям любовь к родному краю, отчому дому, семейному гнезду, своей стране, а также непосредственно к детскому саду, в котором ребенок погружается в обстановку казачьей жизни и кубанского колорита. В апреле 2025 года, к юбилею Великой победы и в рамках года Защитника Отечества, нами создана картотека подвижных игр по нравственно-патриотическому воспитанию дошкольников 5–6 лет. В данном пособии игры подразделены на несколько категорий: развитие физических качеств и способностей дошкольников, развитие речи, игры на внимание, ориентирование в пространстве, а также на сплочение детского коллектива и развитие коммуникативных навыков [1]. Часть игр, направленных на развитие физических качеств и способностей, включают в себя игры на координацию, ловкость, быстроту реакции и силу. В игре-эстафете «Коники» юные казачата скачут на деревянных конях, преодолевая по пути различные препятствия (ров, кочки, болото), в конце их тернистого пути стоит плетень с казачьим головным убором – кубанкой. Одерживает победу участник, который первый надел головной убор.



Рисунок 1 –
Игра «Коники»

Немаловажно, что в таких играх собран большой речевой материал песен, поговорок, потешек исконно кубанских. Например, во время игры «Бояре» дети выстраиваются друг напротив друга и берутся за руки, по сигналу инструктора идут на встречу друг друга. Сопровождается игра обрядовыми припевками кубанских казаков. Такие припевки пели казаки, когда учили своих маленьких сыновей обращаться с конем. Многообразие исторического наследия помогает детям не просто развить свои физические возможности, но и погрузиться в культуру своих предков.

Другая часть игр направлена на развитие речи у детей и может активно использоваться как воспитателем, так и учителем-логопедом при автоматизации звуков и развитию связной речи. Так, детская игра-коляда способствует приобщению дошкольников к обрядовой культуре младшего поколения и развитию ритмичной выразительной речи.

Игры на внимание позволяют развить ловкость, моторную и зрительную память. В процессе дети поют припевки, считалки, водят хороводы.

Развитие ориентации в пространстве у детей дошкольного возраста наиболее результативно развивать именно с помощью игр казачьей направленности, ведь в данных играх игровая зона и инвентарь располагаются в разных участках зала, либо поставленная задача предполагает пройти нестандартную дистанцию. Основная задача заключается в точности прохождения и соблюдения последовательности, а не в скорости прохождения. Таким образом, у ребят развивается ориентированность в пространстве, запускаются мыслительные процессы в левом полушарии мозга, которое отвечает за логическое мышление и точность двигательной реакции.



Рисунок 2 –
Игра «Прогулка по ручью»

Одна из самых важных категорий в многообразии казачьих игр – это игры на сплочение детского коллектива и развитие коммуникативных навыков. По методике воспитания сплочение детского коллектива в возрасте 5-6 лет создает основу для гармоничного развития ребенка и успешной социализации. Все это позволяет сделать воспитательный и образовательный процесс более эффективным и значимым. Такие игры как «Прогулка по ручью», «Змейка» способствуют созданию дружеской атмосферы в группе, что особенно важно для дошкольников, которые только начинают осваивать социальные навыки.

В игре «Прогулка по ручью» перед ребятами ставится задача положить руки на плечи друг друга, расставить ноги «по обеим сторонам ручья» и преодолеть «извилистый ручей», нарисованный на площадке.

В игре «Змейка» воспитанники выстраиваются «паровозиком» в затылок друг другу. Направляющий преодолевает воображаемые препятствия, перепрыгивая рвы и канавы, а сзади идущие дети повторяют все движения за ним. Приведенные примеры игр помогают детям научиться уважительно относиться друг к другу, следовать правилам, совместно решать поставленные задачи, что является важным этапом их социального развития [1].

Игры выступают одним из самых эффективных средств комплексного развития дошкольников, так как в возрасте от двух до семи лет основным видом деятельности выступает именно игра. Казачьи народные игры объединяют в себе физическое и патриотическое развитие, усвоение нравственных ценностей, а также культурное просвещение.

Следующий элемент казачьей культуры – обучение казачьим народным песням и танцам. Именно эти компоненты укрепляют чувство принадлежности к своей малой Родине, воспитывают уважение к национальным ценностям, вызывают положительные эмоции, развивают эстетическое восприятие, координацию движений, прививают чувство ритма и пластики. Общая песенно-танцевальная деятельность формирует у дошкольников умение работать в коллективе, укрепляет дружеские связи и создает атмосферу взаимопонимания. Безусловно, обучение этим элементам казачества требует усидчивости, повышенной наблюдательности, умения следовать представленной инструкции, что формирует выдержку и внимательность. Казачьи народные песни и танцы – эффективный инструмент в воспитательном процессе, который развивает физические, эмоциональные и социальные навыки [2].

Также важный элемент, база современного казачьего обучения и воспитания в дошкольных учреждениях – это познавательные беседы и рассказы о культуре казаков и казачек, их истории и глубоком значении праздников для них. Основные цели и задачи в данном аспекте заключаются в знакомстве детей с традициями, бытом, ремеслом и обычаями казаков, раскрытии основных исторических событий и обозначении роли казаков в истории России. Перед педагогами ставится непростая, но очень важная задача - воспитать уважение к культуре Кубанского наследия и развить чувство патриотизма у дошкольников. Рекомендовано учитывать возраст воспитанников при подготовке материала данной тематики и использовать рассказы с яркими примерами, элементами сказок и легенд. Повышенное внимание следует уделять иллюстрациям, фотографиям и предметам быта при проведении познавательных занятий, так как у детей преобладает зрительная память и фантазийность мышления. Лучшим вариантом в ознакомлении детей с культурой казачества выступают творческие задания на тему казачьей жизни, такие как рисование, лепка, театральные

постановки. Хочется подчеркнуть, что познавательные беседы способствуют расширению кругозора и базовых знаний о культуре и народах России, формированию социальной привязки к традициям своего народа, развитию памяти, внимания и речи.

Василий Аксененко, известный этнограф говорил: *«Казачья мудрость передается не через книжные наставления, а через учение в деле – на коне, с саблей, в походе»*. Поэтому высокую результативность обучения дошкольников через практическую деятельность показывает участие в подготовке и проведении физкультурных праздников, включающих в себя не только использование, но и изготовление казачьих атрибутов, предметов быта, костюмов и посуды. Творческие педагоги детского сада и родители воспитанников перед казачьими гуляниями практикуют интересные мастер-классы, на которых совместно с ребятами создают декоративные элементы казачьих праздников – венки, бумажные ленты, образы традиционных вышивок казачек, символы и обереги кубанских казаков. Совместная творческая деятельность всех участников образовательных отношений позволяет раздвинуть рамки традиционных контактов с родителями, которые могут внести свой вклад в образовательную работу, разнообразить образовательную деятельность с детьми.

Среди основных элементов казачьей культуры нашим дошколятам особенно полюбились веселые казачьи хороводы. Это традиционные народные игры и танцы, сохранившие в себе глубокие исторические, культурные и народные корни. Их активное включение в детские праздники и развлечения способствует воспитанию уважения к национальному прошлому своего народа, развитию физических навыков - равновесию и координации, коллективной синхронизации действий, возникновению положительных эмоций, формированию умения работать в команде, совершенствованию музыкального слуха и творческих способностей дошкольников. Хороводы помогают облегчить усвоение учебного материала, активизируют внимание и интерес к неизведанному.

Таким образом, включение элементов Кубанских казачьих праздников в образовательный процесс дошкольного учреждения вносит массу положительных аспектов в гармоничное развитие детей, укрепляет их связь с малой Родиной, ее историей и культурой, а также помогает педагогам воспитать из дошкольников настоящих патриотов своей Родины.

Список литературы

1. Барыш, В.А. Использование подвижных игр в нравственно-патриотическом воспитании дошкольников : Картотека подвижных игр по нравственно – патриотическому воспитанию дошкольников 5-6 лет / В. А. Барыш / Под научной редакцией Н. В. Храмцовой.- Краснодар, 2025г - с. 27.
2. Коротаева, Е. В. Вопросы патристически ориентированного воспитания детей дошкольного возраста : Книга для педагогов / Е. В. Коротаева, А. С. Андрюнина. Москва : Дипектмедиа Паблшинг, 2022. – с. 120. ISBN 978-5-4499-3268-6.

3. Мельникова, О. В. Кубановедение для дошкольников : методическое пособие / О. В. Мельникова. – Краснодар: Традиция, 2006. – 128 с.

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»: зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 года: регистрационный № 30384

5. Приказ Министерства просвещения России от 18.05.2023 № 372 (ред. От 19.03.2024) Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74229).

ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ В УСЛОВИЯХ ДОО

Э.А. Бахметьева, В.В. Гузова

Центр развития ребенка – детский сад № 49,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности индивидуального подхода в обучении детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в условиях детских образовательных организаций (ДОО). Автор анализирует теоретические основы индивидуализации обучения, акцентируя внимание на важности учета психологических и физиологических характеристик каждого ребенка.

Особое внимание уделяется взаимодействию педагогов, родителей и специалистов, работающих с детьми с ОВЗ, и важности их сотрудничества для достижения максимальных образовательных результатов. В заключение автор подчеркивает, что индивидуализированный подход является неотъемлемой частью успешного обучения и социальной интеграции детей с ОВЗ, что имеет значение для их дальнейшей жизни и развития.

Ключевые слова: индивидуальный подход, дошкольная образовательная организация, дошкольники, ограниченные возможности здоровья, сотрудничество, развитие речи.

Актуальность. В детском саду педагоги сталкиваются с различными особенностями детей с ОВЗ в рамках одной группы детского сада: дети с недоразвитием речи, с задержкой психического развития, с признаками аутистического спектра. Перед педагогом ставится задача разработать такие формы и приемы работы с детьми, чтобы они были эффективны для каждого особого ребенка.

Подготовка педагогов к реализации условий индивидуального подхода включает:

- формирование представлений о достаточно широком спектре индивидуальных особенностей дошкольников с ОВЗ: психофизиологических, психологических, педагогических;
- формирование умений диагностики определенных индивидуальных различий дошкольников с ОВЗ;
- развитие вариативности педагогического мышления, которое необходимо при подготовке занятия, для разработки заведомо избыточных наборов разнотипных заданий по изучаемой теме [6].

Уровень профессиональности педагога определяется тем, как он на практике реализует принцип индивидуального подхода к каждому ребенку. Необходимо учесть, что педагог должен не только представлять себе

основные характеристики детей с ОВЗ своей группы - их способность воспринимать материал, запоминать, перерабатывать и использовать его, но и знать основные принципы изучения индивидуальных особенностей [2, с. 404]. Доказано, что полноценное развитие всех средств речи и ее основных функций в период дошкольного детства служит залогом сохранения нервнопсихического здоровья и социализации детей, успешного становления учебной деятельности при включении их в систематическое школьное обучение и т.д. Однако изучение психолого-педагогических характеристик и динамики речевого развития дошкольников выявляет порой весьма существенные различия у детей одного и того же возраста. Чаще всего педагогам приходится выявлять отставание, задержку или нарушения в их речевом развитии [4].

По мнению О.А. Степановой отклонения в речевом развитии детей можно разделить на три группы:

- возрастные недостатки в речи;
- нарушения речи социального характера;
- специфические задержки и нарушения речи.

Причины этих нарушений и обусловленные ими речевые трудности могут привести к негативным проявлениям во всех сферах жизни детей: низкой познавательной активности, недостаточной ориентировке в окружающей действительности, нарушении в поведении и различных видах деятельности, проявлении творчества и т. д. Такие дети могут составлять значительную часть неуспевающих учеников в начальном звене школы. В действительности большая часть этих детей, не относится к детям со сложными нарушениями речи, что приводит к более позднему обращению родителей к специалистам. С одной стороны, ребенок и его родители не в состоянии справиться с этими проблемами самостоятельно, а с другой – ребенок не подлежит зачислению в специальную речевую группу [1]. Выходом из такой и подобных ей ситуаций является создание условий для комплексного специального сопровождения ребенка в детском саду общеразвивающего вида. В частности – индивидуализация обучения, а также открытие и функционирование Родительского клуба, посещение логопункта. Наряду с активным поиском новых, вариативных форм организации логопедической помощи дошкольникам, происходят процессы совершенствования традиционных и нетрадиционных форм, оптимизации методов и содержания коррекционно-речевой работы, что в совокупности позволяет, с одной стороны, включить в ее сферу более широкий круг детей, а с другой стороны – полнее использовать потенциальные, или скрытые резервы коррекционно-педагогического воздействия и сделать его органичной составляющей целостного образовательного процесса.

Необходимость всесторонней и тщательной проработки организационно-содержательных аспектов логопедической помощи детям, усиления ее профилактических аспектов в настоящее время является актуальной потребностью и задачей дошкольного образования. Опыт

создания условий индивидуального развития детей с ОВЗ, заключающийся в организации коррекционно-речевой помощи детям в условиях массовых детских садов насчитывает десятилетия. Такая форма работы при четкой организации обладает высокой эффективностью коррекционного воздействия, разнообразием средств и методов, а также играет огромную роль в полноценной речевой и общей готовности ребенка к школе [3, с. 59]. Вместе с тем, изучение работы дошкольных логопедических пунктов обнаруживает, что наряду с накопленным положительным опытом их функционирования из поля зрения логопедов в условиях новой формы организации работы нередко уходит обязательность реализации системного подхода при коррекции проявлений речевой недостаточности у дошкольников. Кроме того, не всегда учитываются в работе индивидуальные психофизические особенности дошкольников.

Деятельность воспитателей и учителя-логопеда в группе детей с ОВЗ предполагает системное воздействие, состоящее из нескольких взаимосвязанных блоков (этапов): диагностического, коррекционного и оценочно – контрольного [5, с. 143]. По результатам обследования каждый из детей может быть отнесен к одной из следующих групп.

Первая группа. Речевое развитие ребенка соответствует возрасту, либо нарушения временные - возрастные.

Вторая группа. Речевое развитие ребенка подлежит динамическому наблюдению, т.е. проявляются незначительные нарушения, требующие обследования один раз в месяц, при необходимости детей можно перевести в следующую группу.

Третья группа. Речевое развитие ребенка нуждается в коррекции, имеются различные дефекты, не соответствующие возрасту.

Четвертая группа. Дети, нуждаются в специальных условиях воспитания и обучения, т. е. нарушения отягощены вторичными отклонениями.

Педагогами ДОО используются практические материалы, которые способствуют созданию индивидуального подхода к обучению детей с ОВЗ:

- консультация для педагогов и родителей детей с ОВЗ «Особенности индивидуальной работы с родителями детей с ОВЗ в ДОО»;
- памятка для педагогов и родителей детей с ОВЗ «Как работать с детьми с ОВЗ»;
- памятка для педагогов и родителей детей с ОВЗ «Основные принципы обучения детей с ОВЗ»;
- памятка для педагогов «Особенности общения с родителями детей с ОВЗ».

Выводы. Положительные результаты в обучении, развитии и коррекции речи дошкольников с ОВЗ в значительной степени зависят от эффективности индивидуальной деятельности педагогов с детьми, активного участия родителей в образовательном процессе. Основное просвещение родителей осуществляется через участие родителей в родительских

собраниях, индивидуальных и групповых консультациях. Эти формы педагогического просвещения помогают формировать толерантное отношение к детям с ОВЗ, правильно организовать общение с ними. Результативность индивидуальной работы возможно наблюдать через повышение педагогической компетентности педагогов и родителей, научения навыкам взаимодействия и общения с ребенком с ОВЗ, совместное выполнение заданий, а также общение с другими педагогами и родителями в рамках групповой работы [6].

Список литературы

1. Бабаева Т.И. Игра и дошкольник. Развитие детей старшего дошкольного возраста в игровой деятельности. / Сборник под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой. – СПб.: Детство-пресс, 2020. – 192 с.
2. Берилова Е.И. Игры с правилами как средство развития познавательной сферы дошкольников с гиперактивностью // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 403-405.
3. Дубовова, А. А., Пархоменко Е. А., Батыров Б. Особенности когнитивного развития детей дошкольного возраста // 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.
4. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата входа: 12.06.2025)
5. 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.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. / Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 (ред. от 17.02.2025). – URL: <https://ntf-iro.ru/wp-content/uploads/2023/04/FGOS-DO.pdf> (дата входа: 17.06.2025).

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-НРАВСТВЕННОЙ СФЕРЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.И. Берилова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В дошкольном возрасте у детей активно развивается эмоционально-нравственная сфера, значимость которой для формирования личности неоспорима. Цель исследования – установить особенности сформированности эмоционально-нравственной сферы у старших дошкольников. Участвовали в исследовании 25 дошкольников в возрасте 5–6 лет. Данные исследования говорят об умении дошкольников различать и понимать свои эмоции и эмоции других людей. Уровень тревожности детей был установлен средний. Нравственные ориентиры у дошкольников сформированы в достаточной мере

Ключевые слова: дошкольники; эмоциональная сфера; нравственная сфера, тревожность; личность.

Эмоционально-нравственная сфера личности закладывается в дошкольном возрасте. Именно в этом возрастном периоде у детей формируются нравственные ориентиры, способности управлять своими эмоциями и чувствами, складываются взаимоотношения с социальным окружением. Значимая роль в формировании эмоциональной компетентности и нравственных ориентиров у дошкольников принадлежит семье и воспитателям [2; 3]. Следует отметить, что в данном возрасте эмоции ребенка могут быть достаточно интенсивными, у них могут быть сложности в оценке и управлении своими чувствами, проявлении участия по отношению к другим людям, что может приводить к дезадаптации [1; 6; 7]. При этом нужно отметить, что умение управлять своими чувствами, правильно их выражать и распознавать, а также оценивать свои поступки и поступки окружающих людей лежат в основе гармоничного развития личности и ее конструктивных взаимоотношений с социальным окружением [4; 5], что определяет актуальность нашего исследования.

Цель исследования – установить особенности эмоционально-нравственной сферы у детей старшего дошкольного возраста.

В исследовании участвовали старшие дошкольники в количестве 25 человек (5–7 лет). Методы психодиагностики: методика «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» (Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина), методика «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки), методика «Сюжетные картинки» (адаптация Р.Р. Калининой).

В исследовании изучались способности дошкольников к пониманию эмоциональных состояний себя самих и других людей. Полученные данные говорят, о среднем уровне умения определять эмоциональные состояния. Данный уровень выраженности показателя был выявлен у 67 % детей. У 23 % дошкольников установлен высокий уровень эмоционального благополучия. Низкий уровень наблюдается у 10 % дошкольников. В поведении детей это проявляется в недостаточной инициативности в общении, трудностях при улаживании конфликтов. При этом они принимают помощь других людей и умеют, в целом, управлять своими эмоциональными проявлениями. Дошкольники достаточно хорошо понимают эмоции, но у них есть трудности с объяснением причин появления данного эмоционального состояния.

У девочек средний балл данного показателя равен 18,7 баллов, что говорит о среднем уровне сформированности умений распознавать эмоции других людей. У мальчиков значение данной шкалы также находится в интервале средних значений (17,8 баллов), что также говорит об умении в достаточной мере распознавать эмоции и чувства других людей. Дошкольники могут обозначить свои эмоции и чувства словами, словарный запас их достаточно большой, для определения и описания эмоций и чувств. Также дети имеют достаточно выраженную способность к сопереживанию. Достоверные различия в умении распознавать эмоции и чувства других людей между выборками дошкольников разного пола установлены не были.

Данные нашего исследования говорят о среднем уровне тревожности у большей части выборки детей дошкольного возраста (у 45 % обследуемых). При этом дети, в целом, уверены в себе, принимают критику со стороны, готовы к взаимодействию с другими людьми. У девочек могут вызывать тревожность повседневные действия, а у дошкольников-мальчиков зачастую взрослые люди. У большей части детей дошкольного возраста уровень тревожности низкий (55 % дошкольников). Это может проявляться в достаточном уровне адаптации детей к новым условиям жизни, а также в отсутствии выраженной тревоги в ситуации трудностей. Только у 5 % дошкольников оказался высокий уровень тревожности. Это может проявляться в послушности ребенка, стремлении не привлекать к себе лишнее внимание, готовности выполнять любое требование и поручение со стороны родителей и воспитателей. Они практически не нарушают дисциплину и эмоционально чувствительны. Средние значения показателя тревожности мальчиков (3,2 балла) и девочек (3,6 баллов) относятся к интервалу средних значений. Достоверных различий в проявлении тревожности между выборками разного пола в исследовании установлено не было. Это говорит о том, что как мальчики, так и девочки, в целом, уверены в себе и не боятся трудностей.

Следующей задачей исследования было выявление особенностей эмоционального отношения к нравственным нормам у дошкольников. У половины группы детей (50 %) был установлен средний уровень выраженности шкалы, у 15 % детей – низкий, у 35 % дошкольников – высокий. Среднее значение данного показателя у девочек – 2,6 баллов, а у

мальчиков – 2,4 балла. Между группами в проявлении эмоционального отношения к нравственным нормам различий не было установлено. Таким образом, мы можем говорить о том, что большинство дошкольников понимают нравственные нормы, стремятся им соответствовать, а также переживают, если совершают поступки, нарушающие нравственные нормы.

Полученные в исследовании данные подчеркивают значимость формирования эмоционально-нравственной сферы в дошкольном возрасте. Именно в данном возрастном периоде у детей формируются нравственные ориентиры, служащие основой дальнейшего благополучия детей в различных сферах жизни.

Список литературы

1. Босенко Ю.М., Сулова Е.Н., Лазарева Т.Н. Особенности самосознания детей старшего дошкольного возраста с различными проявлениями дезадаптации // Тезисы докладов XXXXII научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, 01 декабря 2014 года – 31 2015 года / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2015. С. 25-27.

2. Будерацкая В.А. Особенности самооценки детей дошкольного возраста // 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.]. Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. С. 14-15.

3. Иванова, А. И. Специфика внутрисемейных отношений у дошкольников // Проблемы развития современного общества: Сборник научных статей 9-й Всероссийской национальной научно-практической конференции. В 3-х томах, Курск, 23–24 января 2024 года. Курск: ЗАО «Университетская книга», 2024. С. 46-49.

4. Распопова А.С. Роль эмоциональной сферы в развитии дошкольников с задержкой психического развития // 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. 294-295.

5. Самоходкина Л.Г., Вотинова Т.С. Сущность понятий «эмоциональный интеллект» и «эмоции» // Психология личности в эпоху изменений: социализация, ценности, отношения: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Калуга, 30–31 мая 2024 года. – Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2024. С. 699-702.

6. Шуркина Е.В., Дубовова А.А., Пархоменко Е.А. Взаимосвязь эмоционально-личностного развития ребенка и стиля родительских отношений // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 295-296.

7. Самоходкина Л. Г., Новосельцева А.В. Роль семьи в воспитании эмоциональной отзывчивости дошкольника // Педагогическая инноватика и непрерывное образование в XXI веке: сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции, Киров, 20 мая 2024 года. Киров: Вятский государственный агротехнологический университет, 2024. С. 73-75.

НАРОДНАЯ ТРЯПИЧНАЯ КУКЛА КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ф.Х. Бикерова, О.Н. Рудкина

Центр развития ребенка детский сад № 115,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается потенциал традиционной народной тряпичной куклы как полифункционального инструмента в коррекционно-развивающей работе с детьми старшего дошкольного возраста с нарушениями речевого развития. Обосновывается актуальность применения культурно-исторического подхода в логопедической практике. Представлены основные направления работы (совместное изготовление, развитие связной речи, артикуляционная гимнастика и автоматизация звуков), демонстрирующие эффективность данного средства для решения широкого спектра коррекционных задач.

Ключевые слова: народная кукла, речевые нарушения, старший дошкольный возраст, коррекционно-развивающая работа, мелкая моторика, связная речь, культурно-исторический подход, логопедия.

Современная система дошкольного образования характеризуется постоянным поиском инновационных, эффективных и, что немаловажно, естественных для ребенка педагогических технологий. В контексте реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) особую актуальность приобретают интегративные методы, обеспечивающие единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач [7]. Одной из наиболее распространенных проблем в дошкольном возрасте являются различные нарушения речевого развития, что подтверждается данными статистики и многочисленными исследованиями в области логопедии [5]. Параллельно в современном обществе наблюдается рост интереса к истокам национальной культуры, которая, как отмечают многие ученые, содержит в себе значительный педагогический потенциал [3].

В этом аспекте народная тряпичная кукла выступает не просто как этнографический артефакт или игровой объект, а как уникальный, полифункциональный инструмент в арсенале педагога-логопеда и воспитателя. Она гармонично интегрирует в себе возможности для развития познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы и, что особенно значимо, речевой деятельности ребенка.

Актуальность темы обусловлена необходимостью внедрения в коррекционную практику методов, которые, будучи увлекательными для

детей, одновременно решали бы комплекс задач: развивали мелкую моторику, стимулировали речевую активность, обогащали словарный запас и способствовали духовно-нравственному воспитанию.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование и раскрытие коррекционного потенциала народной куклы как средства преодоления речевых нарушений у детей старшего дошкольного возраста, а также представление практических наработок по ее использованию в условиях дошкольной образовательной организации.

Народная кукла (безногая, безликая, выполненная из натуральных материалов) является идеальным инструментом для коррекционной работы с точки зрения онтогенетически и культурно обусловленного подхода. Ее эффективность подтверждается рядом научно обоснованных факторов.

Процесс создания куклы (скручивание, складывание, обматывание, завязывание узелков) предполагает активную работу пальцев рук и кисти. Как установлено в трудах А.Р. Лурии, М.М. Кольцовой и других физиологов, существует тесная связь между развитием тонких движений пальцев рук и речевой функцией [5]. «Руки – это второй орган речи», и стимуляция мелкой моторики рук напрямую способствует активизации речевых центров в коре головного мозга, что особенно важно для детей с моторной алалией и дизартрией.

Знакомство и работа с куклой представляет собой погружение в определенную лексическую тему, что способствует семантизации словаря:

- номинативного словаря: усвоение названий кукол («Зайчик на пальчик», «Пеленашка», «Кувадка»), материалов (лен, хлопок, ситец, шерсть, крупа);

- глагольного словаря: усвоение глаголов, обозначающих действия, производимые при изготовлении (крутить, завязывать, наматывать, наполнять) и в игре (укачивать, кормить, укладывать спать);

- словаря признаков: усвоение прилагательных, обозначающих цвета, размеры, фактуры (мягкий, твердый, гладкий, шершавый).

В играх с куклами естественным образом отрабатываются грамматические категории: предлоги (положить *в* кроватку, посадить *на* стул), согласование слов в роде, числе, падеже, употребление уменьшительно-ласкательных суффиксов.

Безликость куклы, отмеченная как ключевая психологическая особенность исследователями народной игрушки [6], выполняет функцию проективного экрана для эмоций и переживаний ребенка. Он наделяет ее своим внутренним состоянием, что снижает страх ошибки, снимает речевые барьеры и способствует спонтанному возникновению речи. В такой ситуации ребенок легче вступает в диалог от имени куклы, рассказывает о ней, сочиняет истории, что является мощным стимулом для развития диалогической и монологической форм речи.

В коррекционно-развивающей практике нами апробированы и успешно внедрены несколько направлений работы с народной куклой.

Направление 1: Совместное изготовление куклы (индивидуальная и подгрупповая работа). Данный процесс представляет собой комплексное коррекционное занятие. Начинается работа с простейших кукол-закруток (например, «Кувадка»). Во время изготовления ведется непрерывный комментированный диалог, основанный на принципах «совместного действия» и «речевого сопровождения»: «Что мы делаем? – Мы крутим белый лоскуток. Какой он на ощупь? – Мягкий. А теперь мы завязываем узелок. Крепко завязываем». Речь педагога, синхронизированная с практическими действиями ребенка, органично вплетается в деятельность, обогащая его пассивный и активный словарь, развивая регуляторные функции.

Направление 2: Использование куклы в качестве персонажа для развития связной речи:

- составление описательных рассказов: дети описывают готовую куклу по заранее усвоенному алгоритму или с помощью опорных схем: «Как зовут куклу? Из чего она сделана? Во что одета? Что с ней можно делать?»;

- сочинение сказок и историй: куклы «Зайчик на пальчик», «Птичка» становятся героями историй, придуманных ребенком. Это развивает не только фантазию, но и умение выстраивать последовательное повествование с соблюдением причинно-следственных связей;

- разыгрывание диалогов: с помощью кукол-пар (например, традиционных «неразлучников») дети осваивают сложный механизм диалогического взаимодействия, учатся задавать вопросы, адекватно отвечать на них, поддерживать и развивать тему разговора.

Направление 3: Пальчиковые народные куклы в артикуляционной гимнастике и автоматизации звуков. Кукла «Зайчик на пальчик» интегрируется в структуру индивидуальных логопедических занятий:

- артикуляционная гимнастика: «Зайчик смотрит, какая у нас красивая и устойчивая «чашечка» (упражнение для языка). Давай покажем Зайчику, как мы крепко надуваем щеки («хомячок»);

- автоматизация и дифференциация звуков: «Мой Зайчик очень любит шептать длинную песенку [Ш-Ш-Ш-Ш]. Давай и мы пошепчем вместе с ним». Кукла выступает в роли внешнего «друга-помощника», превращая рутинные, часто монотонные упражнения в увлекательную игру, что повышает мотивацию ребенка к занятиям;

Опыт нашей работы, проводимой в течение двух лет с группой детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи (ОНР) III уровня, показывает, что систематическое включение народной куклы в коррекционно-развивающий процесс приводит к устойчивым положительным динамикам:

- повышается мотивация детей к речевой деятельности и участию в занятиях;

- наблюдается значительный прогресс в развитии мелкой моторики и зрительно-моторной координации;
- происходит качественное и количественное обогащение активного и пассивного словарного запаса;
- улучшаются показатели связной речи: высказывания становятся более распространенными, логичными и грамматически правильными;
- снижается уровень тревожности и коммуникативных барьеров, дети становятся более раскрепощенными в общении со сверстниками и взрослыми.

Таким образом, народная тряпичная кукла, являясь органичной частью культурно-исторического кода нации, представляет собой эффективное средство коррекционно-развивающей работы. Ее полифункциональность позволяет комплексно решать не только узкоспециальные логопедические задачи, но и способствует духовно-нравственному и эстетическому воспитанию дошкольников. Использование данного инструмента в практике работы учителя-логопеда и воспитателя создает условия для живого, творческого взаимодействия ребенка с миром, обеспечивая личностно-ориентированный и культурно-сообразный подход в образовании.

Список литературы

1. Боряева Н.Д. Игровые технологии в коррекционно-развивающей работе с дошкольниками с ОВЗ // Дошкольная педагогика. – 2020. – № 5. – С. 34-38.
2. Григорьева Г.Г. Истоки русской народной игрушки и ее педагогический потенциал. – М.: Просвещение, 2018. – 156 с.
3. Дайн Г.Л. Русская народная игрушка. – М.: Легкая промышленность, 2007. – 198 с.
4. Жукова Н.С., Мастюкова Е.М., Филичева Т.Б. Логопедия. Преодоление общего недоразвития речи у дошкольников. – Екатеринбург: Литур, 2009. – 320 с.
5. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В. Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи. Программно-методические рекомендации. – М.: Дрофа, 2009. – 189 с.
6. Левкина Т.И. Народная кукла как феномен традиционной культуры и ее использование в психолого-педагогической практике // Психологическая наука и образование. – 2015. – Т. 20. – № 2. – С. 95-104.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155).

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ю.М. Босенко

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты исследования особенностей развития социального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста. Проанализированы гендерные различия в развитии данного феномена, а также эффективность авторской программы формирования. Исследование проводилось на выборке 44 детей 6–7 лет.

Ключевые слова: социальный интеллект, дошкольники, гендерные различия, развитие личности, психолого-педагогическая поддержка.

В современных социально-экономических условиях проблема развития социального интеллекта у детей дошкольного возраста приобретает особую актуальность. Дошкольный период является сензитивным для формирования базовых социальных компетенций и навыков межличностного взаимодействия [1, 2, 7].

Социальный интеллект представляет собой интегральную характеристику личности, отражающую способность к познанию и пониманию социальных явлений, а также к эффективному социальному взаимодействию [3]. В старшем дошкольном возрасте происходит активное становление самосознания, навыков саморегуляции, социальных эталонов поведения, способности к социальному прогнозированию [4, 5].

Особую значимость приобретает проблема формирования социального интеллекта в условиях возрастающей цифровизации детского развития, когда непосредственное общение часто заменяется виртуальным взаимодействием.

Исследование проводилось на базе дошкольного образовательного учреждения с участием 44 детей (19 мальчиков и 25 девочек) 6–7 лет. Диагностика осуществлялась по методике Гилфорда-Салливена в адаптации И.В. Харитоновой [6], включающей 4 субтеста: «Познание результатов поведения», «Логическое обобщение», «Понимание вербальных реакций», «Понимание логики взаимодействия».

Анализ первичных данных показал неоднородную картину развития социального интеллекта у обследованных детей.

Общий уровень развития социального интеллекта характеризуется следующими показателями: 45 % мальчиков имеют средний уровень, 58 % девочек демонстрируют средний уровень, у 39 % мальчиков выявлен низкий уровень.

Гендерные различия проявляются в следующих аспектах: девочки лучше понимают невербальные сигналы и более успешно адаптируются в межличностных отношениях, мальчики чаще допускают ошибки в интерпретации вербальных сообщений.

Компонентный анализ выявил, что у 63 % мальчиков недостаточно развиты навыки прогнозирования поведения, 28 % мальчиков испытывают трудности в понимании контекста общения, 53 % мальчиков имеют низкий уровень понимания логики взаимодействия

Далее мы разработали и апробировали программу «Социальный компас», включающая три этапа: подготовительный (создание условий, подготовка материалов), формирующий (коррекционно-развивающие занятия), творческий (формирование социальной компетентности).

После реализации комплекса развивающих мероприятий было проведено повторное диагностическое исследование уровня социального интеллекта детей старшего дошкольного возраста. Результаты показали значительные изменения в развитии социальных компетенций у испытуемых.

Субтест «Что случится с Мишкой?» позволил оценить способность детей к прогнозированию поведения. Полученные результаты свидетельствуют о положительной динамике. У мальчиков наблюдается улучшение навыков прогнозирования поведения. Девочки демонстрируют более высокий уровень ориентации в социальных нормах. Выявлена общая тенденция к среднему уровню развития данной компетенции.

Субтест «Выбери лицо» показал особенности развития способности к восприятию невербальных сигналов. Девочки значительно опережают мальчиков в распознавании эмоциональных состояний. Мальчики демонстрируют лучшие результаты в логическом обобщении. Большинство испытуемых находится на среднем уровне развития.

Субтест «Такие разные слова» позволил оценить понимание вербальных реакций. Девочки точнее интерпретируют смысловые оттенки речи. Мальчики испытывают определенные трудности в понимании контекста общения. Отмечается положительная динамика развития данной компетенции.

Субтест «Найди пропущенную картинку» выявил особенности понимания логики социальных взаимодействий. Сохраняются определенные трудности у мальчиков в анализе социальных ситуаций. Девочки показывают более высокий уровень адаптивности. Результаты демонстрируют стабильность по сравнению с первичной диагностикой.

Общий уровень развития социального интеллекта характеризуется следующими показателями: у девочек преобладает средний и высокий уровень развития, мальчики демонстрируют более неоднородную картину развития, выявлена положительная динамика по всем показателям.

Статистический анализ подтвердил достоверность различий между группами: девочки превосходят мальчиков в способности к прогнозированию, мальчики показывают лучшие результаты в логическом обобщении. Выявлена общая положительная динамика развития.

Результаты исследования свидетельствуют о необходимости целенаправленной работы по формированию социального интеллекта в дошкольном возрасте с учетом гендерных особенностей развития детей. Разработанная программа может быть рекомендована для использования в практике дошкольных образовательных учреждений.

Список литературы

1. Берилова Е.И. Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников средствами физической культуры // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 43–44.
2. Дубовова А.А., Носенко Н.П., Пархоменко Е.А., Матвеева И.С. Психологические предпосылки формирования коммуникативных навыков в дошкольном возрасте // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2025. № 3(241). С. 283–289. DOI: 10.5930/1994-4683-2025-283-289
3. Пирожкова В. О. Социальный и эмоциональный интеллект как ресурсы преодоления стресса субъектами командной и индивидуальной деятельности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. 2021. 240 с.
4. Распопова А.С., Хасанова Д. Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста как основа здорового образа жизни // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2022. С. 271.
5. Самоходкина Л. Г., Панкова О. И. Изучение способностей дошкольников как основа индивидуализации обучения в условиях дошкольной организации // Психология и педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. ст. II Междунар. науч.-практ. конф., Пенза, 10 ноября 2016 г. Пенза: Наука и Просвещение, 2016. С. 92–96.
6. Харитоновна И. В. Адаптация методики исследования социального интеллекта Гилфорда и Салливана для детей дошкольного возраста // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2003. Т. 6. С. 301–305.
7. Чуб Е. В., Волошина А. В. Особенности формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2015. № 1. С. 210–211.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК ФОРМА ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ: ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ПОЗИЦИИ НАСЛЕДНИКА ТРАДИЦИЙ И КУЛЬТУРЫ МАЛОЙ РОДИНЫ

О.Э. Букина¹ Л.Г. Самоходкина²,

¹Детский сад комбинированного вида № 11 «Теремок»
пос. Псебай, Россия

²Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье представлено содержание работы детского сада поселка городского типа Псебай Мостовского района по формированию у дошкольников личностных качеств, компетенций у педагогов и родителей в аспекте воспитания ребенка, как наследника традиций малой родины. Описывается форма работы детского сада по воспитанию дошкольников – исследовательский проект педагогов детского сада с родителями воспитанников, форма реализации проекта – экологический туризм. Раскрывается содержание понятия «экологический туризм» для образовательного учреждения, педагогов, дошкольников, Мостовского района; приводится пример содержания проекта (актуальность, предмет, проблема, цель, продукт).

Ключевые слова: экологическое воспитание, дошкольный возраст, экологический туризм, духовно-нравственные качества, малая родина, дошкольная образовательная организация.

Актуальность. В настоящее время государство признавая туристскую деятельность одной из приоритетных отраслей экономики РФ, проводит активную политику по развитию внутреннего туризма. Экологический туризм, как тенденция развития страны, личности, ценностей стал актуальным. Мостовской район обладает достаточными экологическими, культурными и историческими ценностями, чтобы стать средством формирования гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей, исторических и национально-культурных традиций не только для дошкольников пгт Псебай, но и родителей воспитанников, гостей Мостовского района [4].

Термин «экологический туризм» (введен в 1983г.) – «сочетание путешествия с экологически чутким отношением к природе, позволяющим объединить радость знакомства и изучение образцов флоры и фауны с возможностью способствовать их защите». Таким образом, это направление туристской деятельности – ответственное перед природой, способствующее ее защите, повышающее экологическую культуру путешественника, выполняющее просветительскую функцию, бережно относящееся к

традиционным культурам и местным сообществам. Известно и определение экотуризма Всемирного Фонда дикой природы: «Экотуризм – это туризм, включающий путешествия в места с относительно нетронутой природой с целью получить представление о природных и культурно-этнографических особенностях данной местности, который не нарушает при этом целостности экосистем и создает такие экономические условия, при которых охрана природы и природных ресурсов становится выгодной для местного населения» [3]. Экологический туризм для дошкольников – это форма исследовательской деятельности, формирующей представление о своей малой родине, ее обитателях, исторических и культурных объектах; это интересная совместная деятельность ребенка и взрослого по защите природы, демонстрации личной позиции патриота своего родного края.

Педагоги и родители детского сада, воодушевленные идеей экологического туризма, разработали проект «Содействие формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры малой Родины». Предмет проекта – личностная позиция наследника традиций и культуры. Тема и содержание проекта составлено с учетом Федеральной программы дошкольного образования (ФОП ДО), соответствует целям и задачам образования и воспитания дошкольников (детей 4–7 лет). Проблематика проекта – недостаточность эффективных форм, формирующих личностную позицию наследника традиций и культуры малой родины при взаимодействии ДОО с семьями воспитанников и социумом пгт Псебай, отсутствие комплекса диагностических, дидактических материалов по ознакомлению дошкольников с историей, культурой, экологией Мостовского района [5, с. 317]. Сроки реализации проекта: январь 2024 г. – декабрь 2026 г. Участники проекта: педагоги МБДОУ детский сад комбинированного вида № 11 «Теремок» поселка Псебай Мостовского района Краснодарского края, родители воспитанников детского сада, дошкольники старшего возраста.

Проект коррелируется с ФОП ДО в следующем содержании: «...формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом», «...воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций». Реализация проекта в ДОО будет способствовать повышению имиджа ДОО на уровне муниципалитета, края и Российской Федерации; побуждает педагогов и общественность Мостовского района формировать систему взаимодействия по защите и пропаганде национальных ценностей [6].

В проекте формируется объект экологического туризма на основе интеграции:

- объектов природы, экологии, истории и культуры (живой и неживой природы);

- интеграции экопутешествий, экоприключений, эконаблюдений;
- интеграции пассивного и активного отдыха [7].

Педагогами детского сада разрабатываются дидактические игры для детей по ознакомлению с животными и растениями, культурой и архитектурой, историей и литературой, объектами живой и неживой природы Мостовского района, Биосферного Кавказского заповедника, поселка Псебай [1, с. 404]. В ходе разработки и реализации проекта предусмотрено создание диагностического инструментария для изучения личности ребенка, компетенций педагогов и родителей по теме проекта [2, с. 59]. Разработка и апробация диагностического инструментария проводится совместно с профессорско-преподавательским составом кафедры психологии ФГБОУ ВО КГУФКСТ г. Краснодара.

В ходе разработки и реализации проекта планируется создать:

- модель социального партнерства детского сада с различными организациями и учреждениями по формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры малой родины;
- методическую разработку «Диагностический инструмент для изучения уровня формирования у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры малой родины»;
- методическую разработку «Формы экотуризма для детей и взрослых в Мостовском районе»;
- методическую разработку «Дидактические средства по формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры малой родины».

Продукт будет востребован педагогами ДОО на территории Краснодарского края и пгт Псебай, так как будет отражать особенности малой родины; разработан актуальный план реализации, в соответствии с требованиями и традициями дошкольного образования МО Мостовской район; для обеспечения материально-технической составляющей предусмотрены средства, составлена смета с учетом возможностей бюджета ДОО.

Таким образом, реализацию проекта можно назвать инновационной деятельностью по созданию модели взаимодействия ДОО с семьей, формирующей у дошкольников общую культуру личности на основе духовно - нравственных и социокультурных ценностей. Разработанные методические материалы для педагогов ДОО по формированию личностной позиции наследника традиций и культуры на примере экологии, истории и культуры Мостовского района будут способствовать развитию компетенций у педагогов и родителей дошкольников.

Список литературы

1. Берилова Е.И. Игры с правилами как средство развития познавательной сферы дошкольников с гиперактивностью // Актуальные вопросы дополнительного

профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 403-405.

2. Босенко Ю.М., Тарасенко М.М. Особенности мышления и коммуникативно-личностных характеристик детей дошкольного возраста// Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2019. С. 58-59.

3. Лыкова И.А., Рыжова Н.А. Интеграция эстетического и экологического образования в детском саду. М.: Цветной мир, 2012. 144 с.

4. Николаева С.Н. Теория и методика экологического образования детей. М.: Академия, 2018. 272 с.

5. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 315-318.

6. Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» URL: Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 · Официальное опубликование правовых актов (дата обращения: 15.10.2025).

7. Саморукова П.Г. Методика ознакомления детей с природой. М.: Просвещение, 2018. 204 с.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДЕТСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ И СЕМЬИ

О.В. Вильдт, К.Ю. Коновалова

Детский сад комбинированного вида № 108,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья посвящена вопросам социализации младших дошкольников в условиях комплексного подхода, объединяющего усилия детского сада и семьи. Раскрывается значение социализации детей младшего дошкольного возраста посредством тесного партнерства детского образовательной организации и семьи. Анализируются основные критерии успешной интеграции ребенка в социум, развитие коммуникативных компетенций. Выделяется важность сотрудничества воспитателей и родителей в создании подходящих условий для развития ребенка. Предлагаются варианты участия родителей в образовательном процессе. Подчеркивается, что дошкольное учреждение и родные вместе создают наилучшую атмосферу для интеграции малыша к условиям окружающего мира.

Ключевые слова: социализация; взаимодействие семьи и дошкольного образовательного учреждения; младшие дошкольники; эмоциональное благополучие; коммуникация.

Социализация – один из основополагающих процессов, составляющих личность ребенка. Она начинается с первых месяцев жизни. Человек перенимает ценности и образцы поведения, а также социальные нормативы. Важным аспектом социализации является развитие умений взаимодействия с окружающими: выражать эмоции, делиться, слушать и выстраивать взаимоотношения.

Семья – первое социальное объединение, в которой малыш запускает социализацию. Здесь складываются нормы поведения и опорные ценности, создаются основы его личности, осуществляется эмоциональная опора и защищенность. Родители реализуют ведущую функцию в появлении уверенности малыша в своих силах, передают миропонимание дружбы и поддержки, приемов разрешения конфликтов. Мама и папа – эталон для собственных детей. «Семья – важнейший элемент социальной ситуации развития, в ней социализация происходит наиболее естественно и безболезненно, основной ее механизм – воспитание» – писал Л. С. Выготский [3]. Подмечая реакцию и поведение взрослых, дети усваивают варианты взаимодействия, которые позднее будут применять в своих отношениях со

сверстниками и взрослыми. Живущие в психологическом комфорте дети, наверняка будут результативно коммуницировать с окружающими.

Ключевым этапом социализации можно считать момент, когда ребята начинают осваивать социальные связи вне дома. Детское образовательное учреждение (ДОУ) становится новым местом для социализации детей, где они учатся сотрудничать и общаться с такими же детьми и педагогами. ДОУ обеспечивает условия для расширения кругозора, овладения общепринятыми нормами взаимодействия между людьми. Н. Ф. Виноградова, Е. П. Арнаутова, А. И. Божович, и другие ученые проводили психолого-педагогические исследования, которые показали, что семье необходима квалифицированная помощь специалистов на всех этапах дошкольного детства [2].

Младшие дошкольники начинают активно исследовать мир вокруг, овладевая ролями, принятыми в обществе и стандартами поведения. Это обусловлено потребностью воспитанников в самостоятельности, понимании своего потенциала и вера в свои способности.

Специалисты ДОУ подчеркивают значимость воспитательной работы, сфокусированной на социальной адаптации малышей с самого начала. Постоянная коммуникация с ребятами и взрослыми способствует усвершенствованию социального опыта, умению сотрудничать и договариваться между собой. Благодаря систематической коммуникации с ровесниками, малыши тренируются владеть эмоциями, понимать чувства окружающих, и урегулировать разногласия путем переговоров.

Дошкольное заведение создает особую атмосферу, где дошколята могут:

- принимать участие в совместных занятиях, коллективных играх и проектах (такая работа способствует улучшению сплоченности в группе);
- практиковаться в разрешении споров в ходе свободного общения, знакомиться с правилами и понятиями о социальных личных границах во время игр, таких как «Знакомый, свой, чужой», «Я в домике» и т.д.;
- развивать чувственный интеллект, обучаться тому, как различать и выражать эмоции окружающих людей. Для этого отлично подходят игры-упражнения с применением детских литературных произведений, сказкотерапия и т.п.

Важно отметить, что родительская поддержка и заинтересованность имеют большое значение в этом процессе. Настрой и реагирование родителей сильно влияют на социализацию малышей [5,6]. Следовательно, успешное сотрудничество семьи и ДОУ гарантия удачной интеграции в социум дошколят младшего возраста.

Совместная работа включает в себя:

- Регулярные встречи и родительские собрания, на которых анализируют успехи, достижения и трудности, с которыми сталкивается малыш. Для более продуктивной работы рекомендуем выбирать

интерактивные варианты проведения встречи (в виде игры, ток-шоу, квест, круглый стол и т.п.).

- Общие инициативы и мероприятия, укрепляющие связь между домом и детским садом (праздники, экскурсии, ярмарки, оформление выставок, участие в акциях, конкурсах и т.д.).

- Информационная связь между семьей и детским садом о процессе и принципах воспитания, образовательных подходах, применяемых в ДОО. Источники получения информации: сайт детского учреждения, страница в соцсети, мессенджер, инфостенды, видео и фотоотчеты и прочее.

К сожалению, существуют определенные проблемы взаимосвязи сад-семья, которые могут оказать влияние на социализацию младшего дошкольника:

1. Дефицит коммуникации. Халатное отношение к интересам ребенка может возникнуть из-за того, что родители и воспитатели меньше, чем нужно, задействованы в коммуникационный процесс.

2. Различные алгоритмы в воспитании дошколят. Вероятно появление у малыша неуверенности и негативной реакции, если стиль и система воспитания не совпадают у семьи и педагогов детского сада.

3. Недостаток времени. Отрицательно сказывается невнимание взрослых, из-за занятости, на течении социализации малышей. Цейтнот часто не позволяет значимым взрослым проводить достаточно времени с ребенком.

Без партнерства семьи и ДОО невозможно создать единое образовательно и воспитательное пространство для полноценной социализации младших дошкольников. Чтобы преумножить эффективность взаимной работы, желательно принять во внимание некоторые рекомендации:

- рассмотреть воспитательные стратегии. Воспитателям и родным следует обсуждать принципы обучения и воспитания. Сюда входит определение единых целей, принципов и ценностей, для формирования единого образовательного пространства.

- реализовать совместные проекты. Любая совместная работа способствует укреплению взаимосвязи семьи и дошкольного учреждения, помогают родителям проникнуться процессами, происходящими с малышом в детском саду, лучше понимать друг друга и создать гармоничную атмосферу.

- образовывать мам и пап. Необходимо обучать родных ребенка современным методикам воспитания, включая умение слушать и слышать, разрешению споров и поддержки детской инициативы. Тренинги, консультации, семинары для родителей ориентированы на информирование об особенностях возрастного развития малышей. Также эффективна практика участия родителей в занятиях, позволяющая повысить заинтересованность взрослых в учебном процессе и укрепить связь между домом и детским садом. Родители получают допуск к материалам и методичкам,

используемым в обучении, что улучшает реализацию согласованных действий.

- поддерживать связь. Продуктивное сотрудничество требует систематической обратной связи. Важно, чтобы родители и воспитатели имели возможность анализировать достижения и трудности ребенка и выправлять свои подходы. Возникновение доверительной взаимосвязи между родителями и педагогами снижает встревоженность обеих сторон и углубляет уровень взаимопонимания в отношении успехов ребенка.

Результативное партнерство семьи и специалистов дошкольного учреждения дает возможность создать превосходные условия для социализации детей. Такое сотрудничество предполагает совместное рассмотрение вопросов, организацию мероприятий, направленных на рост родительской компетентности, обмен информацией и ресурсами. Практика показывает, что удачные случаи взаимодействия ДОО и семьи связаны с созданием специальных проектов сопровождения, внедрение программ социально-психологического содействия [1]. Пример, детский сад активизирует прогрессивные модели разностороннего взаимодействия родителей и педагогов, подготавливают для семей консультации всех специалистов. В детском саду реализуются разные программы дополнительного образования, развивающие кружки, спортивные секции, театральные студии, художественно-эстетические объединения. Это стимулирует мотивацию детей к творчеству, искусству, спорту, укрепляет эмоциональный фон и физическое здоровье дошколят. Опыт педагогов обосновывает актуальность непрерывной работы по формированию здорового стиля жизни, предотвращению заболеваний, обереганию семейных традиций, обычаев и народных праздников [4]. Кроме того, существенное внимание уделено задачам инклюзивного обучения, расширению доступности специализированного оборудования и помещений для особых категорий детей, с ограничения по здоровью.

Таким образом, открытость к диалогу, понимание и признание роли каждого участника в этом процессе, готовность делиться опытом и систематически давать обратную связь – большие шаги для обеспечения полноценной социализации детей. В конечном итоге, совместные усилия не только развивают детей, но и укрепляют отношения внутри семьи и общества в целом. Согласование эффективного взаимодействия между ДОО и семьей ориентировано на обеспечение полноценного раскрытия ресурса ребенка, достижение гармонии между общественным окружением и семейной средой, создание комфортных условий для жизнедеятельности ребенка. Социализация детей младшего дошкольного возраста – это сложный и многосторонний процесс, который напрямую зависит от взаимодействия детского образовательного учреждения и семьи. Работая совместно, родители и воспитатели могут создать оптимальные условия для социализации младших дошкольников, что в конечном итоге приведет к гармоничному развитию ребенка.

Список литературы

1. Алексеева Е.А., Осипова О.П. Социализация детей дошкольного возраста: теория и практика. Учеб.-метод. пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2021. – 280 с.
2. Арнаутков Е.П. Организация социального воспитания детей раннего и младшего дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие. – Москва: Просвещение, 2016. – 192 с.
3. Зверева О.Л., Кротова, Т.В. «Общение педагога с родителями в ДОО: Методические рекомендации». – Москва: ТЦ Сфера, 2019. – 112 с.
4. Самоходкина Л.Г. Сущность понятия «эффективность педагогической деятельности» как современная проблема [Текст]: сборник Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ред. С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. Краснодар, 2021. С. 307-308.
5. Якобсон С.Г., Исакова Ю.Н. Психология социализации и воспитания ребенка. – Москва : Академия, 2021. – 320 с.
6. Пархоменко Е.А., Чуб Е.В. Культурно-досуговая деятельность как основа социального развития современной молодежи / Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2015. №1. С. 187-188.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС

В.Г. Владимирова, А.П. Романенко

Центр – детский сад № 207, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению вопроса интеграции новаторских методов в систему физической подготовки малышей в условиях исполнения Федеральных государственных требований к образовательному процессу детских садов (ФГОС ДО). Рассматривается природа нововведений в рамках учреждений дошкольного типа, направленных на выполнение установленных целей в сфере физического развития. Выделяются и детально описываются новейшие методики и приемы, среди которых активно применяются игровая методика, приключенческие формы занятий, использование специализированного оздоровительного инвентаря и информационно-коммуникационные средства. Подтверждается их полезность для закладывания базовых принципов здоровья, улучшения физических возможностей и стимулирования интереса к активному образу жизни у воспитанников детского сада. Выводы исследования могут применяться педагогическими работниками на практике в работе дошкольных образовательных организаций.

Ключевые слова: физическое воспитание, инновационные подходы, здоровьесберегающие технологии, игровые методы, двигательная активность.

Актуальность. В нынешних социально-культурных реалиях отмечается настораживающая динамика снижения уровня здоровья молодого поколения. Недостаточная физическая активность, широкое распространение малоподвижного образа жизни даже среди маленьких детей подчеркивают потребность пересмотреть привычные модели системы физического воспитания в детских садах. Новый федеральный образовательный стандарт дошкольного образования подчеркивает важность всестороннего развития ребенка, включая физическое, умственное и личностное становление, которое должно способствовать успешной социализации. Таким образом, выявление и применение новых действенных приемов и форматов физического совершенствования, соответствующих современным условиям и индивидуальным потребностям дошкольников, становится приоритетной задачей как научных исследований, так и повседневной педагогической практики.

Введение. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования рассматривает физическую подготовку как важную составляющую воспитательно-образовательного процесса, целью

которой выступает накопление детьми опыта активной двигательной деятельности, развитие способности ставить цели и контролировать свое поведение, воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни [1]. В отличие от классических моделей, преимущественно сосредоточенных на выполнении стандартных требований, современный подход согласно ФГОС ДО ставит во главу угла учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, стимулирование самостоятельности и организацию вдохновляющей развивающей среды.

1. Природа передовых методик в физическом развитии дошкольников. Под передовыми методиками в данном исследовании подразумевается совокупность современных педагогических приемов, способов и организационных моделей, ориентированных на реализацию ключевых показателей ФГОС ДО и обеспечивающих принципиально иной, высокоэффективный подход к решению задач физической подготовленности.

Основные черты указанных методик включают:

- Ориентированность на личность: внимание к индивидуальным особенностям, склонностям и уровню развития каждого воспитанника.
- Комплексность: взаимосвязанность физической сферы с прочими направлениями образования – когнитивным, коммуникативным, социальным и творческим развитием.
- Основательность игровой деятельности: понимание игры как главного занятия дошкольника и ключевого инструмента воплощения разных видов активной деятельности.
- Окружающая среда: специально организованная пространственная обстановка, способствующая многообразию двигательных действий.

Работа посвящена изучению вопросов введения прогрессивных методов в физическое воспитание детей младшего возраста в свете соблюдения федерального государственного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО). Проводится исследование природы новаторской практики в учреждениях дошкольного образования (УДО), нацеленной на достижение поставленных целей в сфере физической готовности. Определяются и подробно раскрываются современные техники и инструменты, включая игровое обучение, квест-методики, применение специального оздоровительного оснащения и цифровых технологий. Аргументируется их значимость для закрепления основ правильного образа жизни, совершенствования физических способностей и стимуляции желания заниматься подвижностью. Полученные выводы применимы в повседневной профессиональной деятельности сотрудников УДО.

2. Обзор современных инновационных методов и технологий

2.1. Игровые подходы. Данная группа охватывает не только традиционные активные развлечения, но также включает разнообразные усложненные формы.

- Сюжетно-ролевые мероприятия спортивной тематики («Спортсмены», «Цирковые артисты», «Путешествие космонавтов»)

объединяют физическую активность с интересным сюжетом, принося смысл в движения ребенка.

- Игровые сценарии и ситуационные задачи («Спаси зверят из ловушки», «Переправься через топкое болото») способствуют развитию не только физических характеристик, но и интеллектуальных способностей, творческого подхода.

2.2. Приключенческие технологии (квесты). Эта техника предполагает особую организацию движений, направленную на поэтапное преодоление испытаний и достижение конечной цели.

Например, квест «Открытие тайника» может содержать ряд этапов с разными упражнениями вроде ходьбы, бега, прыжков, скалолазания и бросков, каждое из которых помогает детям находить фрагменты секретного плана или части загадочного артефакта. Такой подход усиливает заинтересованность ребят, формирует чувство единства команды и всесторонне развивает физические и личностные качества.

2.3. Использование специфического оборудования для поддержания здоровья. Новшества в этой категории связаны с внедрением необычных приспособлений, повышающих вовлеченность дошкольников и позволяющих достигать конкретных задач.

- Сенсорные устройства и поверхности, предназначенные для предупреждения нарушений стопы и развития сенсорных ощущений.

- Детские мячи-фитболы, направленные на улучшение координации движений и укрепление мышечного каркаса.

- Балансиры и балансировочные площадки, используемые для тренировок устойчивости тела и контроля над собственным телом.

- Мини-тренажерами-игрушками, имитирующими взрослый спортивный инвентарь, но оптимизированными под возрастные особенности маленьких спортсменов.

2.4. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ). Использование ИКТ в физическом воспитании требует дозированного и педагогически обоснованного применения.

Просмотр мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игр, строении тела человека.

Использование видеозаписи для анализа и самоанализа детьми правильности выполнения движений (например, в старшем дошкольном возрасте).

Интерактивные игры и комплексы (например, «Интерактивная стена»), где дети взаимодействуют с проекцией, выполняя двигательные задания, что способствует развитию скорости реакции и координации.

2.5. Технологии интеграции двигательной активности в другие виды деятельности. В соответствии с принципами ФГОС ДО, эффективным инновационным подходом является интеграция физического развития в иные образовательные области. Это позволяет сделать двигательную активность постоянным, а не эпизодическим компонентом жизни ребенка в ДОО.

Физкультминутки и динамические паузы во время занятий познавательного и художественно-эстетического цикла, подобранные по тематическому принципу.

Оздоровительные игры на прогулке, включающие элементы экологического воспитания (например, «Помоги дереву», «Найди самый полезный овощ»).

Проектная деятельность, объединяющая двигательные, исследовательские и творческие задачи (долгосрочный проект «Олимпийские игры в детском саду»).

3. Эффективность инновационных подходов и условия их реализации.

Анализ практики внедрения описанных методов позволяет выделить их ключевые преимущества по сравнению с традиционной моделью:

1. Повышение мотивации детей: новизна, игровой характер и разнообразие форм деятельности вызывают у дошкольников живой интерес и активное участие.

2. Развитие метапредметных компетенций: в процессе двигательной активности в инновационных форматах дети учатся общаться, договариваться, решать проблемы, планировать действия.

3. Индивидуализация образовательного тракта: вариативность методов и оборудования позволяет подобрать оптимальный уровень сложности для каждого ребенка, обеспечивая ситуацию успеха.

4. Укрепление здоровья и комплексное физическое развитие: системное и разнонаправленное воздействие на все группы мышц, системы организма и физические качества (ловкость, выносливость, скорость, гибкость).

Успешная реализация инновационных подходов требует от педагога высокой профессиональной компетентности, творческого подхода, а также создания соответствующей предметно-пространственной среды в ДОО, предполагающей наличие как традиционного, так и инновационного физкультурного оборудования.

Проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы:

1. Инновационные подходы в физическом воспитании дошкольников, соответствующие идеологии ФГОС ДО, представляют собой не просто набор новых методик, а целостную систему, переориентирующую процесс на личность ребенка, его интересы и индивидуальное развитие.

2. К числу наиболее эффективных инновационных методов относятся игровые (включая сюжетно-ролевые и проблемные), квест-технологии, методы с использованием здоровьесберегающего и интерактивного оборудования, а также технологии интеграции двигательной активности в другие виды деятельности.

3. Внедрение данных методов способствует не только достижению целевых ориентиров ФГОС ДО в области физического развития, но и комплексному формированию личности дошкольника, его познавательной активности, социальных навыков и основ здорового образа жизни.

4. Дальнейшее развитие системы физического воспитания в ДОО видится в направлении комплексного использования описанных технологий, непрерывного повышения квалификации педагогов и обогащения развивающей предметно-пространственной среды.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155). – 14 с.

2. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования [Текст]. – М. : Владос, 2019. – 144 с.

3. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2017. – 368 с.

4. Ахулкова, А. И., Овчинникова, Т. С. Квест-технология как инновационная форма физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников [Текст] // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы. – 2021. – № 5 (48). – С. 112–116.

ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Е.С. Власова, С.В. Щирова

Центр развития ребенка – детский сад № 233,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается потенциал средств физической культуры в системе коррекционно-развивающей работы детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями. Раскрывается нейрофизиологическая взаимосвязь между развитием двигательной и речевой сфер ребенка, анализируются особенности физического развития детей с нарушениями речи, представлены эффективные методы и средства коррекционно-развивающей работы. Особое внимание уделяется специфике организации физкультурных занятий для данной категории детей, использованию логоритмики, пальчиковой гимнастики, координационных упражнений и подвижных игр. Показана эффективность комплексного подхода, подтвержденная положительной динамикой, как в моторном, так и в речевом развитии детей.

Ключевые слова: физическая культура, психомоторное развитие, нарушения речи, логоритмика, дыхательная гимнастика, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, дошкольники, коррекционная работа.

В современной образовательной практике наблюдается устойчивый рост числа детей дошкольного возраста с различными нарушениями речевого развития. Данная проблема диктует необходимость поиска и внедрения эффективных коррекционных методик. Поэтому в своей работе мы постоянно ищем новые способы помощи таким детям. Одним из простых и эффективных способов стимуляции речи является развитие физических способностей у детей [1].

Фундаментальная взаимосвязь моторных и речевых функций впервые описана более ста лет назад в трудах И.М. Сеченова и И.П. Павлова, сегодня эта связь подтверждена нейронауками. Современная наука не только подтвердила эту гипотезу, но и раскрыла механизмы этой связи.

Исследования свидетельствуют, что в коре головного мозга человека центры, отвечающие за движение и за речь, расположены по соседству и активно влияют друг на друга. Это объясняет, почему дети, которые плохо говорят, часто демонстрируют комплекс двигательных проблем: они неуклюжи, путают правую и левую стороны, не могут поймать мяч или простоять на одной ножке. Поэтому, помогая ребенку освоить разнообразные движения, мы создаем благоприятную почву для развития его речи.

Рассмотрим различные двигательные нарушения у детей с речевыми проблемами.

Во-первых, это общая моторная неловкость, которая проявляется в нарушении координации движений и неустойчивости, наблюдаются трудности в освоении базовых двигательных навыков. Такой ребенок словно не чувствует своего тела в пространстве. Он «спотыкается на ровном месте», задевает углы мебели, роняет предметы, его движения лишены плавности и грации – они угловаты, резки, плохо скоординированы. Как же тяжело ребенку, когда нужно выполнить несколько действий одновременно! Попросите такого малыша идти и одновременно хлопать в ладоши – и вы увидите, как сложно ему это дается. Либо он остановится и начнет хлопать, либо пойдет, забыв о хлопках. Переключение с одного движения на другое тоже дается с трудом – мозг словно «зависает» между командами [3].

Во-вторых, недоразвитие мелкой моторики. Пальчики «не слушаются»: пуговицы не застегиваются, шнурки не завязываются, карандаш держится неправильно, а рисунки получаются угловатыми и неаккуратными. При этом сам ребенок очень старается, но руки его не слушаются.

В-третьих, дефицит пространственных представлений, когда обычные физкультурные занятия становятся настоящим испытанием. Ребенок не может понять, где право, где лево, путает направления «вперед-назад», «вверх-вниз». Стоять на одной ноге, ходить по узкой дорожке, удерживать позу – все это требует от него огромных усилий и быстро вызывает усталость.

Важно отметить, что чем серьезнее проблемы с речью, тем больше трудностей с движениями. Эти факты показывают, что работать над решением вопроса нужно комплексно, привлекая разных специалистов [6, с. 392].

В рамках нашей работы был разработан и апробирован комплекс методов, интегрированных в структуру физкультурных занятий.

Логоритмика – это «танец» слов и движений. Дети под музыку маршируют и одновременно произносят ритмичные слова. Это и есть логоритмика – один из самых эффективных методов коррекционной работы. Суть проста и гениальна: мы соединяем три элемента – движение, музыку и слово – и получаем мощный инструмент развития.

Почему это работает? Музыкальный ритм организует движения, делает их более четкими и координированными. Слово, произнесенное в ритме движения, запоминается лучше и произносится чище. А радость от совместной ритмичной деятельности повышает мотивацию ребенка к занятиям [7].

На логоритмических занятиях дети не просто двигаются – они проживают целые истории. Вот они медведи, которые тяжело переваливаются с ноги на ногу: «Мишка косолапый по лесу идет». А вот легкие бабочки, порхающие на носочках. Речевые игры с движением превращают коррекционную работу в увлекательное приключение [5].

Давайте вспомним слова выдающегося педагога Василия Сухомлинского: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Современная наука полностью подтверждает эту мудрость. Систематическое выполнение упражнений для пальцев рук стимулирует речевое развитие, улучшает память, внимание и мышление.

Пальчиковые упражнения бывают разными, рассмотрим статические и динамические.

Статические – когда нужно сложить пальчики в определенную фигуру и поддержать: «зайчик», «очки», «домик».

Динамические игры и движения: «пальчики здороваются», «играем на пианино», «идет дождик». Все упражнения обязательно сопровождаются стихами или потешками, что усиливает активизацию речевых зон коры головного мозга [4].

Упражнения на координацию учат мозг согласовывать работу разных частей тела. Это базовый навык, без которого невозможно нормальное развитие ребенка. Начинаем с простого действия: правая рука вверх, левая – вниз, и наоборот. Постепенно усложняем: правая рука гладит живот, левая – гладит голову.

Особую эффективность имеют упражнения, сочетающие двигательную задачу с проговариванием (шаг с произнесением слога). Например, ребенок шагает и на каждый шаг произносит слог: «Ма-ма мы-ла ра-му». Или выполняет упражнение и одновременно рассказывает стихотворение. Такая двойная нагрузка тренирует мозг координировать речевую и двигательную деятельность. Кроме предложенных способов совмещения действий ребенка с проговариванием простых предложений, результативным методом в коррекционно-развивающей работе воспитателя с дошкольниками может стать постановка простой по сюжету сказки, например «Репка» или «Куричка Ряба» [2, с. 110].

Дыхательная гимнастика направлена на формирование правильного речевого дыхания. Правильное дыхание – это основа речи. Чтобы произнести длинную фразу четко и выразительно, нужно научиться делать короткий глубокий вдох и длинный плавный выдох. Многие дети с речевыми нарушениями дышат неправильно: часто, поверхностно, не умеют контролировать выдох. Дыхательная гимнастика помогает это исправить. И самое приятное, она проходит в форме игры. Дети дуют на перышко, чтобы оно полетело, пускают мыльные пузыри, задувают свечку. Такие упражнения приносят детям удовольствие, при этом формируется правильное речевое дыхание.

Дети очень любят играть в подвижные игры, а если они еще сопровождается речью – получается отличное коррекционное средство. Игры с четкими правилами, ритмичными движениями и короткими стихотворными текстами идеально подходят для детей с речевыми нарушениями. Например, игра «У медведя во бору»: дети ходят, собирают грибы-ягоды и говорят слова, а потом убегают от «медведя». Или «Каравай»: дети стоят в кругу,

выполняют движения и поют песенку. Такие игры развивают не только физические качества и речь, но и внимание, память, умение работать в команде.

Организация занятий с детьми, имеющими речевые нарушения, требует особых педагогических условий.

Так использование принципа индивидуального и дифференцированного подхода позволяет дозировать нагрузку и подбирать упражнения в соответствии с возможностями каждого ребенка. Воспитатель должен «видеть» каждого ребенка, понимать его особенности и строить работу с учетом этих особенностей. Одному нужно больше времени на выполнение задания, другому – дополнительный показ, третьему – словесная подсказка. Индивидуальный подход не означает, что мы работаем с каждым отдельно, – это означает, что мы учитываем особенности каждого в групповой работе.

Следующие важные принципы организации работы с детьми – переход от простого к сложному и системность. Важно показывать упражнения, потому что словесного объяснения может быть недостаточно. Нужно много раз повторять упражнения, чтобы сформировался навык, но повторения не должны быть скучными – следует менять условия, использовать игровую форму.

Темп выполнения упражнений должен быть медленным. Детям с речевыми нарушениями нужно больше времени, чтобы понять задание и выполнить его. Начинать нужно медленно, постепенно ускоряясь. Важно не допускать переутомления, потому что усталость плохо влияет на качество движений и речи. Задача воспитателя – чтобы каждый ребенок на занятиях чувствовал: «У меня получится! Я могу».

Эффективная коррекционная работа невозможна без тесного взаимодействия специалистов. Инструктор по физкультуре, логопед, воспитатели должны работать как единая команда: согласовывать свои действия, обмениваться информацией, совместно планировать работу.

Систематическая работа по развитию двигательных способностей детей с нарушениями речи средствами физической культуры дает положительные результаты. Мы увидели, что движения у детей стали точными и плавными. Но самое удивительное – параллельно с улучшением моторики идет прогресс в речевом развитии: расширение словарного запаса, улучшение звукопроизношения и фонематического слуха, появление способности к построению более сложных фраз. Важный результат – положительные изменения в эмоциональной сфере. Дети, которые раньше избегали физкультурных занятий, боялись выглядеть неловким, теперь идут на них с радостью. А это, в свою очередь, положительно влияет на все сферы развития ребенка.

Физическое воспитание детей с речевыми нарушениями – это не просто набор упражнений, а продуманная система, направленная на всестороннее развитие личности ребенка. Помогая ребенку преодолеть трудности с

движениями, мы создаем основу для его речевого развития, социальной адаптации и успешного обучения в школе. Таким образом, целенаправленная работа по развитию двигательной сферы средствами физической культуры, основанная на данных нейронаук, является высокоэффективным компонентом комплексной коррекции речевых нарушений у дошкольников. Только при условии согласованной работы инструктора по физкультуре, логопеда, воспитателей и родителей можно достичь устойчивых положительных результатов. Путь может быть непростым, но результат того стоит.

Список литературы

1. Ивлева А.Н. Особенности планирования занятий физической культурой в дошкольных учреждениях для ретардированных детей, имеющих нарушения речи // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28, № 4. – С. 906-913.
2. Колбунова Н.В., Соколова Л.Ю. Роль народных сказок в воспитании детей // Современные тенденции развития этнофилософии: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 14 декабря 2018). – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2020. – С. 109-112.
3. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. – М.: Педагогика, 1973. – 144 с.
4. Новиковская О.А. Ум на кончиках пальцев: маленькие подсказки для родителей. – М.: АСТ, 2007. – 316 с.
5. Пархоменко Е.А., Алешин Е.А. Показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2022. № 12. С. 6-8.
6. 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.
7. Шашкина Г.Р. Логопедическая ритмика для дошкольников с нарушениями речи. – М.: Академия, 2005. – 192 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

И.В. Голенчук, А.Б. Дубинкина

Центр развития ребенка – детский сад № 232,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В работе анализируются результаты психодиагностического исследования профессиональной идентичности воспитателей дошкольной образовательной организации. Применялись методика диагностики профессиональной идентичности А.А. Бодалева и В.В. Столина и опросник профессиональных установок И.Г. Мараловской. Выборка составила 42 воспитателя в возрасте от 24 до 58 лет. Полученные данные свидетельствуют о наличии трех типов профессиональной идентичности с характерными особенностями ценностно-смысловой сферы.

Ключевые слова: профессиональная идентичность, психодиагностика, воспитатели ДОО, ценностно-смысловая сфера, профессиональные установки.

Современные преобразования в системе дошкольного образования, обусловленные внедрением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и Федеральной образовательной программы дошкольного образования, актуализируют необходимость глубокого изучения профессиональной идентичности педагогов. Происходящие изменения затрагивают не только содержание образовательного процесса, но и требуют переосмысления профессиональной позиции воспитателя, его роли и места в системе дошкольного образования. В контексте этих преобразований профессиональная идентичность становится ключевым фактором, определяющим способность педагога к адаптации и развитию в меняющихся условиях [1, с. 49].

Под профессиональной идентичностью мы понимаем сложное, динамическое образование, представляющее собой устойчивую систему представлений человека о себе как о профессионале, включающую ценностные ориентации, мотивы и смыслы профессиональной деятельности. Это интегративное качество личности, которое формируется в процессе профессионального становления и проявляется в единстве когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов [5, 6]. Профессиональная идентичность определяет не только то, как педагог воспринимает себя в профессии, но и как он выстраивает взаимодействие с детьми, коллегами и

родителями, как реагирует на профессиональные вызовы и какие стратегии профессионального развития выбирает.

В отличие от большинства исследований, фокусирующихся на внешних проявлениях профессиональной компетентности, таких как уровень образования, квалификационная категория или владение методическими приемами, наша работа направлена на изучение внутренних, психологических аспектов профессионального становления воспитателей. Мы исходим из предположения, что именно внутренние психологические характеристики, такие как профессиональная идентичность, во многом определяют эффективность педагогической деятельности и способность к инновациям [3].

Особый интерес представляет анализ взаимосвязи типа профессиональной идентичности с особенностями профессионального поведения, включая выбор педагогических стратегий, стиль взаимодействия с детьми, способность к рефлексии и саморазвитию. Понимание этих взаимосвязей открывает новые возможности для разработки программ психолого-педагогического сопровождения профессионального развития воспитателей, учитывающих их индивидуальные особенности и потребности. Такой подход позволяет перейти от унифицированных программ повышения квалификации к персонализированной системе поддержки профессионального роста, что особенно актуально в условиях модернизации дошкольного образования.

Методы и процедура исследования

Исследование проводилось в период с марта по май 2024 года на базе МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 232» г. Краснодара. В исследовании приняли участие 42 воспитателя в возрасте от 24 до 58 лет (средний возраст – 41,3 года). Стаж профессиональной деятельности варьировал от 2 до 35 лет.

Для диагностики использовались следующие методики:

1. Методика диагностики профессиональной идентичности А.А. Бодалева и В.В. Столина [2], позволяющая оценить степень сформированности профессиональной идентичности по шкалам: профессиональная определенность, профессиональная ценность, профессиональная автономия.

2. Опросник профессиональных установок И.Г. Мараловской [4], направленный на выявление доминирующих профессиональных позиций: развивающая, авторитарная, пассивная.

Статистическая обработка данных включала расчет средних значений, стандартных отклонений, критерия Стьюдента для независимых выборок. Для выявления взаимосвязей применялся корреляционный анализ по Пирсону.

Результаты исследования и их обсуждение

Проведенное исследование выявило три различных психологических профиля среди воспитателей, каждый из которых характеризуется

специфическим сочетанием профессиональных характеристик. Наиболее многочисленную группу (42,9 %) составляют воспитатели со сформированной профессиональной идентичностью. Их показатели по всем шкалам находятся на высоком уровне: профессиональная определенность (4,2 балла), профессиональная ценность (4,5 балла) и профессиональная автономия (4,1 балла). Такие результаты свидетельствуют о четком понимании этими педагогами своей профессиональной роли, высокой значимости для них профессии воспитателя и способности к самостоятельному принятию педагогических решений. Эти воспитатели осознанно выбрали свою профессию и видят в ней возможности для самореализации.

Вторая группа (35,7 %) демонстрирует картину неопределенной профессиональной идентичности. Показатели по всем шкалам находятся на среднем и низком уровнях: профессиональная определенность (2,8 балла), профессиональная ценность (3,1 балла) и профессиональная автономия (2,9 балла). Такие результаты позволяют говорить о недостаточной ясности профессионального самоопределения у этих педагогов. Они испытывают неуверенность в правильности своего профессионального выбора, недостаточно ценят свою профессию и предпочитают работать по готовым схемам, избегая самостоятельных решений.

Наиболее интересной в психологическом плане представляется третья группа (21,4%), характеризующаяся конфликтной профессиональной идентичностью. Особенность этой группы заключается в диссонансе между достаточно высокой профессиональной определенностью (3,9 балла) и низкой профессиональной ценностью (2,4 балла) при средних показателях профессиональной автономии (3,2 балла). Это свидетельствует о внутреннем конфликте, при котором воспитатели хорошо понимают требования профессии и свою роль, но при этом не испытывают удовлетворения от своей работы. Такой психологический профиль может быть связан с профессиональным выгоранием или разочарованием в профессии при сохранении формального понимания профессиональных обязанностей.

Дополнительное исследование профессиональных установок по методике И.Г. Мараловской показало, что более половины воспитателей (52,4 %) демонстрируют развивающую установку, что свидетельствует об ориентации на личностное развитие детей и творческий подход к работе. Однако значительная часть педагогов (28,6 %) сохраняет авторитарную установку, проявляющуюся в строгом регламентировании деятельности детей и директивном стиле взаимодействия. Каждый пятый воспитатель (19,0 %) демонстрирует пассивную установку, характеризующуюся формальным выполнением профессиональных обязанностей без активной включенности в образовательный процесс.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о неоднородности профессионального сообщества воспитателей и необходимости дифференцированного подхода к психолого-педагогическому

сопровождению их профессионального развития. Выявленные психологические профили требуют различных стратегий поддержки и создания особых условий для преодоления профессиональных трудностей каждой категорией педагогов.

Корреляционный анализ показал наличие значимых связей между показателями профессиональной идентичности и профессиональными установками. Профессиональная ценность положительно коррелирует с развивающей установкой ($r=0,72$, $p<0,01$), тогда как профессиональная автономия отрицательно связана с авторитарной установкой ($r=-0,64$, $p<0,01$).

Проведенное исследование выявило существенную неоднородность профессиональной идентичности воспитателей ДОО, что проявляется в трех различных психологических профилях. Выявленные типы – сформированная, неопределенная и конфликтная идентичность – демонстрируют разнонаправленные векторы профессионального развития педагогов. Особого внимания заслуживает группа с конфликтной идентичностью, где формальное понимание профессиональной роли сочетается с глубокой неудовлетворенностью профессией.

Соотношение профессиональных установок подтверждает необходимость целенаправленной работы по развитию личностно-ориентированной позиции педагогов. Преобладание развивающей установки (52,4 %) является позитивным фактором, однако значительная доля авторитарных (28,6 %) и пассивных (19,0 %) установок указывает на наличие системных проблем в профессиональном становлении воспитателей.

Полученные результаты обосновывают необходимость разработки дифференцированной системы психолого-педагогического сопровождения профессионального развития воспитателей с учетом выявленных типов идентичности. Перспективным направлением представляется создание целевых программ поддержки для каждой категории педагогов, направленных на гармонизацию профессионального самосознания и формирование целостной профессиональной позиции.

Список литературы

1. Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Стиль педагогической деятельности как фактор эмоционального выгорания у педагогов физической культуры // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2021. № 3. С. 46-51.
2. Бодалев А.А., Столин В.В. Методики диагностики профессиональной идентичности. М.: МГУ, 2018. 48 с.
3. Горбушина А.В., Телицына Е.А., Шишкина А.Н. Особенности структуры мотивации профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения с разным трудовым стажем // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2022. №1. С. 144-161.
4. Мараловская И.Г. Диагностика профессиональных установок педагогов. СПб.: Речь, 2020. 64 с.
5. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-

воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 315-318.

6. Самоходкина Л.Г., Бредун Т.Ю. Особенности содержания профессиональных компетенций педагогов при работе с детьми старшего дошкольного возраста // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2020. С. 142-143.

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК РЕСУРС УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ю.В. Грибкова, Ю.А. Колесникова

Центр развития ребенка – детский сад № 232,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается актуальность целенаправленного развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста в контексте требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО). Обосновывается положение о том, что сформированность эмоционального интеллекта является ключевым условием успешной социализации и подготовки ребенка к школьному обучению. Раскрываются основные компоненты эмоционального интеллекта: распознавание собственных эмоций и эмоций окружающих, управление эмоциями, эмпатия. Представлены практические аспекты работы педагогов ДОО по развитию данных компетенций у дошкольников через игровую, проектную деятельность и создание развивающей предметно-пространственной среды. Особое внимание уделяется системному подходу в организации работы, включающему диагностический, содержательный и результативный компоненты. Приводятся данные экспериментального исследования, подтверждающие эффективность предложенной системы работы.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, старшие дошкольники, социализация, ФГОС ДО, развитие эмоций, эмпатия, дошкольное образование, педагогические технологии, эмоциональная компетентность.

Современный этап развития дошкольного образования в Российской Федерации, регламентированный ФГОС ДО и Федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО), определяет в качестве одного из приоритетов социально-коммуникативное развитие ребенка [5]. В рамках данного направления особую значимость приобретает формирование у детей способности к распознаванию, пониманию и управлению своими эмоциями, а также к распознаванию эмоций сверстников и взрослых. Эта совокупность способностей, объединяемая понятием «эмоциональный интеллект», является фундаментом для построения конструктивных отношений в коллективе, успешного разрешения конфликтов и, в конечном итоге, для благополучной социализации ребенка [1, с. 28; 3, с. 316].

Актуальность исследования проблемы развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста обусловлена возрастающими требованиями к уровню социальной зрелости ребенка при

переходе к школьному обучению. Дети с развитым эмоциональным интеллектом демонстрируют лучшую адаптацию к новым социальным условиям, проявляют большую гибкость в общении, обладают более высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям. Кроме того, развитие эмоциональной сферы непосредственно связано с формированием нравственных качеств личности, способности к сопереживанию и взаимопониманию [1, с. 30].

Старший дошкольный возраст является сензитивным периодом для развития эмоциональной сферы. В это время дети не только активно познают широкий спектр чувств, но и учатся выражать их социально приемлемыми способами. Эмоциональный интеллект понимается нами как интегративное личностное образование, включающее следующие компоненты:

- когнитивный компонент (знание об эмоциях, их видах, причинах возникновения);
- эмоциональный компонент (способность к эмпатии, сопереживанию);
- поведенческий компонент (владение способами выражения эмоций, навыками саморегуляции).

Формирование эмоционального интеллекта представляет собой сложный, многогранный процесс, требующий целенаправленного педагогического воздействия. Задача педагогов дошкольной образовательной организации (ДОО) заключается в создании психолого-педагогических условий, способствующих осознанию ребенком своих эмоциональных реакций и развитию навыков эмоциональной саморегуляции [2, с. 78].

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что развитие эмоционального интеллекта наиболее эффективно происходит в условиях специально организованной деятельности, сочетающей различные формы и методы работы. При этом важнейшим условием является профессиональная компетентность воспитателя, его готовность применять современные технологии развития эмоционального интеллекта [4, с. 225].

Методы и организация исследования

Для проверки эффективности предложенной системы работы по развитию эмоционального интеллекта у старших дошкольников было проведено экспериментальное исследование на базе МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 232» г. Краснодара. В исследовании приняли участие 50 детей старшего дошкольного возраста (5–6 лет), которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы.

Исследование включало три этапа:

1. Констатирующий этап – диагностика исходного уровня развития эмоционального интеллекта.
2. Формирующий этап – реализация системы работы по развитию эмоционального интеллекта.
3. Контрольный этап – оценка эффективности проведенной работы.

Для диагностики использовался комплекс методик, включающий наблюдение за проявлениями эмоциональной отзывчивости в естественных

условиях, беседы по картинкам с изображением различных эмоциональных состояний, проективные методики «Дорисовывание эмоций», а также анализ продуктов детской деятельности (рисунков, рассказов).

Результаты экспериментального исследования и их обсуждение

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования показал существенные изменения в уровне развития эмоционального интеллекта у детей экспериментальной группы.

На констатирующем этапе низкий уровень развития эмоционального интеллекта был выявлен у 45 % детей экспериментальной группы и 42 % контрольной группы. Дети этой категории затруднялись в распознавании и назывании эмоций, редко проявляли эмпатию, демонстрировали низкий уровень самоконтроля в эмоционально напряженных ситуациях.

После проведения формирующего этапа в экспериментальной группе произошли значительные изменения: низкий уровень был зафиксирован лишь у 12 % детей, в то время как в контрольной группе этот показатель составил 38 %. Высокий уровень развития эмоционального интеллекта показали 35 % детей экспериментальной группы против 15 % в контрольной группе.

Наиболее значимые изменения наблюдались в следующих показателях:

- увеличение эмоционального словаря на 65 %;
- повышение способности к распознаванию эмоций по вербальным и невербальным признакам на 47 %;
- рост проявлений эмпатии в естественных ситуациях на 52 %;
- улучшение навыков саморегуляции на 41 %.

Качественный анализ результатов показал, что дети экспериментальной группы стали более уверенными в выражении своих чувств, проявляли большую гибкость в общении со сверстниками, демонстрировали более зрелые формы поведения в конфликтных ситуациях.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Развитие эмоционального интеллекта у старших дошкольников является целостным процессом, требующим системного подхода и интеграции различных видов деятельности.

2. Предложенная система работы, включающая пять основных направлений, доказала свою эффективность в условиях дошкольной образовательной организации.

3. Наиболее значимые результаты достигаются при условии тесного взаимодействия педагогов и родителей в вопросах эмоционального развития детей.

4. Профессиональная компетентность педагога, предполагающая владение современными методиками и технологиями развития эмоционального интеллекта, выступает ключевым условием эффективности этой работы [4, с. 227].

Практические рекомендации для педагогов ДОО:

- внедрить систему регулярной диагностики уровня развития эмоционального интеллекта;
- создать в группах развивающую предметно-пространственную среду, стимулирующую эмоциональное развитие;
- разработать цикл занятий по развитию эмоционального интеллекта с учетом возрастных особенностей детей;
- организовать систематическую работу с родителями по вопросам эмоционального воспитания;
- использовать интегративный подход, включающий развитие эмоционального интеллекта в различные виды детской деятельности.

Таким образом, целенаправленная и систематическая работа по развитию эмоционального интеллекта у старших дошкольников является неотъемлемой частью образовательного процесса в ДОО и соответствует требованиям государственных стандартов. Сформированная способность понимать и управлять своими эмоциями, сопереживать другим служит надежной основой для успешной адаптации ребенка не только в школьном коллективе, но и в дальнейшей жизни. Интеграция усилий воспитателей, педагога-психолога и семьи позволяет создать единую развивающую среду, максимально способствующую эмоциональному благополучию и гармоничной социализации дошкольника.

Список литературы

1. Абашина В. В. Формирование основ толерантности у детей дошкольного возраста в контексте федерального образовательного стандарта // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2016. № 1 (40). С. 28-32.
2. Микерина А. С. Теоретическое обоснование проблемы формирования самостоятельности у детей дошкольного возраста // Вестник ЮУрГГПУ. 2016. № 5. С. 77-81.
3. Пархоменко Е. А., Дубовова А. А., Матвеева И. С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 315-318.
4. Самоходкина Л. Г., Сологубова Н. В. Оценивание эффективности деятельности педагогов ДОО как компетенции менеджеров образования // Культура родительства и семейные ценности в современном мире: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Киров, 2021. С. 224-230.
5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования: приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 17.10.2025).

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СЛОВЕСНО-ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗПР

Ю.В. Гученко, И.М. Дубанос

Детский сад комбинированного вида № 116,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальная проблема формирования словесно-логического мышления у старших дошкольников с задержкой психического развития (ЗПР). Обосновывается необходимость целенаправленной коррекционно-педагогической работы в данном направлении для успешной подготовки к школьному обучению. Представлена специальная технология, включающая этапы, методы и систему игровых заданий, направленных на развитие операций логического мышления (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация) и связной речи. Результаты эксперимента подтверждают эффективность предложенной технологии.

Ключевые слова: словесно-логическое мышление, старшие дошкольники, задержка психического развития (ЗПР), коррекционно-педагогическая работа, педагогическая технология.

Развитое словесно-логическое мышление у старших дошкольников с ЗПР является не только коррекционной задачей педагогики и психологии, но и ключом к системообразующим знаниям на пути адаптации к окружающему миру и учебным процессам.

Современные образовательные тенденции, ориентированные на инклюзию и личностно-развивающий подход, выдвигает на первый план задачу обеспечения равных стартовых возможностей для всех детей [5]. Для старших дошкольников с задержкой психического развития (ЗПР) эта задача является особенно актуальной. Ключевым барьером на пути к успешному обучению в школе для них становится несформированность словесно-логического мышления (СЛМ) – высшей формы мыслительного процесса, осуществляемой с опорой на языковые средства и логические конструкции [2, с. 59].

У детей с ЗПР наблюдается комплекс специфических особенностей: недостаточность понятийного аппарата, трудности в выполнении операций сравнения, обобщения и классификации, слабость регулятивной функции речи. Их мышление часто остается в рамках наглядно-действенного и наглядно-образного уровня, что приводит к фрагментарности знаний и неспособности решать задачи, требующие абстрактного подхода. В связи с этим разработана научно обоснованная и практико-ориентированная

технологии формирования СЛМ является приоритетной задачей общественности.

Технология базируется на культурно-исторической теории Л.С. Выготского, в частности, на положении о том, что развитие высших психических функций происходит в процессе интериоризации внешних действий, опосредованных знаками и речью. Исходят из того, что «зона ближайшего развития» ребенка с ЗПР требует специально организованного, поэтапного сотрудничества со взрослым [3].

Основу содержания технологии составляют три блока:

1) Развитие логических операций: анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, сериация.

2) Формирование причинно-следственных связей и умения строить умозаключения.

3) Обогащение словаря и развитие связной речи как инструмента оформления мысли.

Описание технологии. Технология является трехуровневой системой и реализуется в три последовательных этапа.

Этап 1. Мотивационно-ориентировочный (подготовительный).

Цель: создать условия для возникновения познавательного интереса к речевой и мыслительной деятельности, актуализировать пассивный словарь.

Методы и приемы:

Игры-экспериментирования: «Волшебный мешочек» (узнавание предметов на ощупь и их называние), «Что изменилось?» (развитие наблюдательности).

Наглядное моделирование простых последовательностей: выкладывание «логических цепочек» из 2-3 картинок (например, яйцо-цыпленок-курица) с помощью взрослого.

Совместное составление описательных загадок об одном предмете.

Пример: Педагог показывает картинку с кошкой и говорит: «Давайте составим про нее загадку. Она какая? (Пушистая, мягкая). Что умеет делать? (Ловить мышей, мурлыкать). Давайте соединим: «Она пушистая и умеет мурлыкать. Кто это?».

Этап 2. Базовый (основной).

Цель: сформировать ядро словесно-логического мышления через систему последовательно усложняющихся упражнений.

Методы и приемы:

«Логический тренажер»: Серия дидактических игр.

«Четвертый лишний» (в 3D и на картинках): сначала с очевидным признаком (три овоща, один фрукт), затем с более сложным (три диких животных, одно домашнее).

«Что сначала, что потом?»: Работа с сериями из 4-5 картинок, отражающих последовательность событий. Требуется не просто разложить, но и объяснить логику.

«Загадки-сравнения»: «Чем похожи стол и стул?» (мебель, есть ножки, сделаны из дерева). «Чем отличаются?» (у стула есть спинка, за столом сидят, на стуле – один) [2].

Метод наглядного моделирования причинно-следственных связей:

Использование схем-«лабиринтов»: В центре картинка-следствие (например, «разбитая ваза»). От нее ведут несколько стрелок к возможным причинам («забежала кошка», «дул сильный ветер», «ребенок играл в мяч»). Ребенок должен выбрать наиболее вероятную и аргументировать [1, с. 404].

Игры-рассуждения «Что будет, если...?», «Что будет, если зимой не надеть шапку?», «Что будет, если забыть полить цветок?».

Пример игры «Исправь ошибку»: Педагог зачитывает нелогичное предложение: «Ваня вышел гулять в пальто, потому что на улице была жаркая погода». Ребенок должен не только найти ошибку, но и исправить ее, подобрав правильное причинное слово: «Ваня вышел гулять в футболке, потому что...» или «Ваня вышел гулять в пальто, хотя...».

Этап 3. Рефлексивно-оценочный (творческий).

Цель: научить детей применять сформированные навыки в новых условиях, осуществлять элементарный самоконтроль.

Методы и приемы:

Сюжетное моделирование: Детям предлагается набор картинок-символов (персонаж, действие, место, предмет) для составления собственного связного рассказа.

Дидактическая игра «Почемучкин сундук»: Дети по очереди вытаскивают из сундука карточки с вопросами «Почему?» («Почему нужно переходить дорогу на зеленый свет?») и дают развернутый ответ.

Метод кейс-ситуаций: Решение простых проблемных ситуаций. Например, «Два друга поссорились из-за одной машинки. Как им помириться? Предложи разные варианты» [4].

Результаты и обсуждение. Технология была апробирована в условиях МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 116» в группе из 10 детей старшего дошкольного возраста с диагнозом ЗПР. Продолжительность формирующего эксперимента составила 6 месяцев.

Для оценки эффективности использовался диагностический комплекс, включающий методики: «Исключение предметов», «Последовательность картинок», «Определение понятий» (по С.Д. Забрамной), а также анализ уровня связности рассказа [4].

Высокий уровень сформированности СЛМ (умение самостоятельно обобщать, классифицировать, строить развернутые умозаключения) вырос с 0 % до 20 %.

Средний уровень (выполнение операций с помощью наводящих вопросов педагога) увеличился с 20 % до 60 %.

Низкий уровень (отказ от выполнения или стереотипные, нелогичные ответы) снизился с 80 % до 20 %.

Наблюдалась положительная динамика в речевом развитии: ответы детей стали более распространенными, исчезли грубые ахроматизмы, появилась способность аргументировать свой выбор.

Заключение. Представленная в статье технология доказала свою эффективность в практике коррекционной работы. Ее преимущества заключаются в:

Системности – все этапы логически взаимосвязаны и подчинены единой цели.

Опоре на зону ближайшего развития – задания постоянно усложняются, но при поддержке взрослого остаются доступными.

Игровой интерактивности – методы вовлекают детей в активную познавательную деятельность, делая процесс формирования сложных навыков увлекательным [5].

Данная технология может быть успешно адаптирована и внедрена в работу педагогов-дефектологов, логопедов и воспитателей, работающих с детьми с ЗПР, и является действенным инструментом для их подготовки к переходу на новую образовательную ступень.

Список литературы

1. Берилова Е.И. Игры с правилами как средство развития познавательной сферы дошкольников с гиперактивностью// Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 403-405.
2. Босенко Ю.М., Тарасенко М.М. Особенности мышления и коммуникативно-личностных характеристик детей дошкольного возраста // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2019. С. 58-59.
3. Выготский, Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – Санкт-Петербург: Лань, 2013. – 278 с.
4. Гайнутдинова, М. Ю. Специальная (коррекционная) дошкольная педагогика: учебное пособие / М. Ю. Гайнутдинова, Е. В. Лаврова, Е. В. Малышева; ответственный редактор М. Ю. Гайнутдинова. – Ярославль: 2012. – 38 с.
5. Пархоменко Е.А. Нейропсихологический подход в формировании памяти у детей дошкольного возраста // В сборнике: Педагогическая инноватика и непрерывное образование в XXI веке. сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции. Киров, 2024. С. 62-66.

ОСОБЕННОСТИ ВНИМАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК ОРИЕНТИР ПРИ РАЗРАБОТКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Н.Н. Давыдова, В.А. Притченко

Центр развития ребенка – детский сад № 232,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье рассказывается о проведении и результатах изучения свойств внимания (концентрации, переключения, распределения, объема) у старших дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации, необходимости разработки и реализации педагогами-воспитателями развивающей программы с учетом актуального уровня развития психических процессов. Представлены результаты тестирования дошкольников контрольной и экспериментальной групп на базе МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 232». Характеризуются особенности игровой деятельности (планирование, реализация сюжета, следование правилам, объединение в микрогруппы сверстников), влияние сюжетно-ролевой игры на развитие свойств внимания у детей в подготовительной к школе группе.

Ключевые слова: дошкольная образовательная организация; дошкольники; развивающая программа; педагог-воспитатель; психические процессы; особенности внимания.

На сегодняшний день в детском саду взаимодействие воспитателя с детьми строится с учетом введенных федеральных государственных образовательных стандартов, реализацией профессиональных стандартов [6]. Требования к качеству работы воспитателей повышается, а уровень развития психических процессов, осознанности и воспитанности личности дошкольников снижается. Педагоги дошкольной образовательной организации (ДОО) планируют и реализуют развивающую, образовательную, коррекционную и воспитательную работу с дошкольниками, разрабатывают коррекционные и развивающие программы [5].

В целевых ориентирах образования дошкольника и портрете выпускника дошкольного образовательного учреждения личностные характеристики включают умение дошкольника концентрироваться на предметах, удерживать во внимании несколько объектов, планировать деятельность и доводить ее до завершения. Развитые личностные особенности, психические процессы являются условием формирования предпосылок учебной деятельности и залогом успешности обучения в школе [4].

Внимание у современного дошкольника имеет ряд качественных особенностей: оно отличается небольшим объемом, малой

устойчивостью. Предполагается, что в игровой деятельности у детей данного возраста развивается произвольное внимание. Ребенок в игровой ситуации постепенно приобретает умение выполнять задания самостоятельно – сам ставит цель и контролирует свои действия. Предполагалось, что совершенствование игровой деятельности будет способствовать развитию психических процессов, а в частности внимания у дошкольников [3].

Изучению внимания и влиянию сюжетно-ролевой игры на развитие психических процессов у дошкольников посвящены работы многих отечественных и зарубежных психологов: Л.С. Выготского, Н.Ф. Добрынина, Т. Рибо, С.Л. Рубинштейна, П.Я. Гальперина и многих других [1, 2, 3].

Воспитателями МБОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 223 «Лебедушка» было проведено исследование в сентябре 2024 г.

Цель исследования: изучение уровня развития внимания у дошкольников.

На основании полученных данных воспитателям и педагогу-психологу необходимо разработать развивающую программу «Развитие внимания и произвольности старших дошкольников» для реализации в условиях ДОО в свободной и организованной образовательной деятельности. Исследование сформированности компонентов внимания проводилось с детьми 5–6 лет в условиях ДОО. Исследуемые были разделены на две группы: контрольная (старшая группа 1) и экспериментальная (старшая группа 2). В каждой группе было 15 девочек и 14 мальчиков. На рисунке 1 показан уровень сформированности переключения и распределения внимания у старшего дошкольного возраста по методике «Поставь значки» Р.С. Немова [2]. Данные, представленные в рисунке 1 демонстрирует однородность обеих групп по показателям внутри каждого уровня. Состав групп можно назвать идентичным.

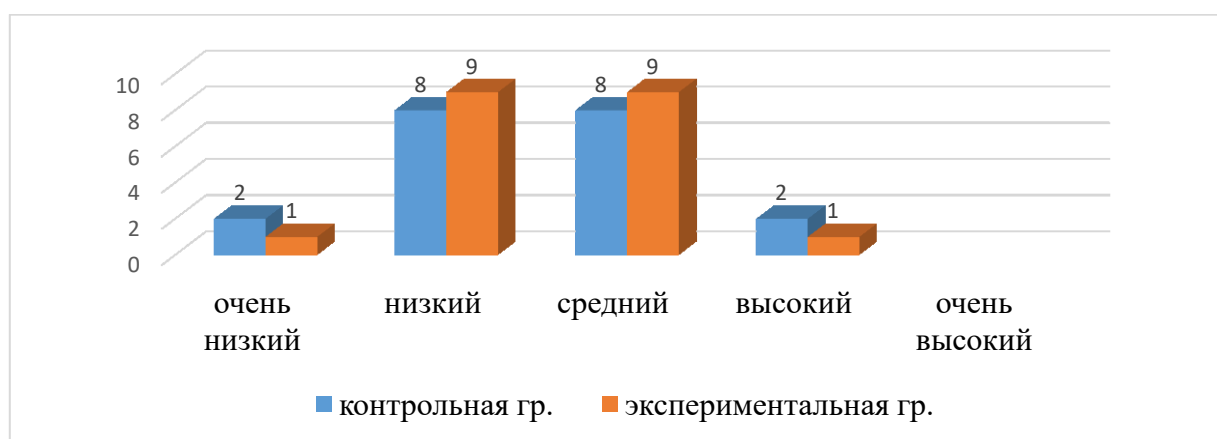


Рисунок 1 – Частота встречаемости показателей переключения и распределения внимания у детей старшего дошкольного возраста (по методике «Поставь значки» Р.С. Немова)

Анализ выполнения тестового задания детьми старшего дошкольного возраста в процентном отношении свидетельствует об отсутствии

доминирующего уровня переключения и распределения внимания в экспериментальной и контрольной группах: 45% и 40% - соответствуют низкому и среднему уровню развития внимания. Высокий уровень переключения и распределения внимания выявлен только в незначительной мере – 5% и 10% соответственно (рисунок 2).

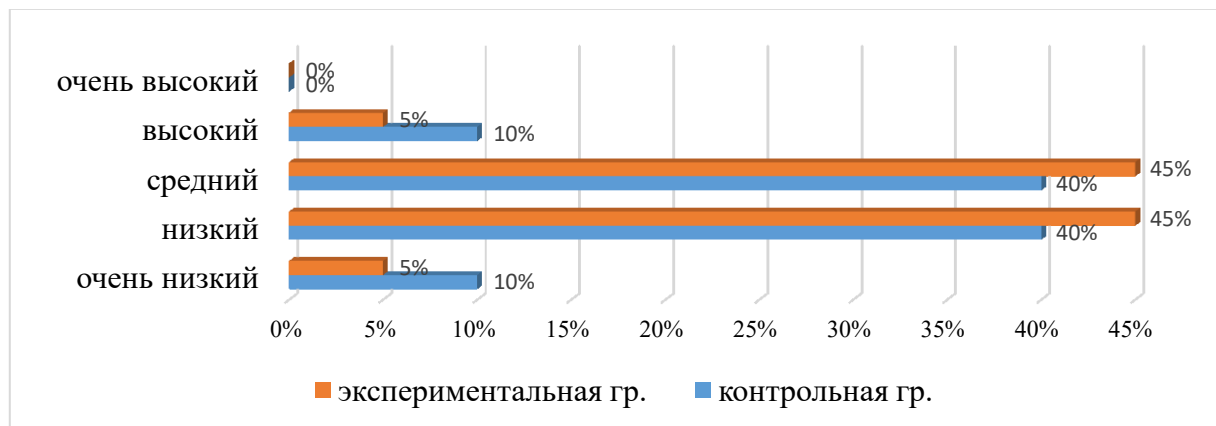


Рисунок 2 – Сравнение встречаемости показателей переключения и распределения внимания у детей старшего дошкольного возраста в контрольной и экспериментальной группах (по методике «Поставь значки» Р.С. Немова)

Изучение переключения и распределения внимания старших дошкольников показывает, что 45 % 1 группы и 40 % 2 группы имеют низкий уровень внимания: у детей затруднен переход от одного объекта к другому или от одной игры к другой, теряется сюжет, атрибуты роли не соответствуют сюжету, не могут концентрироваться на нескольких предметах одновременно – не могут одновременно общаться с несколькими сверстниками одновременно. У дошкольников 1 и 2 групп зафиксирован средний уровень переключения и распределения внимания также по показателям – 45 % и 40 %. Столько же детей могут удерживать внимание и переходить от одного объекта к другому, но медленно выполняют действия, с дополнительными усилиями, или с помощью взрослого. Высокий уровень выявлен только у 5 % и 10 % групп дошкольников, что подтверждает предположение о необходимости разработки развивающей программы для старших дошкольников.

Согласно полученным данным, воспитателям необходимо при организации игр обратить внимание детей на формирование умения планировать несколько этапов и реализовывать игровую деятельность в соответствии с линиями сюжета, одновременно удерживая общий сюжет или роль.

Второе исследование внимания было проведено с помощью методики «Запомни и расставь точки» Р.С. Немова. Цель исследования: изучение объема внимания детей старшего дошкольного возраста. Рассмотрим

результаты контрольной и экспериментальной групп [2]. Согласно полученным данным 20 % диагностируемых (в каждой группе) имеют очень низкий уровень объема внимания (рисунок 3), для них характерны трудности с восприятием хотя бы одного объекта, в игре дети не используют несколько предметов, не объединяются с несколькими сверстниками. У 15 % (экспериментальная группа) и 20 % (контрольная группа) испытуемых установлен низкий уровень объема внимания, они уже могут оперировать 2-3 объектами, однако могут отвлекаться и терять концентрацию, но не объединяются в группы, что необходимо для развития в старшем дошкольном возрасте. У 25 % (экспериментальная группа) и 30 % (контрольная группа) испытуемых установлен средний уровень объема внимания, такие дети уже запоминают до 4 объектов, могут выделять детали объектов, что недостаточно для формирования предпосылок учебной деятельности. Их внимание более устойчивое. У 20 % (экспериментальная группа) и 15 % (контрольная группа) респондентов зафиксирован высокий уровень объема внимания, они запоминают 4-5 объектов, проявляют волю и терпение при изучении объектов. У 20 % (экспериментальная группа) и 15 % (контрольная группа) испытуемых установлен очень высокий уровень объема внимания, они с легкостью запоминают до 6 объектов, проявляя устойчивое, произвольное внимание (рисунок 3).

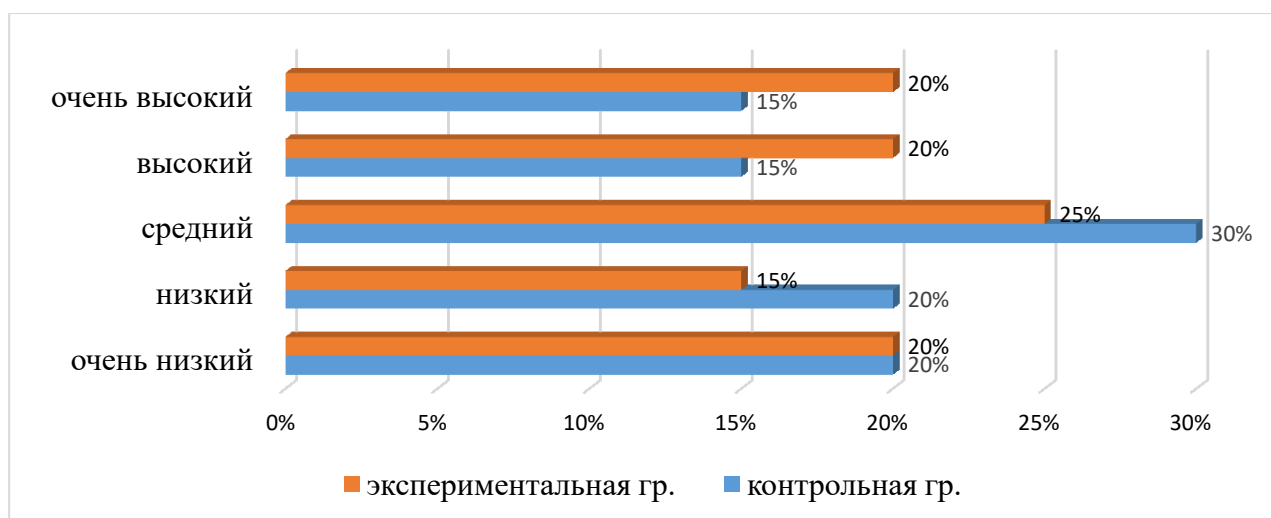


Рисунок 3 – Частота встречаемости показателей объема внимания у детей старшего дошкольного возраста (по методике «Запомни и расставь точки» Р.С. Немова)

Для развития объема внимания воспитатели обращают внимание детей на количество предметов, игрушек, этапов игры и контроль за выполнением намеченного.

В дошкольном возрасте ведущим остается непроизвольное внимание. Между тем уже примерно к шести годам можно отметить постепенное становление произвольного и послепроизвольного внимания. Очень важно

поддерживать инициативу ребенка в сохранении сюжета, плана игры и доведение до завершения всех действий ребенком [1].

Таким образом, в исследуемых группах старших дошкольников преобладает средний уровень развития переключения и распределения внимания как у мальчиков, так и у девочек. Развитие объема внимания у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста также находится на среднем уровне. Развитие концентрации и устойчивости внимания у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста также находится на среднем уровне развития.

Для получения положительного результата необходимо разработать развивающую программу и провести повторное исследование после завершения реализации развивающей программы. Педагогам ДОО (воспитателям) необходимо учесть, что ведущим видом деятельности и развития дошкольников является игра.

Список литературы

1. Гоноблин, Ф. Н. Внимание и его воспитание / Ф. Н. Гоноблин. – М.: Просвещение, 2016. – 160 с.
2. Добрынин, Н. Ф. О селективности и динамике внимания / Н. Ф. Добрынин // Вопросы психологии. – 2015. – №3. С. 12-23.
3. Запорожец, А. В. Психическое развитие ребенка / А. В. Запорожец. – М.: Педагогика, 2006. – 320 с.
4. Пархоменко, Е. А., Дубовова А. А. Особенности сформированности когнитивных процессов у младших школьников с учетом включения в спортивную деятельность // 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. 293-294.
5. Самоходкина Л.Г. Сущность понятия «эффективность педагогической деятельности» как современная проблема [Текст]: сборник Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ред. С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. Краснодар, 2021. С. 307-308.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. / Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 (ред. от 17.02.2025). – URL: <https://ntf-iro.ru/wp-content/uploads/2023/04/FGOS-DO-na-17.02.2023.pdf> (дата обращения 12.10.2025)

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА РЕЧЕВУЮ ФУНКЦИЮ У ДОШКОЛЬНИКОВ

О.А. Деркач, Т.С. Жданова

Центр развития ребенка – детский сад № 107 «Русалочка»,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В условиях стремительной трансформации современного общества наблюдается тенденция к увеличению числа детей, испытывающих трудности в развитии речевых функций. Одним из ключевых аспектов данной проблемы является ограниченность активного лексикона, что негативно сказывается на коммуникативных возможностях индивида. В контексте интеграции двигательной активности в образовательный процесс представляется перспективным направлением для оптимизации речевых навыков у детей. Настоящая статья посвящена анализу фундаментальных условий организации двигательной активности, способствующих эффективному речевому развитию. Статья затрагивает выявление оптимальных параметров двигательной активности, обеспечивающих синергетический эффект в формировании речевых компетенций у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Ключевые слова: речевая активность, логоритмика, движение, игра.

Дошкольный возраст – это не просто период, а целая вселенная возможностей для становления личности ребенка, формирования его физического, интеллектуального и нравственного облика. Это время, когда закладываются основы здорового образа жизни, психического и физического благополучия. И особое место в этом процессе занимает формирование речи – инструмента, открывающего двери к миру общения и познания [1].

Развитие речи – это кропотливый труд, требующий от педагогов и родителей не просто участия, а осознанного применения специальных методов и средств [2, 3]. К сожалению, статистика неумолима: число детей с речевыми нарушениями продолжает расти, а их словарный запас оставляет желать лучшего. Зачастую, вместо красочных слов они прибегают к языку мимики и жестов, словно пытаясь достучаться до мира, не имея ключа – богатого словарного запаса. Причина кроется в том, что современные дети, словно замороженные, проводят большую часть времени в плену экранов телефонов и компьютеров, забывая о радости движения, свежем воздухе и живом общении.

Эти тревожные тенденции заставляют взрослых искать нестандартные подходы к развитию речи. Инструкторы по физической культуре, словно волшебники, могут внести неоценимый вклад, используя в своей практике разнообразные методы и приемы. Одним из самых эффективных

инструментов является двигательная активность – ключ, открывающий дверь к познанию мира, развитию памяти, мышления и, конечно же, речи.

Научные труды И.П. Павлова, А.А. Леонтьева и А.Р. Лурия [2] убедительно доказывают неразрывную связь между двигательной активностью и развитием речи. Обучение двигательным навыкам – это одновременно и развитие речи. Четкое, осознанное выполнение движений, словно симфония, улучшает работу органов, участвующих в артикуляции.

Наиболее эффективные формы двигательной активности для развития речи [3]:

- Утренняя гимнастика – пробуждение не только тела, но и речи
- Физкультурные занятия – гармония движения и слова
- Физкультминутки – короткие истории в движении
- Дыхательная гимнастика – основа для четкой и выразительной речи
- Бодрящая гимнастика – энергия для активного общения
- Подвижные и хороводные игры – радость движения и слова в кругу друзей
- Пальчиковые игры – миниатюрный театр для развития речи
- Игры с мячом – учимся говорить, играя
- Игры со скакалкой – ритм и речь в унисон
- Прогулки – познание мира через движение и общение
- Аэробика – танец речи и тела
- Ритмическая гимнастика – гармония звуков и движений

Речь рождается в результате слаженной работы целого оркестра - головного мозга и нервной системы, где каждый инструмент играет свою важную роль [4]. В этом сложном процессе участвуют слуховой, двигательный и зрительный анализаторы. Для произнесения даже самого простого слова ребенок должен выполнить сложнейшие артикуляционные движения, синхронизируя дыхание, фонацию и артикуляцию. Особое значение приобретают подвижные игры с речитативами, словно дирижер, задающие ритм движениям.

Такие игры раскрывают потенциал артикуляционного аппарата, развивают фонематический слух и культуру речи. Дети учатся внимательно вслушиваться в слова, различать звуки и их мельчайшие оттенки, открывая для себя волшебный мир языка. Развитие эмоций, словно яркие краски, расцвечивает занятия, пробуждая интерес к речи и учебе.

Существуют и речедвигательные игры, объединяющие речь и движение в единое целое. Они гармонично развивают координацию, дыхательную систему и речевую активность, создавая прочный фундамент для будущих успехов.

Логоритмика - это уникальная система упражнений, где движения и произнесение речевого материала сливаются в едином танце под чарующие звуки музыки.

В логоритмику [5] можно смело включать пальчиковые игры и массаж пальцев, оказывающие непосредственное влияние на развитие речи.

Двигательная активность, словно живительный источник, способствует развитию речи, повышению умственной работоспособности и формированию осознанных, произвольных движений. Исследования убедительно доказывают, что прогресс в развитии движений является безошибочным индикатором прогресса в развитии мозга.

Для эффективного развития речи детей необходимо создать благоприятные педагогические условия:

- Развивающая предметно-пространственная среда - мир, стимулирующий речевое развитие
- Технологии, интегрирующие речевое и физическое развитие - инновационные подходы к обучению
- Повышение профессиональной компетентности педагогов - ключ к успеху в развитии речи
- Взаимодействие с родителями – партнерство, обеспечивающее гармоничное развитие ребенка

Е.И. Тихеева мудро заметила: "В пустых стенах ребенок не заговорит". Поэтому так важно создать атмосферу, которая удовлетворяла бы потребностям детей в познавательной, двигательной и коммуникативной активности.

Групповые комнаты и домашняя обстановка должны быть наполнены современным игровым материалом, стимулирующим физическое развитие и речь. Среда должна предоставлять возможности для общения, совместной деятельности детей и взрослых, а также для уединения, где ребенок может погрузиться в мир своих мыслей и фантазий.

Активное участие родителей в образовательном процессе - залог успеха [6]. Повышение их компетентности в вопросах развития речи детей – ключевой элемент конструктивного взаимодействия между педагогом и семьей.

Использование технологий, интегрирующих речевое и физическое развитие, открывает новые горизонты в образовании. Интерактивные игры, мультимедийные ресурсы и специализированное оборудование позволяют создавать увлекательные занятия, мотивирующие детей к активному участию. Важно, чтобы используемые материалы соответствовали возрасту и уровню развития детей, а также образовательным целям. Интеграция технологий делает процесс обучения более наглядным, динамичным и эффективным.

Повышение профессиональной компетентности педагогов в области развития речи через двигательную активность – необходимое условие для успешной реализации образовательных программ. Педагоги должны обладать глубокими знаниями о взаимосвязи между движением и речью, а также владеть методиками и приемами, способствующими развитию речи через двигательную активность. Важно, чтобы педагоги постоянно совершенствовали свои навыки, участвовали в семинарах и мастер-классах, обменивались опытом с коллегами.

Взаимодействие с родителями играет важную роль в создании благоприятной среды для развития речи детей. Педагоги должны информировать родителей о значении двигательной активности для развития речи, а также предлагать им практические рекомендации и упражнения, которые можно легко выполнять дома. Организация совместных мероприятий, таких как мастер-классы и консультации, способствует повышению компетентности родителей и укреплению взаимодействия между семьей и образовательным учреждением.

Таким образом, систематическое и целенаправленное использование двигательной активности в образовательном процессе в сочетании с созданием благоприятных педагогических условий позволяет значительно улучшить речевые навыки детей дошкольного возраста. Комплексный подход, включающий развитие предметно-пространственной среды, интеграцию современных технологий, повышение квалификации педагогов и активное взаимодействие с родителями, является ключом к успешному развитию речи детей и формированию их полноценной личности.

Список литературы

1. Визель Т.Г. Приобретение и распад речи: монография. - Барнаул: АлтГПУ, 2016. - 289 с.
2. Лурия А.Р. Речь и развитие психических процессов у ребенка: Эксперим. исследование / А. Р. Лурия, Ф. Я. Юдович ; Акад. пед. наук РСФСР. Ин-т дефектологии. - Москва : Изд-во Акад. Пед. наук РСФСР, 1956. - 94 с.
3. Рябова Е.И. Особенности физического развития детей дошкольного возраста, обучающихся в условиях инклюзивного образования // Педагогическое образование в России. 2016. №9. – С. 95-98.
4. Шабаев В.С., Денисенко А.С., Шабаева И.А., Лагутина Л.В. Неречевые кинестезии в механизмах направленной коррекции патологии речи у детей // Вестник НовГУ. 2018. №2 (108). С. 95-98.
5. Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика: Учеб. Для студ. пед. институтов. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. – СПб., 1997 – 286 с.
6. Шуркина Е. В., Дубовова А. А., Пархоменко Е. А. Взаимосвязь эмоционально-личностного развития ребенка и стиля родительских отношений // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 31 октября 2018 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 295-296.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Я.В. Джабраилова, А.П. Маркова

Детский сад № 126, г. Краснодар, Россия

Аннотация: В данной статье рассматриваются аспекты здоровьесберегающих технологий, способствующих развитию психологического, социального и физического здоровья дошкольников. Обзор организации двигательной активности через специальные занятия, физические упражнения, активные игры. Забота о психическом здоровье дошкольников посредством психологических тренингов, занятий по арт-терапии. Описывается создание безопасной и комфортной среды, применение здоровьесберегающих технологий в жизни детей дошкольного возраста. Роль совместной работы родителей и педагогов в создании условий для занятий спортом, как инвестиции в физическую активность детей – инвестиции в их будущее здоровье и жизненную гармонию.

Ключевые слова: дошкольная образовательная организация, здоровьесберегающие технологии, здоровье, физическое развитие, формирование личности, физические упражнения.

В наше время, самой важной задачей на занятиях по физической культуре в детском саду, является сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Здоровьесберегающие технологии - это одно из основных направлений в детском саду, которое формирует у детей стойкие привычки, необходимые для содействия физическому и психическому здоровью. Они включают разнообразные подходы к организации образовательного процесса, которые способствуют укреплению здоровья малышей и предупреждают развитие различных заболеваний [1].

Одним из способов внедрения здоровьесберегающих технологий является организация двигательной активности через игры и специальные занятия, физические упражнения. Это не только развивает физические навыки дошкольников, но и способствует социальной адаптации, улучшая взаимодействие между детьми [2]. Применение элементов йоги и дыхательных практик помогает малышам управлять эмоциями и развивать осознанность.

Также важно формирование культуры питания. В детских садах используют принципы рационального и разнообразного меню, акцентируя внимание на употреблении свежих овощей и фруктов, что способствует укреплению иммунной системы.

Не менее значимым аспектом является психологическое здоровье детей. Психологические тренинги и занятия по арт-терапии способствуют эмоциональному развитию и помогают детям справляться с негативными эмоциями. Здоровьесберегающие технологии становятся неотъемлемой частью современного детского воспитания, интегрируя физическое, эмоциональное и социальное развитие [3].

В последние годы забота о здоровье детей становится одной из приоритетных задач образовательных учреждений, особенно в детских садах. Здоровьесберегающие технологии играют ключевую роль в создании безопасной и комфортной среды для маленьких воспитанников. Одним из основных аспектов является организация физической активности. Применение активных игр и занятий на свежем воздухе способствует укреплению иммунной системы. Также важным элементом являются занятия, направленные на профилактику осанки и формирование правильного дыхания. Кроме того, здоровьесберегающие технологии предполагают использование эргономичной мебели и создание оптимальных санитарно-гигиенических условий. Адаптация образовательной среды, включая освещение и температурный режим, также имеет значительное влияние на здоровье детей [4].

Внедрение программ по психолого-педагогической поддержке позволяет развивать эмоциональное благополучие и психологическую устойчивость. Здоровье детей в детском саду становится многогранной задачей, требующей от педагогов комплексного подхода и постоянного совершенствования педагогических технологий [5].

Физические упражнения играют ключевую роль в укреплении здоровья детей, способствуя развитию как физической, так и психологической устойчивости. Регулярная физическая активность активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и укрепляет иммунитет. Дети, занимающиеся спортом, физической культурой обладают большей энергией, что положительно сказывается на их учебной деятельности и общем самочувствии. Кроме физической подготовки, упражнения способствуют формированию командного духа и социальной адаптации. Совместные занятия спортом развивают навыки коммуникации и противодействия стрессу, формируя здоровое отношение к конкурентной среде. Важно отметить, что разнообразие физических нагрузок, таких как подвижные игры, спортивные игры, плавание, бег, игры с мячом, не только развивает основные мышечные группы, но и улучшает координацию и гибкость. Это способствует не только укреплению здоровья, но и формированию привычки к активному образу жизни с раннего возраста. Родители и педагоги должны совместно и активно поддерживать детей в спортивных увлечениях, создавая условия для занятий, которые интересны и безопасны. Инвестиции в физическую активность детей – инвестиции в их будущее здоровье и жизненную гармонию. Здоровьесберегающие технологии не только способствуют предотвращению заболеваний, но и

повышают осведомленность населения о здоровье. Родителя необходимо запланировать регулярное медицинское наблюдение, профилактические осмотры, которые помогут выявить возможные проблемы на ранних стадиях и своевременно их устранить [4,6].

Таким образом, здоровье ребенка в детском саду – это комплексный подход, объединяющий физические, социальные и эмоциональные факторы, что создает здоровую основу для будущей жизни. Применение здоровьесберегающих технологий в детском саду способствует формированию личности дошкольника: активности, умения работать в команде, подчиняться правилам, целеустремленности, заботе о здоровье, развитию физических качеств.

Список литературы

1. Акилов М.Б. Индивидуальный стиль здорового образа жизни цель обучения в системе физкультурного образования/ М.Б. Акилов. Теория и практика физической культуры. – М., 1993. – С. 181.
2. Аджимуратова З.Р. Методика организации занятий по ритмопластике в дошкольном образовательном учреждении. - Молодой ученый, №5 (109), 2016. – С. 63.
3. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. – М., 2008. – С. 139.
4. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина /Дошкольная педагогика. – М., 2007. – С. 199.
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. Пархоменко Е.А., Алешин Е.А. Показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2022. № 12. С. 6-8.

ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ КАК КОМПОНЕНТА ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ

А.А. Дубовова¹, Д.С. Левченко²

¹ Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

² Детский сад № 126, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с подготовкой детей дошкольного возраста к поступлению в школу. Изучена эмоционально-волевая сфера, как компонент готовности детей к поступлению в школу. Установлено, что показатели эмоциональной сферы соответствуют среднему уровню сформированности, дети имеют позитивные эмоциональные состояния; показатели произвольности также сформированы на среднем уровне. По показателям интеллектуального развития статически достоверно выше уровень у детей 6–7 лет общеобразовательной группы, чем группы с тяжелыми нарушениями речи. Корреляционный анализ между изучаемыми показателями установил взаимосвязи, доказывающие значимость развития эмоционально-волевой сферы, как предпосылки интеллектуального развития детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: эмоционально-волевая сфера, дошкольный возраст, интеллектуальная готовность.

Для детей дошкольного возраста характерно активное развитие эмоциональной сферы. Современные исследования свидетельствуют, что развитие эмоционально-волевой сферы связаны с особенностями родительского воспитания. Под руководством родителей мальчики и девочки с самого рождения знакомятся, воспроизводят, пробуют различные эмоциональные проявления и состояния. Формируются новые представления о себе, развивается самоконтроль, саморегуляция. Также можно отметить, что дошкольный возраст отличается большой чувствительностью и пластичностью к происходящему вокруг [3, 4, 6].

К 6 годам ребенок с помощью взрослого начинает ставить цели, важные для успешного обучения. Появляются социальные потребности, такие как уважение и признание со стороны взрослых, в первую очередь родителей, признание со стороны сверстников и желание быть лучшим – это связано с началом нового периода в жизни человека – поступление в школу.

В настоящее время актуальной остается проблема подготовки детей к поступлению и обучению в школе. К одним из важных показателей готовности относится эмоционально-волевой компонент. Так если дошкольник ставит цели, принимает решения, разрабатывает план действий,

стремится их реализовать и умеет преодолевать препятствия, то считается, что эмоционально-волевая готовность сформировалась [1, 7].

Также можно отметить, что переход ребенка в школу связан с большой эмоциональностью, от того насколько легко будет проходить адаптация первоклассника зависит его успешность обучения в будущем. В связи этим актуальность представляет изучение особенностей сформированности эмоционально-волевой сферы в дошкольном возрасте [2, 5].

Цель исследования: изучить особенности сформированности эмоциональной-волевой сферы у детей дошкольного возраста.

Методики диагностики: для изучения эмоциональных состояний методика «Паровозик» (автор С.В. Велиева), для изучения произвольности внимания методика «Домик» (автор Н.И. Гуткина), методика изучения интеллектуального развития МЭДИС.

Контингент исследования: выборка исследования составила 56 человек (32 воспитанников подготовительной к школе общеобразовательной группы и 24 воспитанников подготовительной группы с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)), возраста 6–7 лет.

Результаты исследования. Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что произвольность внимания в обеих исследуемых выборках детей дошкольного возраста сформирована на среднем уровне. Между выборками детей не выявлены статистически значимые различия. Но также было выявлено, что процент детей с низким уровнем произвольности внимания выше в группе с ТНР. Дети испытывали сложности при выполнении предложенных заданий, отвлекались, им сложно было правильно выполнить все необходимые инструкции.

Анализ результатов по показателю эмоционального состояния показал, что дети дошкольного возраста имеют в целом позитивные эмоциональные состояния. Между изучаемыми выборками не выявлено статистически достоверных различий. Полученные данные соответствуют возрастным особенностям развития детей дошкольного возраста.

Также были изучены интеллектуальные показатели как компонента готовности к обучению в школе. Было установлено, что в общеобразовательной группе дошкольников показатели «Словарный запас» «Уровень логического мышления», «Математические способности» статистически выше, чем в группе с ТНР. Дети с тяжелыми нарушениями речи больше допускали ошибок, у них нарушалось логичность в высказывании, а также словарный запас был хуже сформирован.

Между изучаемыми показателями был проведен корреляционный анализ в обеих исследуемых выборках.

Было установлено в общеобразовательной группе, что чем выше уровень развития произвольности когнитивных процессов, тем выше уровень интеллектуальных способностей. Мальчики и девочки дошкольного возраста лучше выполняли предложенные тестовые задания, были внимательнее, меньше допускали ошибок при выполнении. Также установлено, что тем

выше уровень позитивного эмоционального состояния детей, тем выше уровень интеллектуальных способностей, а также выше уровень произвольности внимания.

В группе детей дошкольного возраста с ТНР выявлены корреляционные взаимосвязи свидетельствующие, что чем выше уровень произвольности и позитивных эмоциональных состояния, тем выше уровень логического мышления, а также выше результаты по показателю «Понимание количественных и качественных соотношений».

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что чем выше уровень позитивного эмоционального состояния детей при выполнении заданий, тем выше уровень произвольного внимания, а также выше уровень по интеллектуальным показателям. Это может свидетельствовать о том, что развитие эмоционально-волевой сферы является дополнительным ресурсом по развитию показателей интеллектуальной сферы детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. Берилова Е.И. Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников средствами физической культуры // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 43-44.

2. Распопова А. С., Хасанова Д. Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста как основа здорового образа жизни // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 22 октября 2022 года / Редколлегия: С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 271.

3. Самоходкина, Л. Г., Новосельцева А. В. Роль семьи в воспитании эмоциональной отзывчивости дошкольника // Педагогическая инноватика и непрерывное образование в XXI веке. Сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции. - Киров, 2024. – С. 73-75

4. Совмиз З. Р. Взаимосвязь детско-родительских отношений и эмоционального благополучия дошкольников // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 14 ноября 2024 года. – Краснодар: ООО Издательство «Экоинвест», 2024. – С. 706-710.

5. Чуб Е. В., Волошина А. В. Особенности формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – № 1. – С. 210-211.

6. Шуркина Е. В., Дубовова А. А., Пархоменко Е. А. Взаимосвязь эмоционально-личностного развития ребенка и стиля родительских отношений / Е. В. Шуркина // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 295-296.

7. Шушкова В.А., Носенко Н.П. Развитие психических процессов у детей 3-7 лет средствами физического воспитания // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. – Краснодар. – 2018. – С. 299-300.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДПОСЫЛОК УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ГРУППЕ ДОО

Н.В. Емельянова, Е.С. Чернявская

Центр развития ребенка – детский сад № 171 «Алые паруса»,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье поясняются актуальность, цели и задачи работы учителя-логопеда и воспитателя по формированию предпосылок учебной деятельности у детей с тяжелыми нарушениями речи в условиях логопедической группы детского сада, описываются методы и результаты исследования элементов учебной деятельности – умения ориентироваться на систему требований (устную инструкцию или картинку-шаблон), описываются результаты исследования и выдвигаются гипотезы по анализу полученных данных и факторах, влияющих на успешность развития и обучения детей с тяжелыми нарушениями речи в логопедической подготовительной к школе группе.

Ключевые слова: дошкольное образование, предпосылки учебной деятельности, ребенок с тяжелыми нарушениями речи, просветительская работа, дошкольная образовательная организация, дошкольник.

Работа учителя-логопеда в дошкольной образовательной организации (далее ДОО) по формированию предпосылок учебной деятельности у детей с тяжелыми нарушениями речи (далее ТНР) имеет много особенностей, обусловленных особенностями развития детей логопедической группы в ДОО. Внедрение Федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее ФОП ДО) с 2021 года, Программы воспитания дошкольников и младших школьников с 2023 года направляет учителей-логопедов на реализацию образовательных задач, в том числе повышать эффективность работы с родителями дошкольников с ТНР [6]. Совместная работа учителя-логопеда с воспитателями, ДОО с родителями является важным аспектом в достижении положительного эффекта в развитии ребенка с ТНР.

В период старшего дошкольного возраста происходит формирование предпосылок учебной деятельности, что бы в школьном возрасте ребенок освоил образовательную программу в школе [2, 4]. Для работы с детьми с ТНР можно выделить следующие элементы формирования предпосылок учебной деятельности:

- умение совершать простейшие логические операции с объектами (работа педагогов и родителей нацелена на формирование навыка делать

анализ, обобщение, конкретизацию, синтез через установление причинно-следственных связей между предметами и явлениями окружающей среды);

- умение совершать действия по образцу по словесной инструкции или шаблону (работа педагогов и родителей нацелена на формирование навыка через повторение инструкции, рассуждение о правилах выполнения упражнения или игры, рассматривание и анализ шаблона);

- наличие познавательной активности у ребенка (работа педагогов и родителей нацелена на формирование интереса и самостоятельности при выполнении игр и упражнений, умения планировать собственную деятельность и доводить начатое дело до конца) [7].

С целью повышения эффективности работы педагогов ДОО с детьми и родителями воспитанников было проведено исследование по изучению уровня ориентировки на заданную систему требований, способность сознательно контролировать свои действия с детьми старшего дошкольного возраста логопедической группы в сентябре и мае 2024–2025 года. Исследование проводилось методом психолого-педагогической диагностики по методике «Образец и правило» Л.А. Венгера. Результаты представлены на рисунках 1 и 2.

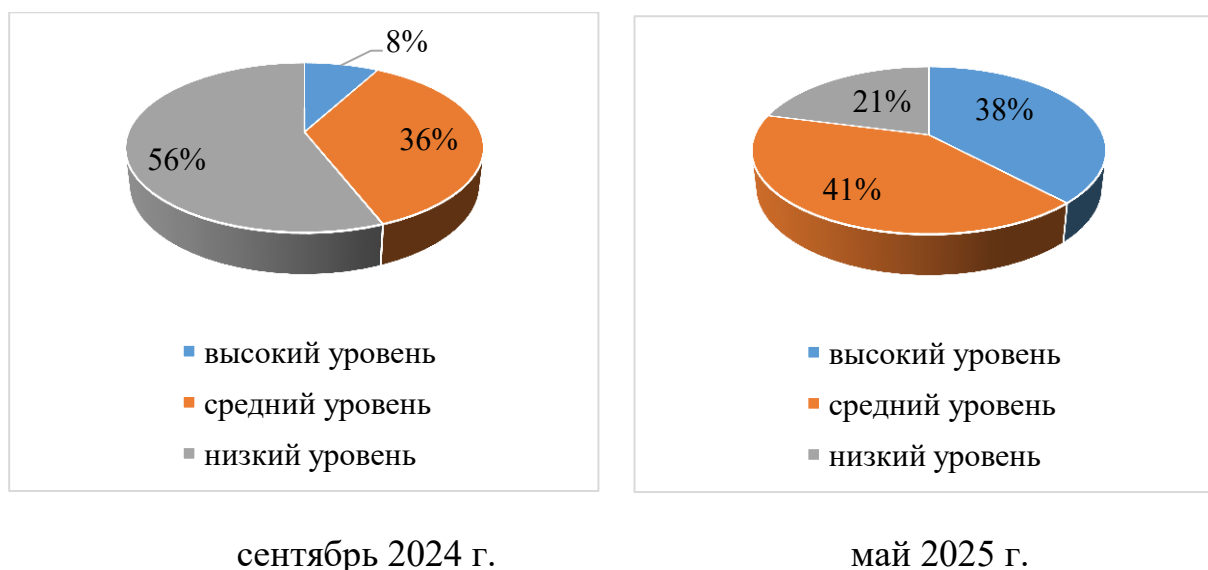


Рисунок 1 – Частота встречаемости уровней ориентировки на заданную систему требований, способность сознательно контролировать свои действия (по методике «Образец и правило» Л.А. Венгера), n=24.

Результаты (рисунок 1) исследования детей логопедической группы в период реализации образовательной программы дошкольного образования в подготовительной к школе группе с сентября 2024 г. по май 2025 г. демонстрируют положительную динамику развития предпосылок учебной деятельности, а именно умения ориентироваться на заданную систему требований, способность сознательно контролировать свои действия: высокий уровень повысился на 20%, а низкий снизился на 35%. Можно

сделать вывод о наличии положительной динамике и необходимости изучения эффективных методов работы с детьми с ТРН воспитателями, учителями-логопедами и родителями.

Результаты исследования детей логопедической группы в конце реализации образовательной программы дошкольного образования в подготовительной к школе группе в мае 2024 г. и мае 2025 г. представлена на рисунке 2.

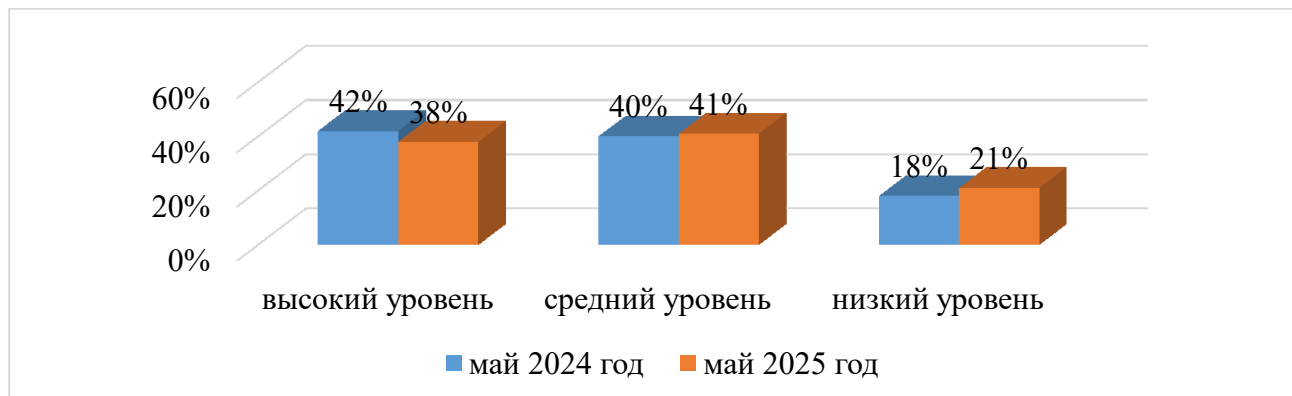


Рисунок 2 – Частота встречаемости уровней ориентировки на заданную систему требований, способность сознательно контролировать свои действия (по методике «Образец и правило» Л.А. Венгера), n=52.

Результаты рисунка 2 демонстрируют незначительное снижение показателей со временем (разница в один год), то есть дети-выпускники в прошлом году показали более высокий уровень развития, чем дети-выпускники в этом году, что требует дальнейшего лонгитюдного анализа и поиск эффективных методов развития предпосылок учебной деятельности.

Одной из важнейших проблем педагоги выделяют отсутствие познавательной активности. Педагогам можно порекомендовать изучить теоретический ресурс в виде научных трудов и передового педагогического опыта для повышения эффективности обучения детей с ТНР [3, с. 59]. Например, вопросом познавательной активности занимались многие отечественные психологи и педагоги – Н.Г. Чернышевский и Н.А. Добролюбов – считали, что познавательный интерес и любознательность можно сформировать через грамотную организацию воспитания, которое предполагает предоставление ребенку разумную свободу, опирается на его таланты, интересы. Данные идеи актуальны в современной системе образования, так как одна из ее задач стремится к раскрытию уникальности каждого ребенка. Г.И. Щукина определяла познавательную активность, как стремление личности к познанию, проявляющееся в интересе к изучаемым предметам и самому процессу овладения знаниями. Это проявление человеческого стремления к познанию, которое выражается в искреннем интересе к изучаемому и радости от самого процесса обучения [7]. Не будем забывать и про современных исследователей. Например, Салмина Н.Г.

подчеркивает важность формирования регуляторных действий – умение планировать, контролировать, оценивать игровую, а затем и учебную деятельность. Асмоловым А.Г. рассматриваются действия самостоятельной и осознанной постановки ребенком цели, ориентировка при планировании на образец или картинку-шаблон, умение корректировать ход действий и результат, оценивать собственную деятельность объективно, с опорой на критерии качества работы [1].

Таким образом, в ходе реализации образовательной программы дошкольного образования на основе ФОП ребенок учится делать выводы на основе наблюдений и установления взаимосвязи между предметами и явлениями; для выполнения задания дошкольник использует шаблон, адекватно ориентируется на словесную инструкцию; обладает активностью и самостоятельностью [5]. Реализация образовательной программы дошкольного образования требует от педагогов поиска эффективных методов и технологий по формированию предпосылок учебной деятельности у детей с ТНР.

Список литературы

1. Асмолов А. Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли. Пособие для учителя / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская, О. А. Карабанова, Н. Г. Салмина, С. В. Молчанов. – М.: Просвещение, 2008. – 151 с
2. Берилова Е.И. Игры с правилами как средство развития познавательной сферы дошкольников с гиперактивностью// Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 403-405.
3. Босенко Ю.М., Тарасенко М.М. Особенности мышления и коммуникативно-личностных характеристик детей дошкольного возраста// Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2019. С. 58-59.
4. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 315-318.
5. 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.
6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования: приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 12.06.2025).
7. Щукина Г.И. Педагогика школы: Учеб. пособие для пед. ин-тов / Г.И. Щукина, М.Г. Казакина, Т.К. Ахayan и др.; под ред. чл. кор. АПН СССР Г.И. Щукиной. - Москва: Просвещение, 1977. - 383 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Е.С. Журавель, Т.А. Слобченко

Центр развития ребенка – детский сад № 173,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья раскрывает важность физкультурных занятий на свежем воздухе для здоровья и развития современных дошкольников. В условиях гиподинамии и увлечения гаджетами занятия на улице становятся необходимым условием формирования здоровой и активной личности ребенка. Авторы показывают, как грамотно организованная физкультурно-оздоровительная работа помогает укрепить иммунитет детей, развить координацию и выносливость, привить любовь к движению. Представлены конкретные формы работы с дошкольниками: утренняя зарядка на улице, игры-приключения, спортивные праздники, фитнес-тропа. Особое внимание уделено роли педагогов и родителей в воспитании активного образа жизни у детей.

Ключевые слова: дошкольник, открытый воздух, физкультурно-оздоровительная деятельность, индивидуальные и возрастные особенности, гармоничное развитие детей.

Анализ современных социокультурных тенденций свидетельствует о прогрессирующей гиподинамии в дошкольном возрасте, обусловленной цифровизацией досуга [2]. Сегодня мы все реже видим, как дети играют в догонялки на улице, катаются на велосипедах, прыгают через лужи. Современные дети предпочитают игры на различных гаджетах. Детские площадки пустеют, а природа становится чем-то далеким и незнакомым.

Парадокс заключается в том, что создавая комфортные условия для своего ребенка, мы лишаем его самого главного – движения, свежего воздуха, солнечного света, радости от бега наперегонки. В силу этого мы обнаруживаем противоречие между естественной потребностью ребенка-дошкольника в интенсивной двигательной активности и искусственно созданной, обедненной движением средой его развития. Поэтому решение поставленной задачи – организации системной физкультурно-оздоровительной деятельности на открытом воздухе – обретает необходимый характер для здоровьесбережения и полноценного физического развития детей в соответствии с ФГОС ДО [6].

Согласно ФГОС ДО, физическое развитие включает становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, а также приобретение опыта в двигательной деятельности; физическое развитие – одно из ключевых направлений работы с детьми.

Но разве можно развиваться полноценно в четырех стенах? Наилучшие условия для реализации этих задач создаются в естественной, открытой среде. Природные факторы – солнечный свет и свежий воздух – оказывают положительное воздействие на организм, являются мощными средствами оздоровления детей. Солнечный свет способствует выработке витамина D в растущем организме ребенка, необходимого для кальций-фосфорного обмена и укрепления иммунитета [2]. Свежий воздух насыщает кровь кислородом – улучшает когнитивные функции мозга и настроение, нормализует сон. Прогулки на свежем воздухе, выступая эффективным профилактическим средством респираторных заболеваний, повышают защитные силы организма. Разве можно все это создать в помещении? Конечно, нет. Естественная среда является мощным стимулом для спонтанной двигательной и игровой активности, сенсорного развития, сохранения здоровья, развития силы и выносливости. Задача взрослых – открыть дверь в этот мир, показать, что движение – это не обязанность, а удовольствие, что спорт – это не скука, а праздник. Важно не просто выйти на прогулку, а создать пространство движения и радости.

Мы предлагаем следующую модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности на открытом воздухе, которая будет строиться на принципах – систематичности и вариативности, учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, безопасности и целесообразности.

Во-первых, занятия должны быть систематическими и разнообразными. В работе с детьми мы проводим утреннюю зарядку, подвижные игры, спортивные эстафеты, прогулки-квесты, спортивные праздники, прогулки по фитнес-тропе на улице. Регулярность проводимых занятий делает активность привычной и интересной. Воспитатель при проведении занятий не должен быть надзирателем, а вдохновителем, поддерживающим высокий уровень мотивации.

Во-вторых, на занятиях мы учитываем возрастные и индивидуальные особенности детей [4]. Необходимо учитывать личные двигательные предпочтения дошкольников: один малыш любит играть с мячом, а другой прыгать на скакалке. В таких случаях опираемся на принцип вариативности: один день у нас игры с мячом, на следующий день прыгаем на скакалке, на третий – эстафета с мячом и скакалкой. Главное – чтобы каждый чувствовал успех и радость от движения. Важно соблюдать принципы постепенности, не перегружать детей, чередовать активные и спокойные виды деятельности [5].

В-третьих, безопасность. Перед занятием обязательно проверяем территорию: нет ли стекол, острых веток и исправность оборудования. Важно учитывать и погодные условия. Гибкое планирование помогает исключить влияние неблагоприятных факторов внешней среды: в сильный мороз, жару или дождь занятие лучше перенести в помещение. Одежда должна быть удобной и подходить по погоде.

В своей работе мы применяем несколько форм работы:

- утренняя гимнастика на свежем воздухе;
- физкультурные занятия на свежем воздухе;
- физкультурные минутки и подвижные игры во время прогулок;
- спортивные досуги и праздники;
- фитнес-тропа вокруг детского сада.

Утренняя гимнастика помогает активизировать деятельность как дыхательной, так и сердечно-сосудистой системы, повышает общий тонус организма ребенка.

Подвижные игры не только развивают физические качества, например координацию, но и учат действовать в коллективе, соблюдать правила, развивают внимание и быстроту реакции [1, 6].

Спортивные праздники и развлечения на природе – особое событие в жизни дошкольников. «День здоровья», «Веселые старты», тематические квесты с поиском «сокровищ» превращают физическую активность в увлекательное приключение. Сюжетно-тематические занятия, где дети «путешествуют в лес», «спасают животных» или «отправляются в космос», развивают воображение и делают каждое упражнение осмысленным.

Использование специально оборудованных зон (фитнес-тропа) позволяет целенаправленно развивать различные группы мышц и координацию в игровой форме, закрепить полученные физические навыки.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО многократно возрастает при поддержке семьи воспитанников [3]. Если родители сами ведут активный образ жизни, то и дети будут брать с них пример. Когда папа играет в футбол с сыном, а мама учит дочку прыгать через скакалку, это дороже любых слов о пользе спорта.

Семейные спортивные праздники, утренняя зарядка сближают родителей и воспитателей [1]. Дети видят: родители и воспитатели любят двигаться, значит, это действительно здорово!

Физкультурно-оздоровительная деятельность на открытом воздухе – это не просто выполнение требований Федерального Государственного Образовательного Стандарта [6], это возвращение детству его естественной энергии, радости и движения. Каждый ребенок, который бежит, прыгает и играет на свежем воздухе, становится сильнее и здоровее.

Таким образом, систематическая двигательная активность в условиях естественной природной среды обеспечивает не только повышение уровня физической подготовленности, но и способствует оздоровлению, оптимизации психоэмоционального состояния и успешной социализации дошкольников. Ключевым условием устойчивости результатов является смещение мотивации ребенка от внешнего побуждения к внутренней потребности в движении. Ключевая роль в формировании мотивирующей двигательной среды отводится воспитателю, он выступает как вдохновитель, его задача – не заставлять, а направлять и поддерживать ребенка [4].

Привычка к активной физической жизни формируется в дошкольном возрасте и остается навсегда. Сформированная в дошкольном возрасте

ценностная установка на здоровый и активный образ жизни является фундаментом для профилактики гиподинамии и связанных с ней заболеваний в последующие возрастные периоды.

Список литературы

1. Волошина Л.Н., Понамарева Н.И. Формирование культуры здоровья дошкольников в условиях ДОУ и семьи. М.: Академкнига, 2016. 152 с.
2. Профилактика дефицита витамина D у детей / Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей. URL: <https://nczd.ru/profilaktika-deficita-vitamina-d-u-detej/> (дата обращения: 23.10.2025).
3. Колбунова Н.В., Соколова Л.Ю. Взаимодействие семьи и детского сада в современных условиях // Семья как пространство безопасности и психологического комфорта для растущего человека: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 30 сентября 2020 года). Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2020. С. 110-114.
4. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). - С. 315-318.
5. 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.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО). / Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 (ред. от 17.02.2025). – URL: <https://ntf-iro.ru/wp-content/uploads/2023/04/FGOS-DO-na-17.02.2023.pdf> (дата обращения 12.10.2025).

ВАИМОДЕЙСТВИЕ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И СЕМЬИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДО

В.Ю Журба, А.В. Павлова

Центр развития ребенка – детский сад № 119 «Волшебная Страна»,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья раскрывает актуальные на сегодняшний день вопросы влияния семейного воспитания на успешную реализацию Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования). Рассматриваются значимые факторы, формирующие личность ребенка, начиная с раннего возраста. Описываются преимущества совместного участия родителей и педагогов в воспитательном процессе, подчеркиваются важность информационной открытости, комфортного пространства дома и доверительных отношений внутри семьи. В работе представлены практические рекомендации по повышению эффективности взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации, позволяющие достичь наилучших результатов в обучении и развитии детей согласно современным образовательным стандартам.

Ключевые слова: семейное воспитание, дошкольные образовательные организации, ФГОС ДО, семья, просветительская работа, информационное сопровождение.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) определяет требования к содержанию и качеству образования, которое получают дети в дошкольных образовательных организациях. Однако успешность реализации ФГОС ДО не ограничивается деятельностью педагогического коллектива, важную роль в этом процессе играют также родители и ближайшее окружение ребенка. Семейное воспитание выступает важным фактором, влияющим на готовность детей к усвоению материала и на качество взаимодействия с окружающей средой [7].

В исследовании М.А. Маринович, А.В. Куча, 2024 отмечается, что развитие ребенка и формирование его личности начинается в семье задолго до начала посещения детского сада. Здесь он получает первые знания о мире, учится общаться, развивает речь, мышление и воображение. От атмосферы в доме зависят характер взаимоотношений ребенка с окружающим миром, способность устанавливать контакты с людьми, проявление самостоятельности и ответственности. Если ребенок растет в условиях любви, заботы и внимания, это формирует устойчивое положительное отношение к

людям и миру вокруг себя, что облегчает социальную адаптацию и улучшает восприятие новых знаний [4].

А.Г. Асмолов, 2021; Е.В. Лобанова, И.Г. Матузова, 2023 отмечают, что дети, воспитываемые в атмосфере доверия и поддержки, отличаются большей уверенностью в себе, легкостью восприятия нового опыта и желанием учиться новому. Эти черты становятся залогом успеха в детском саду, поскольку именно в этот период формируются ключевые компетенции, необходимые для дальнейшего обучения и социального становления личности [1; 3].

Для успешного формирования личности ребенка в дошкольный период необходимо согласованное сотрудничество между семьями и детским садом. Родители выступают партнерами педагогических коллективов, обеспечивая непрерывность образовательного процесса вне стен дошкольного учреждения [2]. Рассмотрим подробнее механизмы взаимодействия, обеспечивающие продуктивную работу обеих сторон:

1. Проведение совместных мероприятий. Такие события позволяют родителям познакомиться ближе с методами и принципами работы педагогов, увидеть успехи и трудности своего ребенка, осознать значимость собственной роли в поддержке развития ребенка. К примеру, организованные экскурсии, спортивные соревнования, театральные постановки помогают детям проявить творческие способности, научиться действовать в коллективе и приобрести важные социальные навыки.

2. Организация просветительской работы с родителями. Регулярное проведение семинаров, круглых столов, брифингов, мастер-классов и консультаций знакомит родителей с современными методиками раннего развития, знакомят с содержанием образовательной программы, раскрывают секреты стимулирования познавательной активности детей. Регулярное общение с профессионалами помогает им сформировать правильное представление о своем ребенке, выбрать эффективные подходы к воспитанию и поддержать положительные изменения, происходящие в рамках детской группы [5].

3. Информационное сопровождение и индивидуальная работа. Активное использование современных средств коммуникации: тематические беседы, индивидуальные встречи, письма-приглашения, групповые онлайн-чаты, личные блоги педагогов и сайты образовательных организаций повышают осведомленность родителей о событиях в группе, обеспечивают обратную связь и поддерживают постоянную заинтересованность взрослых в образовании своих детей. Подобный обмен информацией укрепляет доверие между участниками образовательного процесса и создает атмосферу партнерства.

Сейчас в работу детских дошкольных учреждений активно внедряется «Программа просвещения родителей», которая направлена на повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания, развития и образования детей. Среди разнообразия стандартных

форм и методов взаимодействия, которые она предлагает, мы выделяем несколько нетрадиционных форм работы, способствующих укреплению взаимоотношений между семьями и дошкольными образовательными организациями:

1) Родительские стажировки («День волонтера»). Раз в квартал проводится «добровольческий день», когда родители смогут прийти в группу на полдня и принять непосредственное участие в ежедневной жизни детского сада. Такая практика дает возможность взглянуть изнутри на рабочие процессы и увидеть, каким образом организована деятельность с детьми.

2) Проект «Сказочные истории». Каждый месяц проводится особое мероприятие, на котором родители смогут прочитать свою любимую сказку или рассказать историю, вдохновленную собственным жизненным опытом. Затем обсуждаются с детьми моральные уроки, полученные из рассказов.

3) Клуб молодых мам и пап. Кроме того, интересной формой взаимодействия с родителями являются ежеквартальные собрания для новоиспеченных родителей, где рассматриваются актуальные проблемы воспитания детей, проводятся консультации с психологами, специалистами по раннему развитию и приглашенными гостями-экспертами.

4) День благодарности родителям. Все перечисленные формы взаимодействия учат родителей правильно оценивать возможности и потребности своего ребенка, подсказывают методы диагностики проблем и способы коррекции нежелательного поведения. Вместе с тем, проводятся профилактические работы, помогающие избежать негативных последствий чрезмерной опеки или равнодушия со стороны родителей [2; 6].

На базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения муниципального образования г. Краснодар «Центр развития ребенка - детский сад №119 «Волшебная Страна» нами было проведено исследование, целью которого было определение наиболее эффективных форм взаимодействия педагогов дошкольной образовательной организации и родителей воспитанников. В исследовании приняли участие родители дошкольников в количестве 49 человек. Нами была составлена анкета и подведен итог ответов респондентов. По мнению родителей, самой эффективной формой работы является консультация (43% респондентов). Родительское собрание отметили 13% респондентов; 22% респондентов подчеркнули как эффективную форму работы лекции-онлайн (с использованием различных мессенджеров). Также 12% респондентов отметили о достаточно наглядной информации в группах, а 10% родителей ответили, что не знают какая из форм взаимодействия наиболее эффективна.

Подводя итог по полученным данным, можно сделать заключение, что в большинстве родительское сообщество (79%) ответили готовностью к взаимодействию с дошкольной образовательной организацией. Тем самым подчеркивая, что поиск эффективных форм взаимодействия с дошкольной образовательной организацией продолжается, и мы ищем все более новые и

интересные формы взаимодействия. Современные родители, предоставляя новые инструменты такие как: мобильные приложения, веб-сайты, специализированные социальные сети и мессенджеры, активно в них включаются и работают. В то же время современные гаджеты облегчают доступ к актуальной информации, повышают прозрачность образовательного процесса, делают возможным мониторинг достижений и трудностей каждого конкретного ребенка.

Необходимо отметить, что нельзя забывать о важности личного контакта, живого общения и индивидуального подхода. Только сочетание традиционных методов воспитания и инновационных технологий позволит создать оптимальный баланс между свободой действий ребенка и необходимостью соблюдения дисциплины и порядка.

Таким образом, качественное семейное воспитание и постоянное сотрудничество родителей с педагогическими работниками дошкольной образовательной организации значительно улучшают показатели эффективности реализации ФГОС ДО. Дети дошкольного возраста, растущие в здоровой семейной среде, лучше подготовлены к учебной деятельности, проявляют большую активность и инициативу, показывают лучшие результаты в интеллектуальном и социальном развитии. Следовательно, осознанное привлечение родителей к процессу воспитания и обучение их эффективным методикам является решающим условием успешного перехода к новым стандартам дошкольного образования.

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Формирующее оценивание в образовательной практике. Москва: Центр гуманитарных исследований и разработок, 2021. 240 с.
2. Козынянко Ю.В. Педагогическая компетентность воспитателя как условие эффективного взаимодействия с родителями воспитанников дошкольных образовательных организаций, 2017. - № 10. - С. 31-34.
3. Лобанова Е.В., Матузова И.Г. Модель нравственного воспитания дошкольников в условиях взаимодействия семьи и доу. 2023. - № 15-3. С. 113-117.
4. Маринович М.А., Куча А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников в семье // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 25 апреля 2024 г. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. С. 128–129.
5. Подьянова С.М. Качество коммуникации родителей, детей и коллектива детского сада // Образовательная политика. 2022. - № 1. - С. 96-102
6. Сударь В.В. Эффективность применения средств фитнеса в процессе подготовки к обучению в школе детей 6-7-летнего возраста // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 11 апреля 2023 года. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. С. 126-130.
7. Якушкина М.С. Реализация воспитательного потенциала современного образовательного учреждения в рамках новых ФГОС. 2013. - № 4. С. 126-131.

ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ РЕЧИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.О. Захарова, Н.П. Носенко

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Появление инноваций в дошкольном образовании обусловлено рядом факторов: научные исследования; требования социокультурной среды, которые заставляют дошкольные образовательные учреждения искать новые педагогические подходы; творческий потенциал педагогов, позволяющий им создавать уникальные методики; желание родителей видеть прогресс в развитии своих детей. Использование инновационных технологий способствует совершенствованию системы образования и развитию детей. Оптимизация процесса развития речи детей требует поиска и использования новых технологий. В статье представлены технологии развития речи, позволяющие воспитателям эффективно решать задачи по развитию речи детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: инновации, речь, технологии, синквейн, мнемотехника, графические схемы, театрально-игровая деятельность, ТРИЗ.

В последнее время все чаще поднимается вопрос о применении инновационных технологий в ДОУ, так как внедрение инноваций – важнейшее условие совершенствования системы дошкольного образования. Современные педагогические технологии, такие как обучение в сотрудничестве, проектная методика, интерактивное взаимодействие, использование новых информационных технологий, помогают реализовать личностно-ориентированный подход к детям, обеспечивая индивидуализацию и дифференциацию педагогического процесса с учетом их способностей и уровня развития [2].

Инновация представляет собой результат интеллектуального инвестирования в разработку и получение нового знания, а также в реализацию ранее не применявшейся идеи, направленной на обновление различных сфер жизни людей.

Инновационные технологии – это система методов, способов и приемов обучения, а также воспитательных средств, которые направлены на достижение позитивного результата путем динамичных изменений в личностном развитии ребенка в условиях современной социокультурной среды. Педагогические инновации могут либо модифицировать процессы воспитания и обучения, либо улучшать их. Инновационные технологии объединяют прогрессивные креативные методы и приемы с традиционными

элементами образования, которые доказали свою эффективность в педагогической практике [1, 2].

Вот несколько факторов, которые способствуют появлению инноваций в дошкольном образовании: научные исследования; требования социокультурной среды, которые заставляют дошкольные образовательные учреждения искать новые педагогические подходы; творческий потенциал педагогов, позволяющий им создавать уникальные методики; желание родителей видеть прогресс в развитии своих детей [2].

В работе с детьми по речевому развитию можно использовать следующие инновационные технологии. Одним из эффективных методов является создание нерифмованного стихотворения – синквейна. Синквейн с французского языка переводится как «пять строк», пятистрочная строфа стихотворения:

- правая строка – одно слово, обычно существительное, отражающее главную идею;
- вторая строка – два слова, прилагательные, описывающие основную мысль;
- третья строка – три слова, глаголы, описывающие действия в рамках темы;
- четвертая строка – фраза из нескольких слов, показывающая отношение к теме;
- пятая строка – слова, связанные с первым, отражающие сущность темы [4].

Чтобы наиболее четко и ясно выразить свою мысль, ребенку необходимо иметь богатый словарный запас. Поэтому работа начинается с расширения и улучшения словаря [3].

Мнемотехника – это система методов и приемов, направленных на эффективное запоминание, сохранение и воспроизведение информации. Она включает в себя различные техники, такие как мнемотаблицы (сенсорно-графические схемы), коллажи и другие. Мнемотаблицы – это картинки, которые помогают детям лучше запоминать информацию. Они используются, чтобы учить детей говорить и понимать больше слов. С их помощью дети учатся рассказывать истории, пересказывать книги, отгадывать загадки и запоминать стихи. Особенно удобно использовать мнемотаблицы, когда нужно выучить стихотворение. На каждое слово или фразу в стихотворении рисуется картинка. Так стихотворение можно нарисовать как схему. Потом ребенок по этой схеме может вспомнить стихотворение. Сначала взрослый показывает ребенку готовую схему. Потом ребенок сам начинает рисовать свою схему. С мнемотаблицами можно работать с детьми, начиная со средней группы. Но даже с малышами можно использовать простые схемы, например, как одеваться или строить пирамидку [1].

Театрализация – любимый вид деятельности детей, который способствует развитию речи, творческой инициативы и фантазии.

Театрально-игровая деятельность обогащает детей новыми впечатлениями, знаниями и умениями, развивает интерес к литературе, театру, формирует диалогическую, эмоционально-насыщенную речь, активизирует словарь, способствует нравственно-эстетическому воспитанию каждого ребенка [5].

Графические схемы помогают детям осознать границы слов и их раздельное написание. Для этого можно использовать различные картинки и предметы. Сначала дети учатся составлять простые нераспространенные предложения по картинкам: подлежащее и сказуемое, сказуемое и подлежащее, с однородными подлежащими и сказуемыми. Затем формируется умение строить распространенные предложения, опираясь на сюжетные картинки, вопросы, схемы, а затем сокращать их до простого двусоставного нераспространенного предложения [6].

Методика ТРИЗ (теория решения изобретательских задач) направлена на развитие у детей способности замечать окружающий мир, но не предполагает готовых ответов. Задача методики – научить детей самостоятельно находить решения, используя творческий подход. Сначала задача приводится к общему виду, затем выбирается метод решения и применяется к исходной задаче. Методика ТРИЗ применялась для решения технических задач, но затем выяснилось, что она может быть использована для решения образовательных задач, в частности для развития речи. Такие игры из методики как: «Салат из сказок», «Перевертывание сказки», «Сказка наизнанку», «Сказка в заданном ключе» и др. способствуют развитию фантазии, творческого воображения, речи, созданию мотивации к деятельности [6].

Список литературы

1. Ворошникова Л. В. Теория и методика развития речи у детей в 2 ч. Часть 2. Старшая и подготовительная группы ДОУ: практ. пособие для СПО. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2019. – 302 с.
2. Гогоберидзе А. Г. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения. Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2022. – 464 с.
3. Коржевина, В. В. Развитие вербальных средств общения у дошкольников [Текст] / В. В. Коржевина // Методист. – 2019. – № 1. – С. 59-65.
4. Кочкина В. А. Применение синквейна для развития речи детей старшего дошкольного возраста. – Текст : непосредственный // Методист. – 2019. – № 10. – С. 60-62.
5. Кочкина, В. А. Развитие речи детей дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий (мастер-класс для родителей) / В. А. Кочкина. – Текст : непосредственный // Методист. – 2020. – № 1. – С. 66-68.
6. Носенко Н. П. : Развитие речи детей в ДОУ (в схемах и таблицах). Учебное пособие. – М., Центр педагогического образования, 2009

АНАЛИЗ АСПЕКТОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ПОТРЕБНОСТЬ ДЕТЕЙ В ДВИЖЕНИИ

Н.В. Иванова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос, связанный с анализом аспектов, характеризующих потребность детей дошкольного возраста в движении. Были определены факторы, влияющие на уровень здоровья и психосоциального состояния детей дошкольного возраста, а также основные аспекты, характеризующие потребность детей в движении, и обеспечивающие фундамент здоровья и здорового образа жизни ребенка. Сформулированы практико-ориентированные методические рекомендации, способствующие формированию безопасной и успешной формирующей образовательной, воспитательной и развивающей физкультурно-оздоровительной среды, стимулирующей потребность в движении детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: потребность, движение, здоровье, здоровый образ жизни, дети дошкольного возраста.

Фундаментальная потребность детей в движении заложена в его психосоциальном и морфофункциональном развитии. Движение, ребенок рассматривает не просто как развлечение и игру, а с позиции жизненно-необходимого процесса, формирующего его личность. Показатели уровня сформированности двигательной (физической) подготовленности рассматриваются учеными как критериальный показатель сформированности его интеллектуального, соматического, нейро-функционального здоровья [3].

Современный уклад и размеренность жизни, которая характеризуется геометрически прогрессирующей гиподинамией и чрезмерным увлечением гаджетами, компьютерными, цифровыми технологиями, создают серьезную проблему и вызывают озабоченность как у медиков, так и у педагогов.

Статистические данные отмечают резкое снижение уровня здоровья, увеличение количества хронических заболеваний, что ведет к снижению иммунитета, а также показателей психосоциального состояния детей и подростков [2].

Ученые отмечают ряд причин и факторов, которые усугубляют сложившуюся ситуацию. На первом месте находятся «...факторы окружающей среды (воздействие загрязнения воздуха, воды и природы, приводит к возникновению аллергии, респираторных и онкологических заболеваний, возраст которых в последние десятилетия, значительно помолодел); социально-экономические (снижение достатка семьи,

пропорционально снижению уровня жизни семьи в целом, что отрицательно сказывается на показателях здоровья детей)» [4].

Одним из ведущих факторов, снижения уровня здоровья ученые отмечают образ жизни современного человека. «...Увеличение показателей гиподинамии, отсутствие навыков здорового питания, сна, жизнедеятельности, сбалансированного распределения времени в режиме учебного, трудового дня, малоподвижный образ» все это приводит к прогрессированию заболеваний, связанных с снижением показателей уровня физической активности (ожирение, заболевания сердечно-сосудистой, эндокринной систем и др.) [1].

Ученые отмечают, что увлечение гаджетами молодого поколения, привело к нарушениям сна, зрения, психоэмоционального состояния детей и подростков. Мгновенное получение информации, отсутствие навыков поиска, синхронизации, анализа и синтеза приводят к снижению способности думать, размышлять, фантазировать детей. Получение готовой информации, не всегда качественной, снижает интеллектуальный потенциал ребенка [3].

Медики отмечают, что отказ родителей от участия в прививочных компаниях, медицинских осмотрах детей, самолечении приводят к снижению показателей здоровья детей, а также способствуют его ухудшению.

Исходя из вышеизложенного нами было сформулировано заключение, которое актуализирует необходимость комплексного подхода, в реализации задач, связанных с повышением уровня здоровья детского населения, посредством систематизации мер по «...охране окружающей среды, повышению уровня жизни семей, пропаганде здорового образа и стиля жизни», а также необходимости повышения уровня сформированной потребности в систематических движениях, с целью повышения двигательной активности ребенка.

Изучая материалы публикаций, нами было выявлено единодушное мнение ученых, отмечающих важность и необходимость в формировании приоритетной способности к систематической физкультурной, двигательной активности ребенка, проявляющееся в потребности в движении.

Ученые рассматривают данную потребность как «...сложный и фундаментальный аспект развития личности ребенка», который оказывает воздействие на все стороны физического, социо-психического благополучия. Принятие важности и значимости данной потребности, является важным условием для развития и обеспечения благополучия ребенка в будущем [5].

Анализируя мнения ученых нами, были определены основные аспекты, характеризующие потребность детей в движении, и обеспечивающие фундамент здоровья и здорового образа жизни ребенка:

- физиологический аспект: обусловленность базовой потребности в движении, так как ребенок находится в активной фазе роста и развития;
- психологический аспект: посредством использования двигательных актов ребенок познает мир, устанавливает социальные и коммуникационные связи, ускоряет ход развития и формирования когнитивных связей и

способностей к решению сложно-социальных задач, овладевает способностью эмоционального регулирования, а также устанавливает механизмы и алгоритмы решения задачи, связанных с повышением самоуверенности, самовыражению, креативности, самооценки, что приводит к установлению успеха от выполняемой учебной, трудовой и др. деятельности;

- социальный аспект: осуществляется формирование личностных способностей, направленных на установление навыков взаимодействия, сотрудничества, инициативности, лидерских качеств, соответствующих нормам и правилам социальной жизни.

Исходя из вышеизложенного, следует ряд заключений, которые определяют практическую составляющую проведенного анализа:

- потребность у детей в движении варьируется в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей, следовательно при построении работы необходимо учитывать возраст (у детей дошкольного возраста потребность в движении становится более выраженной и разнообразной, что в последствии может преобразоваться в потребность и интерес к систематическим занятиям в избранном виде спорта), тип темперамента, уровень физического развития и физической подготовленности ребенка;

- обеспечить систематическую физкультурно-оздоровительную деятельность посредством использования широкого спектра традиционных и нетрадиционных форм, средств, методов и методик, учитывающих необходимые суточные, гигиенически оправданные показатели двигательной активности ребенка;

- формировать безопасную и успешную формирующую образовательную, воспитательную и развивающую физкультурно-оздоровительную среду, стимулирующую потребности в движении детей.

Список литературы

1. Ващенко Н. С. Влияние физкультурно-оздоровительной работы на развитие физических качеств и здоровье младших школьников // Таврический научный обозреватель. 2016. №11-3 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizkulturno-ozdorovitelnoy-raboty-na-razvitie-fizicheskikh-kachestv-i-zdorovie-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 16.09.2025).

2. Кузнецова В.Е. Модель формирования личностной физической культуры детей среднего дошкольного возраста на основе организации их предметной деятельности в развивающей физкультурно-спортивной среде // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №8 (138). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-formirovaniya-lichnostnoy-fizicheskoy-kultury-detey-srednego-doshkolnogo-vozrasta-na-osnove-organizatsii-ih-predmetnoy> (дата обращения: 16.09.2025).

3. Мельникова Н.В., Самылова О.А. Генезис отражения человеком эмоций: психолого-физиологический аспект исследований // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №58-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/genezis-otrazheniya-chelovekom-emotsiy-psiologo-fiziologicheskiiy-aspekt-issledovaniy> (дата обращения: 10.10.2025).

4. Никольская С. В., Матвеева А. В. Формирование основ физической культуры детей старшего дошкольного возраста, с учетом их половых различий // Ученые записки университета Лесгафта. 2007. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-osnov-fizicheskoy-kultury-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-s-uchetom-ih-polovyh-razlichiy> (дата обращения: 10.10.2025).

5. Нихаенко Н. Н. Структура и содержание многокомпонентной модели процесса формирования личностной спортивной культуры детей 6-7 лет // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-i-soderzhanie-mnogokomponentnoy-modeli-protssessa-formirovaniya-lichnostnoy-sportivnoy-kultury-detey-6-7-let> (дата обращения: 10.10.2025).

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ 4–6 ЛЕТ

А.И. Игамбердиева

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Республика Узбекистан

Аннотация. В данной статье рассмотрены особенности развития равновесий у детей 4–6 лет в процессе занятий художественной гимнастикой. Отдельное внимание уделяется применению балансировочных подушек как действенного средства для формирования устойчивости и координации. Применение нестабильной опоры способствует активизации работы глубоких мышц-стабилизаторов, развитию чувства равновесия и пространственной ориентации, что является важной основой для освоения базовых элементов в художественной гимнастике.

Ключевые слова: равновесие, методика, художественная гимнастика, физическая подготовка, равновесная подготовка.

Развитие равновесия является важным этапом в физическом развитии ребенка. Научиться сохранять равновесие и контролировать свое тело – это важное условие для активной жизнедеятельности и успешного выполнения различных движений, а также является основой развития физической силы, грациозности и гибкости. Упражнения на равновесие помогают развить у детей чувство собственного тела, улучшить координацию движений и повысить стабильность позы.

Художественная гимнастика является одним из видов спорта, в которых особое значение имеет развитие равновесия. Основными трудностями тела в соответствии с правилами являются прыжки, вращения и равновесия. [1; с. 88]. Р.Н. Терехина и др. отмечают, что «рекордные достижения в художественной гимнастике – это высочайшая координационная сложность». [4; с. 66].

И.А. Винер и другие подчеркивают, что «качественное освоение равновесий является условием для дальнейшего освоения и совершенствования техники более сложных по структуре и координации элементов, отчего, в свою очередь, зависит техническая ценность композиций и успешность выступлений гимнасток на соревнованиях в перспективе». [2; с. 16].

В практике художественной гимнастике отслеживается стремление к ранним спортивным достижениям, которое сопровождается повышением физических нагрузок, таких как, увеличение тренировочного времени не учитывая возраст гимнасток, использование утяжелителей, большое

количество повторений элементов, что увеличивает риск различных травм у юных гимнасток.

М.П. Мухина указывает, что «следствием форсированной узкой специализации в процессе занятий спортом является первоначальный быстрый прирост спортивных результатов, что в условиях несформировавшихся функциональных систем детей дошкольного возраста в будущем приводит к спортивным травмам, раннему уходу из спорта» [3; с. 34].

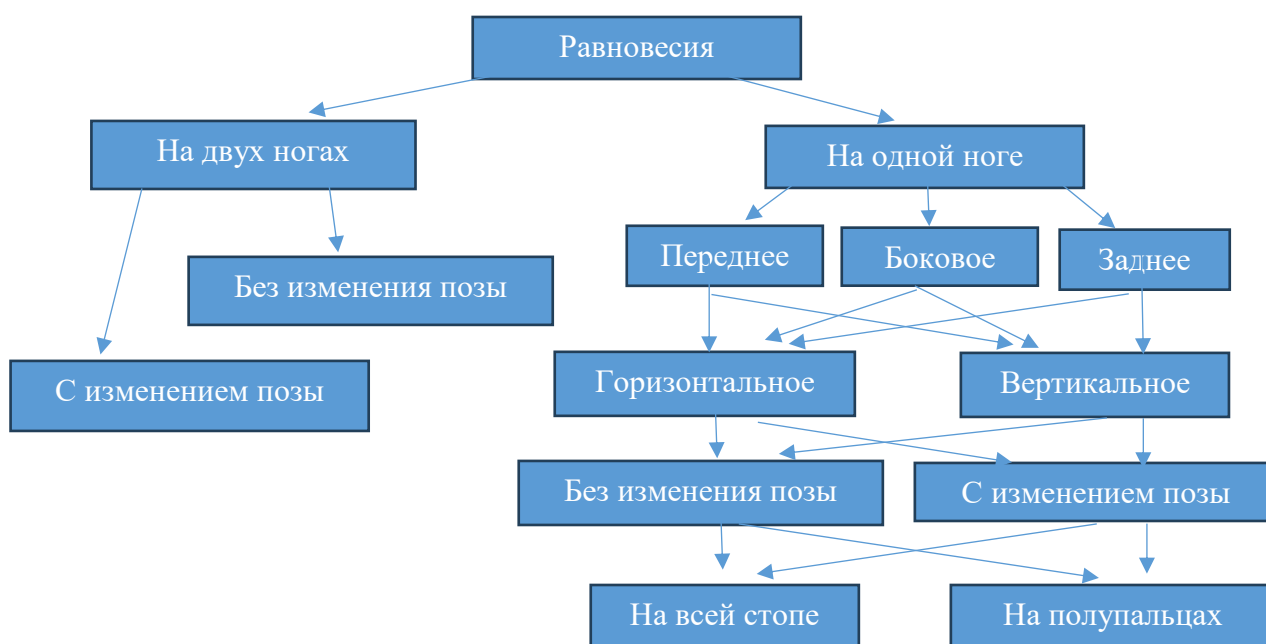


Рисунок 1 – Классификация равновесий, выполняемых в художественной гимнастике

На рисунке представлена классификация равновесий, применяемые в художественной гимнастике. К базовым относятся равновесие на одной ноге, различающиеся друг от друга положением тела, амплитудой рабочей ноги, определенной фиксацией опорной ноги и т.д.

Для развития равновесия у гимнасток этапа начальной подготовки была разработана программа обучения с учетом специфики художественной гимнастики как сложно-координационного вида спорта, возраста гимнасток, уровня подготовленности, а также требований к технической подготовленности спортсменов.

В отличие от традиционных подходов, программа включает:

- **четко сформулированные этапы обучения**, позволяющие поэтапно формировать умения и навыки выполнения равновесий;
- **систему упражнений, направленных на развитие равновесия в статике и динамике**, что расширяет двигательный опыт гимнасток;
- **разнообразие тренировочных заданий**, способствующую повышению интереса гимнасток и вовлеченности в процесс обучения;

- **плавное усложнение упражнений**, что обеспечивает поэтапное развитие технических навыков без перегрузок;
- **целенаправленную работу над формой исполнения элементов**, улучшая эстетическую составляющую движений;
- современный подход к обучению, использование балансировочных подушек, фитболом и мягкого бревна;
- иначе распределенное время, отведенное для общей физической подготовки и работе с равновесиями.

В ходе работы использованы методы анализа научно-методической литературы, в том числе результаты отечественных и зарубежных исследований по художественной гимнастике. Произведен анализ программ начальной подготовки по художественной гимнастике для гимнасток, а также обобщен передовой опыт тренеров, применяющих игровые и развивающие методики.

Перед внедрением экспериментальной методики было проведено предварительное контрольное тестирование контрольной и экспериментальной групп по общей физической подготовке и равновесной подготовке, результаты которого показывают на минимальное отличие между показателями в сформированных группах. Экспериментальная методика применялась на протяжении пяти месяцев, занятия проводились 3 раза в неделю с продолжительностью 1 час 30 минут. Результаты предварительного тестирования приведены в рисунке 2.

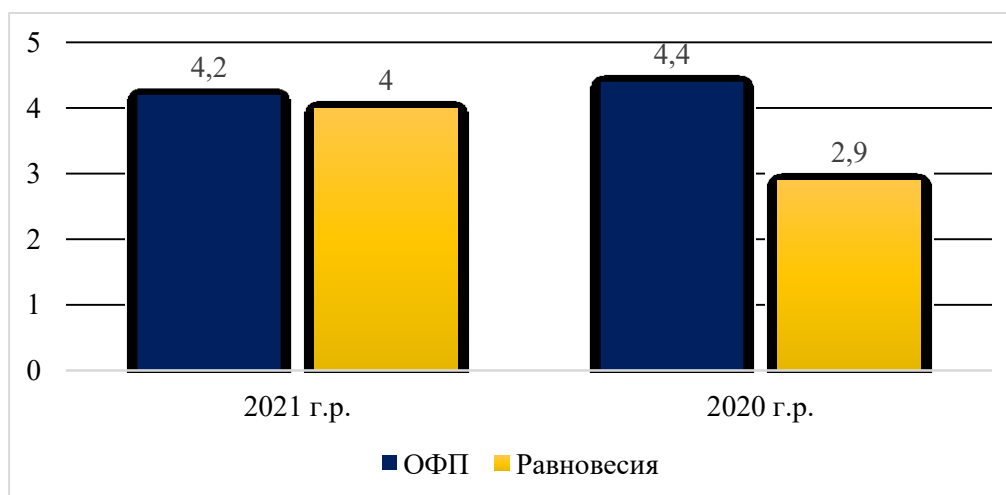


Рисунок 2 – Результаты предварительного исследования

В процессе эксперимента использовались балансир, мягкое бревно для развития устойчивости в различных положениях тела (равновесия на одной ноге, с изменением положения корпуса, равновесия на носочках, равновесие с закрытыми глазами), а также упражнения с предметами (скакалка, обруч) включающие элементы передачи, прокатов, обволакиваний. Постепенно менялась амплитуда движений, скорость выполнения, направление взгляда,

что способствует развитию способности сохранять равновесие в нестандартных ситуациях.

Одними из основных равновесий для гимнасток 4–6 лет, стали «Равновесие на носочках» и «Равновесие в Passe». Выбранные равновесия принадлежат к числу наиболее доступных и простых для освоения детьми дошкольного возраста. К каждому равновесию были подобраны упражнения, которые оказывают влияние на равновесную подготовку Таблица 1. В результате их регулярного выполнения у гимнасток наблюдалось улучшение устойчивости, координации движений и способности сохранять равновесие в положениях «на носочках» и «Passe». Впоследствии, равновесия были включены в соревновательную программу и были оценены без ошибочно.

Таблица 1

Равновесие	Упражнения	Доз-ка	ОМУ
Равновесие на носочках	1. Releve – подъем пяток	20 раз по 2 под. 20 сек	Упражнения выполнять медленно, доводя пятку до максимальной высоты. Удерживать равновесие с открытыми и закрытыми глазами.
	2. Удержание равновесия на балансира	20 сек	Удерживать равновесие с открытыми и закрытыми глазами.
	3. Приседания на балансира	20 раз	При приседаниях не разводить колени. Не наклонять туловище вперед.
Равновесие в Passe 	1. Releve в форме равновесия, удержание равновесия	20 раз по 2 под. 20 сек	Упражнения выполнять медленно, доводя пятку до максимальной высоты.
	2. Сгибания и разгибания с резиной (нога на 90° – пассе)	По 10 раз	Упражнения выполнять с резиной, контролировать амплитуду выполнения
	3. Шаги с фиксацией равновесия пассе		Шаги выполнять с утяжелителями на середине. Фиксировать положение тела в форме пассе.

Результаты экспериментального исследования показали, что применение данной программы позволило достичь значимых улучшений в освоении равновесий: повысилась точность и устойчивость выполнения элементов, сократилось количество технических ошибок, улучшились общие показатели равновесной устойчивости.

Сравнительный анализ с традиционной методикой выявил более высокий темп прогресса у гимнасток экспериментальной группы, что свидетельствует о большей эффективности предложенной программы.

Таким образом, программа обучения равновесиям, представленная в рамках данного исследования, является обоснованной, методически выверенной и практически эффективной для применения в группах начальной подготовки в условиях спортивных школ.

Список литературы

1. RG Code of Points 2025 - 2028 _ Russian Version.
2. Винер И.А., Медведева Е.Н., Супрун А.А., Розыченкова Ю.В., Пирожкова Е.А. Факторы, предопределяющие успешность освоения и выполнения равновесий в художественной гимнастике // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 6 (88). С. 16–21.
3. Мухина М.П., Мельникова Ю.А., Мельников К.В. Особенности развития основных движений и физических качеств детей старшего до школьного возраста, занимающихся и не занимающихся в спортивных секциях // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2014. № 2. С. 34–37.
4. Терехина Р.Н., Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Цаллагова Р.Б. Объективизация технической ценности элементов художественной гимнастики как фактор успешности многолетней подготовки спортсменок // Теория и практика физической культуры. 2016. № 10. С. 66-67.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У ДЕВОЧЕК И МАЛЬЧИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.П. Кашкаха, О.В. Федорова

Центр развития ребенка – детский сад № 232,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье речь пойдет о результатах изучения свойств внимания (переключение, распределение, объем, концентрация и устойчивость) у дошкольников – детей в возрасте 6–7 лет, посещающих дошкольную образовательную организацию методом психолого-педагогического исследования по методике «Найди отличие» Р.С. Немова. Описываются особенности внимания дошкольников, результаты различий внимания девочек и мальчиков, обосновывается отсутствие различий в развитии и результатах изучения внимания между детьми различного пола. Поясняются характеристики свойств внимания старших дошкольников, приводятся данные о среднем уровне развития внимания, средовые приемы развития в условиях дошкольной образовательной организации.

Ключевые слова: внимание; дошкольники; свойства внимания (переключение, распределение, объем, концентрация и устойчивость); дошкольное образование.

Актуальность исследования особенностей развития свойств внимания у девочек и мальчиков дошкольников обусловлена снижением способности к концентрации внимания на рисунках, картинках при обучении и развитии, снижением мотивации к рассматриванию книг и иллюстраций, изменением интересов к продуктивной деятельности у дошкольников [6]. Хорошо развитые навыки рассматривания визуальных образов, наличие активной деятельности и мотивации к обучающим предметам окружающей среды у детей старшего дошкольного возраста является залогом успешности обучения в школе в будущем.

Реализация образовательной программы дошкольного образования предусматривает развитие свойств внимания: концентрированности и сосредоточенности, переключения и распределения, увеличения объема. Педагоги детского сада создают условия для развития, применяют специальные педагогические приемы для активизации детской деятельности, направленной на развитие психических процессов. Совместная работа воспитателей с музыкальным руководителем и инструктором по физической культуре способствует повышению эффективности развивающей работы [5]. Например, рекомендованные музыкальным руководителем музыкальные произведения маршевого или танцевального характера повышают темп работы и другие свойства внимания.

С целью изучения особенностей развития свойств внимания у девочек и мальчиков дошкольников было проведено тестирование с помощью методики «Найди отличие» Р.С. Немова. Метод изучения свойств внимания (переключение, распределение, объем, концентрация и устойчивость) у дошкольников 6–7 лет – психолого-педагогическое исследование [1]. Выборку составили дошкольники 6–7 лет МБДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 232» (20 мальчиков и 20 девочек). Согласно проведенному исследованию и полученным данным средний уровень распределения и переключения внимания составил 5,35 (мальчиков) и 5,50 (девочек) соответственно (таблица 1).

Таблица 1 – Средние значения показателя переключения и распределения внимания мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста

Шкала	Мальчики (n = 20)	Девочки (n = 20)	Достоверность различий
Переключения и распределения внимания	5,35±1,56	5,50±1,23	–

Согласно полученным данным средний уровень распределения и переключения внимания, как девочек, так и мальчиков старшего дошкольного возраста достоверных различий не имеет. Они могут наблюдать за несколькими объектами и удерживать их в поле своего внимания, при этом при увеличении количества объектов и времени, снижается концентрация внимания. Особенности возрастного развития познавательных процессов детей дошкольного возраста указывают на то, что уровень произвольности внимания у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста не различается, этим объясняется отсутствие достоверности в полученных данных.

Показатели объема внимания у девочек (6,95) выше, чем у мальчиков (5,7) (таблица 2).

Таблица 2 – Средние значения показателя объема внимания мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста

Шкала	Мальчики (n = 20)	Девочки (n = 20)	Достоверность различий
Объем внимания	6,95±2,21	5,70±2	–

Согласно полученным данным, можно предположить, что у старших дошкольников практически нет различий развития объема внимания потому, что их образовательная активность одинакова: они занимаются по одной программе в общих группах, выполняют одни и те же задания. Этим может объясняться отсутствие достоверности в полученных данных среднего

уровня объема внимания, как девочек, так и мальчиков старшего дошкольного возраста (таблица 2). Показатели концентрации и устойчивости внимания представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Средние значения показателя концентрации и устойчивости внимания мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста

Шкала	Мальчики (n = 20)	Девочки (n = 20)	Достоверность различий
концентрация и устойчивость внимания	6,25±1,44	5,80±1,31	–

Согласно полученным данным (таблица 3) достоверных различий не выявлено, средний уровень концентрации и устойчивости внимания, как девочек, так и мальчиков старшего дошкольного возраста средний, но у девочек незначительно ниже. Дошкольники могут наблюдать за несколькими объектами и удерживать их в поле своего внимания, при этом при увеличении количества объектов и времени, снижается концентрация внимания. Можно предположить существование субъективных и объективных факторов развития концентрации внимания. К субъективным факторам можно отнести индивидуальные особенности темперамента ребенка, индивидуальный темп нервной деятельности. К объективным - качество, степень новизны и сложности нервной деятельности, являющейся содержанием процесса внимания [3]. Объем образовательных программ в подготовительных группах увеличивается. Воспитатели подготовительных групп, пытаясь поддержать неустойчивое детское внимание, проявляют большую изобретательность в том, чтобы сделать каждое занятие интересным [4]. Широко используются разные виды наглядности, детям даются для работы индивидуальные наборы разных дидактических материалов. Широко применяется музыкальное сопровождение видов детской деятельности. Соответственно, такое оснащение занятий повышает интерес к нему детей, и они охотно выполняют предъявляемые воспитателем требования, сохраняя длительно устойчивость внимания. Полагаем, что увеличивающаяся интенсивность образовательной деятельности в подготовительных группах нейтрализует возможные гендерные различия, чем объясняется отсутствие достоверности в полученных данных [2].

В ходе исследования нам удалось выяснить, что у детей старшего дошкольного возраста преобладает средний уровень развития объема произвольного внимания, что говорит о неспособности респондентов сохранять в сфере повышенного внимания достаточное количество информации. Развитие переключения и распределения внимания также находится на среднем уровне, что дает право говорить о низкой скорости переключения внимания с одного объекта на другой и о низкой способности большинства детей рассредоточить внимание на значительном пространстве и параллельно выполнять несколько видов деятельности сразу. Устойчивость

и концентрация внимания у респондентов находятся также на среднем уровне и зависят от индивидуальных свойств личности.

Организация процесса обучения нуждается в сопровождении различными приемами (музыкальное сопровождение, мнемотехника, визуализация), что положительно повлияет на развитие внимания дошкольников.

Список литературы

1. Катаева А. А., Стребелева Е. А. Дидактические игры и упражнения. – М.: БУК-МАСТЕР, 2013. – 211 с.
2. Миронова Р. М. Вместе весело играть: Дидактические игры для детей старшего дошкольного возраста. – Мозырь: Белый Ветер, 2003. – 124 с.
3. Мухина С. В. Возрастная психология. – М.: Просвещение, 2015. – 456 с.
4. Пархоменко Е. А., Дубовова А.А. Особенности сформированности когнитивных процессов у младших школьников с учетом включения в спортивную деятельность // 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. 293-294.
5. Самоходкина Л.Г. Сущность понятия «эффективность педагогической деятельности» как современная проблема [Текст]: сборник Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ред. С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. Краснодар, 2021. С. 307-308.
6. Угарова Г. М. Возрастная динамика свойств внимания дошкольников и младших школьников : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. – М., 1994. – 181 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГОВ ДОО В КОНТЕКСТЕ ФГОС ДО

А.А. Конистяпина, И.Г. Борисова

Детский сад комбинированного вида № 99,
г. Краснодар, Россия

Аннотация: в статье рассматривается актуальность развития профессиональных компетенций педагогов дошкольной образовательной организации в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО). Определяется содержание ключевых компетенций воспитателя и учителя-дефектолога, направленных на создание инклюзивной образовательной среды, обеспечение качества дошкольного образования и достижение целевых ориентиров. Подчеркивается значимость междисциплинарного взаимодействия специалистов ДОО как условия успешного развития, воспитания и коррекции нарушений у детей дошкольного возраста. Перечислены знания и умения, необходимые современному педагогу для эффективной организации образовательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.

Ключевые слова: профессиональные компетенции, Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), дошкольная образовательная организация (ДОО), учитель-дефектолог, воспитатель, инклюзивная среда, междисциплинарное взаимодействие, коррекционно-развивающая работа.

Современное дошкольное образование в Российской Федерации претерпевает значительные изменения, обусловленные внедрением ФГОС ДО и Федеральной образовательной программы дошкольного образования [6]. В этих условиях особую значимость приобретает развитие профессиональных компетенций педагогов, способных не только осуществлять образовательный процесс, но и эффективно решать задачи коррекции, развития и социализации детей с особыми образовательными потребностями [1].

Деятельность педагогов ДОО, таких как воспитатель и учитель-дефектолог, должна быть основана на принципах интеграции и преемственности. Комплексный подход к развитию ребенка возможен только при условии тесного сотрудничества всех участников образовательных отношений [5]. Анализ нормативных документов и современной научно-методической литературы позволил выделить ключевые компетенции, актуальные для педагогов ДОО в контексте требований ФГОС ДО:

- Компетенция в области проектирования и реализации образовательного процесса: способность разрабатывать и применять адаптированные образовательные программы и индивидуальные маршруты развития с учетом особенностей контингента воспитанников.

- Диагностико-аналитическая компетенция: владение методами педагогической диагностики, проведение мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы.

- Коррекционно-развивающая компетенция (для учителя-дефектолога): знание и применение современных методов и технологий коррекции нарушений в развитии речевой, познавательной и эмоционально-волевой сферы.

- Компетенция в создании психологически комфортной и инклюзивной образовательной среды: организация пространства, способствующего свободному выражению детей, их эмоциональному благополучию и успешной социализации.

- Коммуникативная и кооперативная компетенция: умение выстраивать эффективное взаимодействие с коллегами (воспитателями, другими специалистами) и родителями (законными представителями) воспитанников в рамках междисциплинарного подхода [2].

- Рефлексивная компетенция: способность к самоанализу и профессиональному саморазвитию, готовность к непрерывному повышению квалификации в условиях меняющихся требований к качеству образования [3, с. 85].

Цель исследования: выявить исходный уровень сформированности профессиональных компетенций у педагогов ДОО и оценить эффективность целенаправленной методической работы по их развитию.

Методы исследования. Для достижения цели исследования был использован комплекс методов:

Теоретический анализ научно-методической литературы и нормативных документов (ФГОС ДО, ФОП ДО, Профессиональный стандарт «Педагог»).

Анкетирование. Разработана и применена авторская анкета, направленная на самооценку педагогами (N=25) уровня сформированности ключевых компетенций по 5-балльной шкале. Анкета включала блоки: проектировочные умения, диагностические умения, коррекционно-развивающие умения, компетенции в создании инклюзивной среды, кооперация с коллегами и родителями.

Педагогический эксперимент. На основе результатов констатирующего этапа была разработана и внедрена модель методического сопровождения педагогов на период 6 месяцев. Модель включала: цикл практико-ориентированных семинаров («Проектирование ИОМ для ребенка с ОВЗ»), мастер-классы от опытных педагогов, тренинги по коммуникации с родителями, работу междисциплинарных мини-групп (воспитатель + дефектолог + психолог) для решения кейсов.

Методы математической обработки данных: проведен сравнительный анализ средних показателей самооценки на констатирующем и контрольном этапах исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. На констатирующем этапе был выявлен средний и низкий уровень самооценки педагогов по ряду компетенций. Наибольшие затруднения педагоги испытывали в: Проектировании индивидуальных образовательных маршрутов (ИОМ) – средний балл (2,8). Организации эффективного взаимодействия с родителями детей с ОВЗ – средний балл (3,1). Применении современных коррекционных технологий (для воспитателей) – средний балл (2,9).

После реализации модели методического сопровождения на контрольном этапе было зафиксировано статистически значимое повышение средних баллов по всем диагностируемым компетенциям. Наиболее динамика была заметна в следующих областях (Результаты представлены в Таблице 1).

Таблица 1 – Динамика уровня самооценки профессиональных компетенций педагогов (n=25)

Диагностируемая компетенция	Средний балл (констатирующий этап)	Средний балл (контрольный этап)	Прирост
Проектирование ИОМ	2,8	4,2	+1,4
Кооперация с родителями	3,1	4,4	+1,3
Применение коррекционных технологий	2,9	4,0	+1,1
Междисциплинарное взаимодействие	3,5	4,5	+1,0
Создание инклюзивной среды	3,3	4,3	+1,0

Качественный анализ данных показал, что педагоги стали увереннее в проектировании образовательного процесса, отмечают рост психологической готовности к работе в инклюзивной группе. Работа в междисциплинарных группах позволила снизить профессиональную изолированность дефектологов и воспитателей, выработать общий язык и алгоритмы взаимодействия [3, с. 85]. Полученные данные согласуются с исследованиями, подчеркивающими, что компетентный подход в работе ДОО является залогом качества образования [2].

Выводы. Таким образом, развитие профессиональных компетенций педагогов ДОО является системным и непрерывным процессом, напрямую влияющим на качество дошкольного образования. Проведенное исследование подтвердило эффективность целенаправленной, практико-

ориентированной методической работы, выстроенной на основе выявленных дефицитов.

Апробированная модель методического сопровождения, включающая работу в междисциплинарных группах, показала высокую результативность в повышении уровня профессиональных компетенций.

Наиболее значимая положительная динамика наблюдается в сферах проектирования индивидуальных образовательных маршрутов и построения партнерских отношений с родителями.

Взаимодействие воспитателя и узких специалистов, в частности учителя-дефектолога, в формате решения практических кейсов позволяет реализовать интегрированный подход к развитию личности ребенка, обеспечить своевременную коррекцию нарушений и создать фундамент для успешного обучения на следующих уровнях образования.

Сформированность выделенных компетенций способствует не только достижению целевых ориентиров ФГОС ДО, но и повышению профессионального статуса педагога в современной образовательной системе [5].

Список литературы

1. Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Стиль педагогической деятельности как фактор эмоционального выгорания у педагогов физической культуры // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2021. № 3. С. 46-51.
2. Давыдова, О.И. Компетентностный подход в работе дошкольного образовательного учреждения с родителями. О. И. Давыдова. – СПб.: ООО «Издательство Детство-Пресс», 2013. – 128 с.
3. Ключникова А.Н., Николаева В.А. К вопросу об олимпийском образовании дошкольников // Актуальные вопросы и перспективы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: сборник научных трудов по материалам Всеросс. науч.-практ. конф. (Хабаровск, 29–30 марта 2023 года). – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2023. – С. 84-87.
4. 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.
5. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 315-318.
6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования: приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 12.10.2025).

ФГОС ДО КАК ОСНОВА МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ОТ ИДЕИ К ПРАКТИКЕ И БУДУЩЕМУ

А.С. Константинова, М.И. Болотова

Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург, Россия

Аннотация. Данное исследование посвящено вопросам модернизации системы дошкольного образования в контексте внедрения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО). Рассматриваются инновационные подходы к организации образовательного процесса, методы индивидуализации развития детей и использование современных педагогических технологий для повышения качества дошкольного образования. Особое внимание уделяется формированию ключевых компетенций у детей, развитию их познавательных, социальных и эмоциональных навыков, а также созданию условий для равного доступа к качественному образованию. В работе применяются методы теоретического анализа нормативных документов, педагогических исследований и современных практик в дошкольной педагогике. Выявлено, что реализация ФГОС ДО способствует системному развитию ребенка, поддерживает мотивацию к обучению, повышает эффективность образовательного процесса и создает предпосылки для успешной социализации. Подчеркивается значимость комплексного подхода к внедрению стандартов и инноваций в практику дошкольного образования.

Ключевые слова: ФГОС ДО; дошкольное образование; модернизация системы; индивидуализация; педагогические технологии; развитие ребенка; компетенции; инновации; образовательный процесс; социализация.

Введение. Модернизация системы дошкольного образования является одной из приоритетных задач современного общества, направленной на обеспечение комплексного развития детей, повышение качества образовательных услуг и формирование условий для успешной социализации на раннем этапе жизни. Внедрение Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) стало стратегическим шагом в реализации этих целей, обеспечивая системный подход к организации образовательного процесса и поддержку индивидуальных образовательных траекторий детей.

В современных условиях возрастают требования к подготовке педагогических кадров, внедрению инновационных методик и технологий, ориентированных на развитие познавательных, социальных, эмоциональных и физических компетенций детей. ФГОС ДО позволяет создать гибкую

образовательную среду, обеспечивающую интеграцию различных форм деятельности, учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, а также активное взаимодействие с семьями и сообществом.

Особое значение приобретает использование современных педагогических и цифровых технологий, способствующих индивидуализации образовательного процесса, мониторингу развития ребенка и повышению эффективности взаимодействия с детьми. Внедрение ФГОС ДО направлено на формирование у детей базовых навыков самостоятельности, коммуникации, творческого мышления и готовности к дальнейшему обучению, что создает основу для устойчивого личностного и социального развития.

Результаты и обсуждение. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) выступает ключевым инструментом модернизации системы дошкольного образования в России. Он определяет не только цели и задачи дошкольного образования, но и конкретные требования к образовательной среде, содержанию, методам и результатам образовательного процесса. В основе стандарта лежит концепция развивающего обучения, ориентированного на всестороннее развитие личности ребенка, формирование у него базовых компетенций и навыков, обеспечивающих успешное продолжение образовательного пути в начальной школе [1]. Особое внимание уделяется созданию условий для гармоничного развития ребенка в физических, эмоциональных, социальных и когнитивных аспектах. ФГОС ДО закрепляет необходимость организации деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их интересов, способностей и потребностей, что требует гибкого и дифференцированного подхода со стороны педагогов [4].

ФГОС ДО предполагает формирование у ребенка целостной картины мира через интеграцию различных видов деятельности, включая игровые, познавательные, художественно-творческие, социально-коммуникативные и двигательные активности. Игровая деятельность рассматривается не только как способ развлечения, но и как основной инструмент обучения и социализации, позволяющий детям осваивать нормы общения, развивать внимание, память, воображение и способность к сотрудничеству [2]. Образовательная среда в дошкольном учреждении должна быть организована таким образом, чтобы стимулировать самостоятельную активность детей, предоставлять им возможность выбора, обеспечивать доступ к разнообразным материалам и средствам, способствующим развитию различных компетенций. В таблице 1 представлены основные категории участников образовательного процесса, используемые инструменты и технологии, тип образовательной деятельности и ожидаемые результаты воздействия на развитие детей, профессиональные компетенции педагогов и взаимодействие с семьями.

Таблица 1 – Направления и инструменты реализации ФГОС ДО в дошкольном образовании

Категория участников	Используемые инструменты и технологии	Тип образовательной деятельности	Ожидаемые результаты
Дошкольники (3–7 лет)	Игровые и проектные методики, интерактивные образовательные материалы, цифровые ресурсы	Игровая деятельность, познавательные и творческие проекты, социально-коммуникативные и физические упражнения	Развитие познавательных, творческих, социальных и физических компетенций, формирование мотивации к обучению, социализация
Педагоги	Методические рекомендации ФГОС ДО, цифровые образовательные платформы, программы повышения квалификации	Планирование образовательного процесса, мониторинг развития детей, применение инновационных педагогических технологий	Повышение профессиональной компетентности, индивидуализация образовательного процесса, повышение качества образования
Родители	Консультации, интерактивные приложения для взаимодействия с ребенком, совместные образовательные проекты	Поддержка образовательной деятельности дома, участие в проектах и мероприятиях	Усиление семейного участия в обучении, преемственность образования, формирование устойчивой образовательной среды
Образовательные учреждения	Организация развивающей среды, интеграция различных областей развития, внедрение стандартов качества	Создание условий для комплексного развития ребенка, обеспечение безопасности и доступности образовательного процесса	Системное развитие образовательной среды, повышение качества дошкольного образования, формирование готовности к школе

Важным аспектом реализации ФГОС ДО является индивидуализация образовательного процесса. Педагоги должны учитывать уровень развития каждого ребенка, его интересы, сильные и слабые стороны, особенности темперамента и личностные характеристики. Для этого применяются различные методы наблюдения, диагностические инструменты и системы мониторинга, позволяющие отслеживать динамику развития детей и корректировать образовательные программы в соответствии с потребностями конкретной группы или отдельного воспитанника. Индивидуализированный

подход способствует формированию мотивации к обучению, развитию самостоятельности, ответственности и уверенности в своих силах, что создает благоприятные условия для дальнейшего образовательного и личностного роста [3].

ФГОС ДО также предполагает активное взаимодействие с семьями и сообществом. Родители рассматриваются как полноправные участники образовательного процесса, способствующие поддержке и развитию ребенка в домашних условиях [4]. Взаимодействие с семьей позволяет педагогам получать дополнительную информацию о ребенке, учитывать культурные и социальные особенности воспитанников и строить образовательные программы с учетом реальной жизненной ситуации. Включение семьи в образовательный процесс повышает его эффективность и обеспечивает преемственность между различными этапами социализации и обучения ребенка [2].

Современные педагогические технологии играют ключевую роль в реализации ФГОС ДО. Использование развивающих игр, проектной деятельности, интеграции различных образовательных областей и цифровых инструментов позволяет создать динамичную и гибкую образовательную среду. Цифровые технологии обеспечивают доступ к интерактивным образовательным ресурсам, расширяют возможности для развития познавательных и творческих навыков, поддерживают индивидуальные образовательные траектории и способствуют формированию у детей навыков работы с информацией. Применение инновационных методик в сочетании с традиционными формами обучения обеспечивает комплексное развитие ребенка и способствует его успешной адаптации к образовательной среде [5].

ФГОС ДО создает основу для системного подхода к развитию дошкольного образования, обеспечивая единую методологическую и нормативную базу для всех образовательных организаций [1]. Стандарт задает ориентиры для проектирования образовательного процесса, позволяет оценивать эффективность педагогических практик и способствует развитию профессиональных компетенций педагогов. Внедрение стандарта стимулирует создание новых образовательных программ, повышение квалификации воспитателей и развитие исследовательской деятельности в области дошкольной педагогики [3].

Особое значение имеет ориентация ФГОС ДО на формирование ключевых компетенций ребенка, включая коммуникативные, познавательные, социально-эмоциональные, художественно-творческие и физические навыки. Комплексное развитие этих компетенций обеспечивает подготовку детей к успешной учебной деятельности и социальной жизни, формирует умение работать в коллективе, принимать решения, проявлять инициативу, использовать знания в практической деятельности. ФГОС ДО стимулирует педагогов создавать образовательные ситуации, способствующие развитию критического и творческого мышления,

самостоятельности и инициативности детей, что является важным условием их успешного будущего [4].

Модернизация системы дошкольного образования на основе ФГОС ДО также включает формирование системы оценки качества образования. Мониторинг развития детей, анализ образовательных результатов и эффективности педагогических практик позволяют выявлять успешные методики, корректировать программы и обеспечивать постоянное улучшение качества образовательного процесса. Создание единой системы стандартов, ориентированной на результат и развитие ребенка, обеспечивает преемственность между дошкольным и школьным образованием, снижает образовательные риски и способствует более успешной социализации детей [5].

ФГОС ДО выступает не только нормативным документом, но и инструментом стратегического развития дошкольного образования. Он обеспечивает переход от разрозненных инициатив к системной модернизации, направленной на комплексное развитие личности ребенка и создание условий для реализации его потенциала [1]. Внедрение стандарта открывает возможности для дальнейших инноваций, интеграции современных педагогических технологий и активного участия всех участников образовательного процесса, включая педагогов, родителей и сообщество, в формирование качественного и доступного дошкольного образования [4].

Выводы. ФГОС ДО является ключевым инструментом модернизации системы дошкольного образования, обеспечивая комплексное развитие детей и формирование у них базовых компетенций. Внедрение стандарта способствует созданию развивающей образовательной среды, индивидуализации образовательного процесса, активному взаимодействию с семьями и интеграции современных педагогических и цифровых технологий. Используемые методы и инструменты позволяют развивать познавательные, социально-эмоциональные, творческие и физические навыки детей, повышать профессиональную компетентность педагогов и укреплять образовательные практики учреждений. Реализация ФГОС ДО создает условия для системного улучшения качества дошкольного образования, формирует устойчивую мотивацию к обучению и подготавливает детей к успешной социализации и дальнейшему обучению в школе.

Список литературы

1. Бурим, Н. В., Бутина, О. А., Тимофеева, Н. В. и др. Дошкольное образование : учебно-методическое пособие / под общ. ред. О. В. Ковальчук, С. В. Никитина. – СПб. : ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2020. – 569 с.
2. Диреганова, А. В. Качество современного дошкольного образования в зеркале модернизации системы дошкольного образования. – Моногр. – М-за: [б. и.], 2016. – 160 с.
3. Латыпова, Р. И. Модернизация управления качеством дошкольного образования в условиях внедрения ФГОС ДО / Р. И. Латыпова. – Казань : [б. и.], 2020. – 128 с.

4. Мышкина, И. Б. Реализация основной образовательной и адаптированной образовательной программ на основе требований ФГОС ДО : учебно-методическое пособие / И. Б. Мышкина. – Киров : ИПК, 2023. – 136 с.

5. Сатиева, А. Э. Моделирование основной образовательной программы дошкольного образования на современном этапе / А. Э. Сатиева. – В кн.: Теория и практика дошкольного образования. – 2017. – № 1. – С. 20-35.

НЕЙРОИГРЫ КАК ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ РЕЧИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т.Ю. Коростовская, И.В. Попова

Детский сад комбинированного вида № 3 «Колокольчик»,
пос. Мостовской, Краснодарский край, Россия

Аннотация: в данной статье исследуется применение нейроигровых технологий в контексте работы с детьми, страдающими нарушениями речевого развития. Основное внимание уделяется анализу методов и подходов, способствующих оптимизации речевых навыков через интерактивные и игровые формы взаимодействия. Особое внимание уделяется теоретическим основам и практическим аспектам применения этих технологий, что позволяет значительно повысить эффективность образовательного процесса. В работе рассматриваются ключевые преимущества использования нейроигровых технологий, включая их способность стимулировать когнитивные процессы, улучшать нейропластичность и формировать устойчивые речевые паттерны. Материалы статьи дополняют содержание работы специалистов в области логопедии и дошкольной педагогики, предоставляя им научно обоснованные рекомендации по интеграции современных технологий в образовательную практику.

Ключевые слова: нейроигры, развитие речи, нейрогимнастика, инновационные технологии, педагогическая практика.

Сегодня все больше дошкольников сталкиваются с проблемами в физическом и психическом развитии, обучении и адаптации. Дети испытывают моторную неловкость, проблемы с мелкой моторикой, коммуникацией и речью, а также снижение концентрации внимания [6, с. 298]. В ответ на эти вызовы возникает потребность в новых эффективных методах и подходах к развитию дошкольников. Результаты диагностики речевого развития детей 4–5 лет логопедической группы МАДОУ детского сада комбинированного вида № 3 «Колокольчик» поселка Мостовского выявили, что, у детей уровень развития речи соответствует среднему и низкому уровню, а педагоги нуждаются в развитии профессиональных компетенций по формированию когнитивных функций, активизации речевой активности, психоэмоциональной поддержки детей.

Одним из перспективных направлений в этой области является использование кинезиологических упражнений и нейроигр. Нейропедагоги Т.П. Хризман, Н.Н. Таугот и А.Л. Сиротюк утверждают, что главная причина трудностей в развитии познавательных процессов у детей дошкольного возраста – это несогласованная работа полушарий головного мозга.

Успешность обучения во многом зависит от развития межполушарных связей. Основоположник отечественной нейропсихологии А. Р. Лурия подчеркивал, что высшие психические функции – восприятие, воображение, память, мышление и речь – формируются на основе простых моторных и сенсорных процессов. Дети познают мир через движение, которое с возрастом усложняется и превращается в двигательные навыки, образуя нейронные связи в мозге. Чем больше движений, тем больше связей и тем выше способность к обучению [2].

Первые семь лет жизни – это период сенсомоторного развития, который считается основой для психического и речевого развития ребенка. В этом возрасте кора полушарий головного мозга еще не полностью сформирована. Поэтому целенаправленная работа по развитию межполушарных связей в дошкольном возрасте улучшает работу нервной системы, создавая нейронные связи между двумя долями мозга. Это, в свою очередь, способствует более успешному освоению образовательных целей.

Многие люди замечают, что мысли приходят легче во время движения. А. Р. Лурия считал, что любая мысль сопровождается движением. Поэтому детям, которым трудно сосредоточиться, полезно выполнять упражнения на развитие межполушарного взаимодействия [2].

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через двигательные упражнения, которые создают новые нейронные сети и улучшают межполушарное взаимодействие, что является основой интеллекта. Кинезиология не только развивает умственные способности и физическое здоровье, но и активизирует различные отделы коры больших полушарий головного мозга, помогая корректировать проблемы в психике [3].

Исходя из опыта работы педагоги Покровская С.В., Цветков А.В., также утверждают, что кинезиологические упражнения и нейроигры расширяют круг интересов и общения детей. Они сближают детей, развивают коммуникативные навыки и познавательные интересы. Развитие моторики создает предпосылки для формирования психических процессов.

Нейроигры – это игры, направленные на всестороннюю тренировку мозга. Они улучшают память, внимание, речь, пространственное восприятие, мыслительную деятельность, мелкую моторику и зрительно-моторную координацию. Нейроигры снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю и обладают антистрессовым эффектом [4].

Нейроигры помогают ребенку:

- чувствовать пространство и свое тело;
- развивать зрительно-моторную координацию (глаз – рука);
- формировать правильное взаимодействие ног и рук;
- последовательно выполнять действия;
- развивать слуховое и зрительное внимание.

Преимущества нейроигр:

- игровая форма обучения;

- эмоциональная привлекательность;
- многофункциональность;
- автоматизация звуков в сочетании с двигательной активностью;
- формирование стойкой мотивации и познавательных интересов;
- партнерское взаимодействие между ребенком и педагогом.

Нейроигры универсальны: их можно использовать как для профилактики и развития, так и для коррекции речевых нарушений, особенностей психического развития и эмоционально-волевой сферы.

В работе воспитателя и учителя-логопеда могут быть использованы разные игры и упражнения:

Кинезиологические упражнения. Это упражнения, которые помогают мозгу работать лучше. Они развивают внимание, память, координацию движений и умение работать двумя руками одновременно. Например, мы играем в такие игры, как «Кулак-ладонь-ребро», «Попробуй, повтори», «Найди и покажи» (со спинером), «Топни – хлопни – кулачок» и другие.

Межполушарные доски. Это специальные доски, которые помогают развивать связь между левым и правым полушариями мозга. Это улучшает мышление и способность к обучению.

Игры для работы обоих полушарий. Например, рисуем зеркально двумя руками или собираем что-то двумя руками одновременно. Это помогает лучше координировать движения и развивать мозг.

Подвижные нейроигры. Эти игры помогают развивать координацию, равновесие и чувство ритма. Например, хождение по специальным дорожкам или прыганье через обручи, соблюдая ритм.

Игры с мячом. Игры с мячом развивают координацию, внимание и умение работать двумя полушариями мозга. Например, передаем мяч друг другу по диагонали или играем в «Коготки», «Мяч передавай, слово называй», «Встречу слово на дороге – разобью его на слоги».

Игры для развития мелкой моторики способствуют формированию точности мелких движений кистей и пальцев рук. Примером таких упражнений служат работа с резинками, составление мозаичных узоров или выкладывание картинок по предложенному образцу.

Игры с ортопедическими ковриками. Эти коврики помогают развивать речь, мышление, память и внимание. Например, ходим по коврикам и называем звуки или слова [5, 6].

Анализируя применение нейроигровых технологий в работе с детьми, имеющими нарушения речи, можно сделать следующие выводы:

1. Нейроигровые технологии представляют собой эффективный инструмент для комплексного воздействия на психофизическое развитие детей с проблемами речи.

2. Использование таких технологий способствует развитию когнитивных процессов, повышению концентрации внимания, улучшению памяти и скорости восприятия информации.

3. Игровой формат занятий повышает мотивацию и заинтересованность детей, снижает стресс и помогает преодолеть трудности в обучении.

4. Применение нейроигровых методов ведет к значительному прогрессу в формировании активной речи, расширению активного словаря и улучшении качества артикуляции.

5. Важную роль играет воздействие на физическую сферу: укрепление мышц, улучшение координации движений и мелкой моторики способствуют общему физическому благополучию ребенка.

6. Положительные изменения наблюдаются также в социальной сфере: ребенок учится сотрудничеству, коммуникации и успешнее интегрируется в детское сообщество.

Таким образом, внедрение нейроигровых технологий в систему работы с детьми дошкольного возраста способствует развитию компетенций педагогов детского сада и могут оказать положительное влияние на развитие детей с нарушениями речи, обеспечивая устойчивый прогресс и значительное повышение эффективности педагогического вмешательства.

Список литературы

1. Гончарова К.Н., Черткова А.В. Нейропсихологические игры. 10 волшебных занятий на развитие памяти, внимания, моторики. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. 47 с.

2. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. Учеб. пособие для студ. высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. 384 с.

3. Крупенчук О. И. Витязева О. В. Движение и речь: Кинезиология в коррекции детской речи. — СПб.: Издательский Дом «Литера», 2019. 48 с.: ил. — (Серия «В помощь логопеду»).

4. Пархоменко Е.А. Нейропсихологический подход в формировании памяти у детей дошкольного возраста // В сборнике: Педагогическая инноватика и непрерывное образование в XXI веке. сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции. Киров, 2024. С. 62-66.

5. Рязанцева Ю.Е. Усидчивость и внимание. Коррекционные пробы. Рабочая нейротетрадь для дошкольников. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. 32 с.

6. Самоходкина Л.Г., Чернышенко В.Ю. Содержание профессиональных компетенций педагогов в аспекте физического воспитания дошкольников. 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.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С.Л. Костина, И.Ф. Коломыцева

Центр развития ребенка – детский сад № 119 «Волшебная Страна»,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. Данная работа посвящена анализу вопроса становления здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, а также применению респираторной гимнастики в качестве действенного метода взаимодействия с детьми. На наш взгляд, респираторная гимнастика представляет собой значимый базис в процессе воспитания физически развитых дошкольников.

В рамках исследования была поставлена цель – выявить педагогические возможности использования респираторной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста как инструмента для формирования основ здорового образа жизни. Применение потенциала дыхательной гимнастики в формате игры открывает возможности для расширения знаний дошкольников о здоровом образе жизни и повышения мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, физические упражнения, здоровый образ жизни,

Воспитание у молодого поколения устойчивых навыков здорового образа жизни представляет собой задачу, имеющую первостепенное значение в современной педагогической практике. Именно дошкольный период развития характеризуется максимальной восприимчивостью к формированию ценностей, что создает благоприятные условия для вовлечения детей в спортивные занятия и приобщения к принципам здорового образа жизни. Вместе с тем, необходимо признать, что данная область педагогической науки требует дальнейшей проработки, так как существующие методики и инструменты работы с детьми дошкольного возраста не в полной мере отвечают вызовам современности и нуждаются в совершенствовании.

Анализируя значимость исследования в научно-методическом аспекте, необходимо подчеркнуть, что в современных дошкольных образовательных учреждениях наблюдается недостаточная проработка вопросов планирования деятельности педагогов и их взаимодействия с семьями воспитанников в рамках формирования фундамента здорового образа жизни. Роль взрослого в этом процессе зачастую остается недооцененной. В связи с этим ощущается потребность в создании методических материалов, адресованных родителям и посвященных конкретно данной проблеме.

Физическое воспитание играет первостепенную роль в формировании здорового подрастающего поколения. Задачей педагога является всестороннее развитие детей посредством применения разнообразных методик и средств, направленных на укрепление их физического здоровья. Детский возраст характеризуется уникальной восприимчивостью к новой информации, открытостью и стремлением к исследованию окружающего мира. Это создает благоприятную основу для эффективного физического воспитания. Современное общество предъявляет повышенные требования к состоянию здоровья человека, обусловленные динамичным развитием технологий и социальной среды. В связи с этим, физическое воспитание становится неотъемлемой частью подготовки детей к успешной адаптации к будущим вызовам [2].

Согласно данным научных исследований, комплексный подход, включающий дыхательную гимнастику и физические упражнения, способствует укреплению иммунитета у детей и служит эффективным профилактическим методом против ОРВ.

Федеральная образовательная программа для дошкольных учреждений предоставляет конкретные установки и детализирует предполагаемое наполнение уроков, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста. В рамках деятельности с дошкольниками по созданию фундамента здорового образа жизни выделяются наиболее действенные методы, среди которых особое место занимает дыхательная гимнастика и применение дыхательных упражнений. Данные методы объединяют эмоциональную составляющую с одновременным достижением наилучшего уровня совершенствования физических способностей воспитанников [3].

В рамках данной работы было осуществлено научное исследование. Изначально был выполнен детальный анализ, оценивающий состояние физического здоровья в контексте поддержания оптимального физического развития в дошкольном учреждении. В качестве первого этапа для решения поставленной задачи был выбран метод анализа медицинских карт воспитанников. В ходе данного анализа изучалось наличие у детей различных заболеваний, частота их возникновения, а также специфика и характер этих заболеваний за последний год посещения дошкольного образовательного учреждения. [4].

Анализ медицинских карт демонстрирует, что лидирующую позицию в структуре заболеваемости занимают патологии респираторной системы, среди которых преобладают острые респираторные инфекции, составляющие 63 % от общего числа случаев. Второе место по распространенности занимают инфекционные и паразитарные заболевания, на долю которых приходится 23 % от всех зафиксированных случаев заболеваний. Замыкают перечень наиболее часто встречающихся патологий аллергические заболевания и заболевания пищеварительной системы, совокупная доля которых составляет около 14 %.

Представленные сведения свидетельствуют о наличии заболеваний у детей дошкольного возраста и негативных тенденциях в состоянии здоровья данной возрастной группы.

В рамках исследования нами было организовано анкетирование родителей, чьи дети посещают дошкольные образовательные учреждения. Цель данного опроса заключалась в анализе подходов к формированию здорового образа жизни у детей в семейной среде. Анкета содержала комплекс вопросов, направленных на выявление методов и практик, используемых семьями для укрепления здоровья детей и поддержания здорового образа жизни в целом. В частности, анкета включала вопросы о приверженности здоровому питанию в семье, личных практиках родителей в области здорового образа жизни, а также о способах организации досуга с ребенком. Всего в исследовании приняли участие 30 родителей, чьи дети являются воспитанниками нашего детского сада. Полученные данные будут использованы для разработки рекомендаций по улучшению взаимодействия семьи и дошкольного учреждения в вопросах формирования здорового образа жизни у детей.

В большинстве своем родители указали на важность закладывания привычек здорового поведения (69 % опрошенных), однако фактом приверженности к здоровому образу жизни в семье поделились только 36%. Участники опроса выявили ряд препятствий, с которыми сталкиваются в процессе внедрения здорового образа жизни в домашней обстановке. Среди проблем были обозначены дефицит времени, недостаточное количество информации в области поддержания здоровья, а также отсутствие действенных способов и инструментов для укрепления здоровых привычек в семье. Выявленные затруднения указывают на потребность в систематической деятельности, адресованной как дошкольникам, так и их родителям.

Учитывая представленные сведения, становится очевидной потребность в активизации работы по данному направлению, разработке специализированных методических материалов и инструкций для педагогических работников и родителей, нацеленных на формирование у детей дошкольного возраста знаний и навыков, связанных со здоровым образом жизни. В рамках проведенного исследования особое внимание уделялось применению дыхательной гимнастики в процессе обучения дошкольников принципам здорового образа жизни. Внедрение разработанной методики, включающей музыкально-ритмическую и дыхательную гимнастику, в практику работы с детьми в возрасте от 3 до 7 лет, позволяет эффективно решать комплекс взаимосвязанных задач, таких как укрепление здоровья и всестороннее развитие детей, оптимизация функционирования органов дыхания, системы кровообращения и нервной системы. Помимо этого, данная методика способствует совершенствованию психомоторных навыков дошкольников, включая развитие чувства ритма,

улучшение памяти, повышение концентрации внимания и другие когнитивные функции.

Разработанный нами комплекс, включающий общеразвивающие упражнения и дыхательную гимнастику, отличается разнообразием характеристик. Он варьируется по форме, содержанию и способу выполнения, используя предметы или обходясь без них. Упражнения выполняются как в ускоренном, так и в замедленном темпе, с акцентом на поддержание определенного ритма.

Нельзя не признать, что рассматриваемая проблематика привлекает внимание научного сообщества. Однако, несмотря на это, потенциал физического воспитания недостаточно широко внедрен в практику дошкольных учреждений. По нашему мнению, подобная ситуация оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье, степень физической подготовленности и формирование базовых принципов здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

С нашей точки зрения, значительный ресурс для улучшения состояния здоровья и привития привычек здорового образа жизни у детей дошкольного возраста заключают в себе комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Отличительной чертой данных комплексов является простота их реализации, позволяющая педагогам дошкольных образовательных учреждений интегрировать их в свою повседневную практику.

В отличие от общепринятых методик дыхательной гимнастики, комплекс упражнений, разработанный А. Стрельниковой, предполагает выполнение вдоха в моменты, когда тело находится в «стесненных» положениях. К таковым относятся наклоны корпуса вперед, движения, имитирующие объятия, повороты туловища, а также приседания. Данная особенность послужила основанием для названия методики как «парадоксальная дыхательная гимнастика А. Стрельниковой». Необходимо отметить, что каждая из существующих дыхательных гимнастик характеризуется уникальными особенностями и спецификой.

Существуют иные респираторные практики, интегрирующие аспекты хатха-йоги, которые, по нашему мнению, представляют собой действенные методики. Задержки дыхания на различных этапах цикла дыхания, как советуют практики йоги, а также акцент на задержках в трехфазном дыхании, имеют значимость. Особое внимание привлекает взаимосвязь между дыханием и двигательной активностью. Вышеизложенные факты подкрепляют наше заключение о том, что в разнообразии существующих подходов к респираторной гимнастике необходимо выбрать индивидуальный метод, применимый в работе с детьми дошкольного возраста и соответствующий поставленным задачам.

В рамках нашей деятельности в дошкольном образовательном учреждении, мы активно интегрировали комплексы упражнений дыхательной гимнастики в программу работы с детьми старшего дошкольного возраста. Следует подчеркнуть, что использование данных

комплексов в процессе работы с дошкольниками вызвало значительный позитивный отклик и заинтересованность среди воспитанников. В процессе реализации мы применяли специально разработанные комплексы, созданные на основе методологии, предложенной Лобановой-Поповой.

Чтобы стимулировать интерес у детей, представленные нами комплексы были оформлены в виде интерактивных игровых методик. В процессе проведения занятий по физической культуре мы интегрировали наборы дыхательных упражнений, разработанные А. Стрельниковой. Процесс укрепления здоровья, формирования культуры здорового образа жизни и совершенствования физических характеристик осуществлялся преимущественно за счет применения игровых элементов дыхательной гимнастики.

На основе изучения комплексов дыхательной гимнастики и накопленного опыта в результате проведенного исследования, предполагается разработка специализированных методических материалов для воспитателей дошкольных учреждений и родителей. Обзор научных работ в данной области, а также данные педагогических экспериментов указывают на положительное воздействие дыхательной гимнастики и систематической физической активности на общее самочувствие детей, а также стимулирование интереса к занятиям как у педагогов, так и у законных представителей воспитанников.

Список литературы

1. Индюкова К.С., Дорошенко О. В. Роль здоровьесберегающих технологий в жизни детей старшего дошкольного возраста // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. – 2020. – № 3. – С. 16-20. – ISSN 2414-925X. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/326324> (дата обращения: 10.10.2025).
2. Ожева Р.Ш. Оценка факторов и состояния здоровья детей и подростков // Успехи современного естествознания. 2011. № 1. С. 104-106.
3. Кошалиева С.Ш. Методика обучения детей дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий // Бюллетень науки и практики. – 2023. – № 1. – С. 318-322. – ISSN 2414-2948. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/326270> (дата обращения: 20.10.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Коломийцева Н.С., Кагазежева Н.Х., Доронина Н.В. Использование элементов дыхательных упражнений как профилактика заболеваемости детей дошкольного возраста // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. – 2014. – № 2. – С. 88-91. – ISSN 2410-3225. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/291782> (дата обращения: 20.10.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Новак О.Н. Пути формирования у дошкольников основ здорового образа жизни // Современное образование. – 2013. – № 4. – С. 18. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/290190> (дата обращения: 09.10.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Замотаева Л.О., Zamotaieva L.O., Вергазова Л.Г., Vergazova L.G. Нетрадиционные формы работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет». – 2021. – № 13-2. – С. 450-454. – ISSN 2522-4824. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/340331> (дата обращения: 12.10.2025).

7. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. М., Метафора, 2008. 368с.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

К.Н. Кругляк, Н.П. Носенко

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Успеваемость в школе зависит от множества факторов, в частности от способности адаптироваться к новым условиям. Умение адаптироваться играет также большую роль в самореализации человека, в достижении поставленных целей. Результаты проведенного исследования позволили выявить особенностей адаптации первоклассников к обучению в школе. Оказалось, что у первоклассников наиболее (65 %) проявлен низкий уровень адаптации к обучению в школе. У 20 % детей наблюдается средний уровень, у 15 % детей наблюдается высокий уровень адаптации. У мальчиков наиболее проявлен низкий уровень адаптации, а у девочек высокий. Результаты проведенного исследования, говорят о необходимости проведения психолого-педагогической работы по адаптации первоклассников к обучению в школе.

Ключевые слова: адаптация, школа, обучение, первоклассники, психолого-педагогическая работа.

Переход к школьному обучению коренным образом изменяет весь образ жизни ребенка. В этот период в его жизнь входит учение – деятельность ответственная, требующая систематического организованного труда[1]. Новая среда может ребенком восприниматься настороженно или враждебно, усложнять процесс адаптации. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго могут нарушить эмоциональное состояние детей и негативно влиять на обучение[2,3].

Способность адаптироваться играет огромную роль в самореализации человека, от ее успешности зависит достижение поставленных целей, и самое главное будущее человека[4,5].

Цель исследования – изучить особенности адаптации первоклассников к обучению в школе.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности адаптации первоклассников к школьному обучению.
2. Установить гендерные особенности адаптации детей 7 -8 лет к обучению школе.

В исследовании принимали участие 30 детей 7-8 лет СОШ г. Краснодара.

Особенности адаптации первоклассников, были выявлены с помощью методики «Мое отношение к школе» (Н.Г Лусканова). Анализ полученных данных представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Процентное соотношение уровней адаптации у детей 7–8 лет

Показатель	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Адаптация	15%	20%	65%

Из таблицы 1 видно, что наиболее проявлен низкий уровень адаптации 65 % эта группа детей с негативным отношением к учебе, систематической неготовностью домашнего задания, низкая посещаемость. У 20 % детей наблюдается средний уровень, это дети со слабой посещаемостью, пассивной работой в классе, нередко наблюдается неготовность домашнего задания. У 15 % детей наблюдается высокий уровень адаптации. Эта группа детей ведет себя наиболее активно, правильно выполняет задания, хорошо контактирует в социуме, а также активно участвует в учебном процессе. Особенности адаптации мальчиков и девочек представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Процентное соотношение уровней адаптации у мальчиков и девочек 7–8 лет

Исследуемые	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Мальчики	20%	35%	45%
Девочки	45%	25%	30%

Из таблицы 2 видно, что у мальчиков наиболее проявлен низкий уровень адаптации (45 %). Дети этой группы плохо адаптированы к школьному процессу, имеют негативное отношение к учебе, отсутствует мотивация, слабая посещаемость, часто не выполняют домашнее задание, ведут себя в классе замкнуто, трудно идут на контакт. У 35 % мальчиков проявлен средний уровень, они имеют трудности в учебном процесс, а также иногда отсутствуют на уроках, пассивно проявляют себя в учебном процессе. Высокий уровень проявлен у 20 % мальчиков. У этих детей развиты коммуникативные навыки, хорошая посещаемость, выполняют домашние задания, в классе ведут себя открыто, мотивированны на учебный процесс.

У девочек наиболее проявлен высокий уровень (45 %). Девочки этой группы отлично адаптированы к школьной среде, придерживаются школьной дисциплины, проявляют уважение к учителям, коммуникативные, владеют

навыками положительного взаимоотношения, ответственно относятся к учебному процессу, выполняют домашние задания, активны, мотивированны на хороший результат. У 25 % девочек проявлен средний уровень адаптации к обучению в школе. Для этой группы девочек характерны пропуски занятий, пассивно участвуют в учебном процессе, но обладают навыком общения. Низкий уровень проявлен у 15 % девочек. Они не обладают в должной мере навыками общения со сверстниками, наблюдается скованность, в классе ведут себя напряженно, чаще всего положительно воспринимают одиночество, имеют слабую посещаемость и неготовность домашнего задания, на учебный процесс не мотивированны.

Метод математической статистики позволил выявить достоверность различий показателей адаптации мальчиков и девочек (Таблица 3).

Таблица 3 – Достоверность различий показателей адаптации мальчиков и девочек

Показатель	Мальчики n-10	Девочки n-10	Достоверность различий
Адаптация	7,5	13,4	$p \leq 0.01$

Выявлена достоверность различий показателей уровней адаптации у мальчиков и девочек.

Результаты проведенного исследования, говорят о необходимости проведения психолого-педагогической работы по адаптации первоклассников к обучению в школе и профилактики негативных последствий, которые могут проявляться у обучающихся с низким уровнем адаптации.

Список литературы

1. Бабаева Т.И. У школьного порога Т.И. Бабаева – М., 2021. – 203.
2. Буре, Р.С. Готовим детей к школе Р.С Буре – М., 2022. – 96.
3. Венгер Л. Как дошкольник становится школьником? // Дошкольное воспитание Л. Венгер – 2021. – № 8. – 74.
4. Ильина М.Н. Подготовка к школе / М.Н. Ильина – СПб., 2021. – 205 с.
5. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе / Е.Е. Кравцова – М., 2022. – 145 с.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О РЕБЕНКЕ У РОДИТЕЛЕЙ С РАЗНЫМИ СТРАТЕГИЯМИ ВОСПИТАНИЯ

О.Б. Крутий, Г.А. Дьякова

Детский сад № 126, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей общения и стилей семейного воспитания матерей и дошкольников. Определены особенности материнского общения в зависимости от применяемого ими стиля воспитания, поясняется как поведение детей и различные черты характера ребенка формируются в результате семейных отношений и, прежде всего, семейном воспитании. Описываются изменения личности родителей или одного из родителей, что приводит к преобразованиям ситуаций в семье, и создают проблемы в воспитании детей. Выявлены особенности общения дошкольников с взрослыми и сверстниками.

Ключевые слова: межличностное общение, родители, стили семейного воспитания, дошкольники, стратегии воспитания.

В настоящее время современный ребенок развивается в огромном пространстве взаимодействия различных социальных институтов: в первую очередь, семьи, далее школы, культурно-просветительных учреждений, общество сверстников и т.д. Влияние каждого из них имеет непосредственное значение на развитие мировоззрения формирующейся личности, ее ценностных ориентаций.

Семья является фоном и контекстом индивидуального развития ребенка. По мнению Н.И. Исаевой, это специфическая микросоциальная и макроспсихическая общность, одной из задач функционирования которой является обеспечение психологического здоровья ребенка. Задача родителей-заботиться о психологической безопасности ребенка в условиях семьи [4, с. 69]. Особое значение занимает проблема выбора стратегии воспитания, которая, в будущем, оборачивается проблемой самоотношения, личностной и ролевой идентичности у детей и родителей [3].

Актуальность данного исследования связана с изучением современной проблемы взаимосвязи стилей семейного воспитания и формирования особенностей межличностного общения детей старшего дошкольного возраста. Поведение детей и различные черты характера ребенка формируется в результате семейных отношений и демонстрируемых ценностей семейного воспитания. Проблемы воспитания могут возникнуть при незначительном изменении ситуации в семье (ссоры, расставание, демонстрация вредных привычек), причиной которых может стать изменение особенностей личности хотя бы одного родителя. Вследствие чего,

последствия поведения родителя влияют на поведение и формирование ценностей у ребенка. Основой родительского авторитета выступает в первую очередь повышенная требовательность к себе, которая превышает требования к ребенку [5, с. 315].

Семейные взаимоотношения родитель-ребенок оказывают решающее влияние на формирование личности ребенка, воздействуя на особенности межличностного общения, социальную адаптивность. Проблемы в воспитании детей и общении с ними возникают и у родителей, которые удовлетворяют только потребности детей, не имея с ними никакого эмоционального контакта [2, с. 58].

Выбор стратегии воспитания обусловлен множеством факторов, среди которых сформированный образ ребенка в представлениях родителя [4, с. 70]. Так Б. Хеллингер выделяет факторы, оказывающие наибольшее влияние на стратегии детско-родительского взаимодействия: ценность эмоционального принятия, стремление воспитать ребенка по определенной «идеальной» системе, стремление родителей сформировать у ребенка определенные качества [3].

Цель исследования - выявить особенности межличностного общения ребенка старшего дошкольного возраста и стилей семейного воспитания.

В исследовании приняли участие 20 человек (дети 6-7 лет, родители от 25 до 44 лет). В исследовании не учитывался гендерный аспект, в виду этого, выборка не разбивалась по признаку пола.

Особенности межличностного общения ребенка старшего дошкольного возраста и стилей семейного воспитания были изучены с помощью методик Рене Жилия «Межличностные отношения ребенка» и «Диагностика семейных взаимоотношений» Марковской И. М. [3].

В ходе исследования было выявлено, что стили семейного воспитания оказывают влияние на межличностные отношения дошкольников в коллективе сверстников: индифферентный стиль порождает замкнутость и эгоистичные черты характера, авторитарный стиль способствует проявлению агрессии, демократический (авторитетный) стиль содействует формированию дружеских отношений, либеральный стиль пробуждает открытость и способствует успешной социальной приспособляемости младшего школьника [5, с. 318].

Стили семейного воспитания могут проявляться в разной степени эмоциональной включенности родителя в жизни ребенка, разной степенью принятия и отвержения ребенка, также следует отметить выраженность тревожности за своего ребенка, уровень контроля, который позволяет родителям регулировать воспитательную функцию внутри семьи. В данном случае, матери используют огромное множество возможностей воспитания в зависимости от ситуации, от поведения ребенка в данный момент времени и относительно культуры, к которой они принадлежат. Благодаря, полученным данным становится возможным построение психологического портрета матери с определенным стилем семейного воспитания школьника.

Благоприятными условиями для воспитания ребенка служат понимание и забота со стороны родителей, теплое и эмоциональное принятие внутри семьи, поощрение автономии с высоким уровнем контроля. А также гибкая система наказаний и поощрений.

Следовательно, на формирование у ребенка таких качеств как уверенность, положительная оценка своих собственных сил, отсутствие страха допустить ошибку и многих других, решающее значение оказывает стиль семейного воспитания. Направление развития личности ребенка, его представления о добре и зле, об уважительном отношении к материальным и духовным ценностям обуславливается именно стилем семейного воспитания [1].

Педагогами была разработана программа тренинга «Стили семейного воспитания», предназначенная для формирования и коррекции культуры детско-родительских отношений на пороге школы, коррекции внутрисемейных ценностей. Любая коррекционная деятельность, направленная на гармонизацию отношений между родителями и детьми, должна быть направлена на работу не только с детьми, но и с родителями. Содержание программы поможет сформированию психологической грамотности в отношении между родителями и детьми. Основной целью тренингов является формирование и коррекция культуры детско-родительских отношений, а также коррекция внутрисемейных ценностей. При помощи данной программы можно оптимизировать формы родительского взаимодействия в процессе воспитания детей: родители смогут лучше понять своего ребенка и принять его таким, какой он есть, помочь гармонизировать отношения родитель-ребенок [6].

Также в ходе исследования было выявлено, что (73 %) родителей удовлетворены отношениями с ребенком. Родители, ориентированные на разные стратегии воспитания, имеют свои особенности представлений ребенка о них как родителях. Так ориентированные на авторитетную модель взаимодействия родители (33 %) опрошенных, чаще определяли эмоции детей, а родители с дисциплинарной моделью (51 %) – чаще затруднялись назвать чувства и отказывались отвечать на вопрос, касающийся эмоционального образа ребенка; родители, ориентированные на либеральную стратегию воспитания (16 %) в большей степени нечетко определяли эмоции детей.

В отношении ребенка к окружающим в авторитетных семьях доминируют отношения к матери (47 %), к родительской чете (51 %), а затем к отцу (41 %). Образ эмоционального мира ребенка у родителей с авторитетной (демократической) моделью взаимодействия с детьми отличается большей разработанностью, включает позитивные и негативные, довольно разнообразные, эмоциональные состояния, в то время как авторитарные родители показали преобладание негативных переживаний в образе эмоционального мира ребенка. Родители, придерживающиеся данной стратегии воспитания, требуют «послушания» и соответствия нормам,

независимо от его собственных личностных особенностей, переживаний и мотивов.

Таким образом, родительские представления оказывают большое влияние на детей, являясь источником воспитательных стратегий. Во взаимоотношениях родителей с детьми важное место занимает образ ребенка. Родители, позитивно воспринимающие собственных детей, чаще ориентированы на авторитетную модель воспитания, учитывающую чувства и потребности ребенка, способствующую развитию его личности. В свою очередь, родители, приписывающие своим детям негативные качества, чаще выбирают авторитарную стратегию взаимодействия. Результаты данного исследования могут быть полезны в практической деятельности педагогов-психологов в личном консультировании родителей дошкольников.

Список литературы

1. Берилова Е.И. Игры с правилами как средство развития познавательной сферы дошкольников с гиперактивностью// Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. Краснодар, 2023. - С. 403-405.
2. Босенко Ю.М., Тарасенко М.М. Особенности мышления и коммуникативно-личностных характеристик детей дошкольного возраста// Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2019. - С. 58-59.
3. Исаева Н.И. Профессиональная культура психолога образования. М.; Белгород, 2002. - С. 113.
4. Колодина А. В. Представления родителя о ребенке как фактор детско-родительских отношений// ОмГУ. 2016. №2. - С. 69-70.
5. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). - С. 315-318.
6. 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.

**ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ДОШКОЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С РОДИТЕЛЯМИ
(ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ) ВОСПИТАННИКОВ**

Е.А. Кузнецова, А.Л. Антонян

Центр развития ребенка – детский сад № 49,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются современные подходы и методики взаимодействия педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения (ДОО) с родителями воспитанников. Автор акцентирует внимание на важности комплекса мероприятий, направленных на установление партнерских отношений между педагогами и семьями детей. В работе описываются разнообразные формы взаимодействия, такие как родительские собрания, консультации, открытые занятия и творческие мастерские. Акцентируется внимание на значимости построения партнерских отношений между семьей и ДОО для полноценного развития ребенка. В работе анализируются традиционные и инновационные формы взаимодействия, такие как родительские собрания, консультации, семинары-практикумы, совместные проекты, дни открытых дверей, онлайн платформы и чаты. Представлены конкретные примеры эффективного использования различных форм взаимодействия с учетом потребностей современных родителей и особенностей ДОО.

Ключевые слова: взаимодействие, педагогический коллектив, родители, дошкольное образование, образовательный процесс.

Актуальность. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) подчеркивает необходимость вовлечения родителей в образовательный процесс, признавая их активными участниками. Эффективное взаимодействие с семьей является одним из ключевых условий успешной реализации образовательной программы ДОО. Современные семьи характеризуются разнообразием структуры, социального статуса, образовательного уровня и культурных традиций [7]. Педагогам необходимы знания и навыки для построения индивидуального подхода к каждой семье, учитывая ее особенности и потребности. Родители являются первыми и самыми важными учителями для своих детей [6]. Их вовлечение в образовательный процесс, поддержка и участие в развивающих мероприятиях помогают ребенку лучше адаптироваться к детскому саду, успешно осваивать программу и раскрывать свой потенциал. В современном обществе растет понимание важности дошкольного образования для будущего успеха ребенка. Родители предъявляют высокие требования к

качеству образовательных услуг и стремятся к активному сотрудничеству с детским садом.

Ребенок приходит в этот мир беспомощным и беззащитным. Его жизнь, здоровье, будущее целиком зависят от мира на Земле, от родителей, от действий других взрослых людей. Ребенок верит в их любовь и доброе отношение и очень надеется на их защиту. Когда ребенок начинает активную жизнь в человеческом обществе, он сталкивается с множеством проблем и трудностей. Ведь ребенку нужно научиться не только физически жить, но и хорошо, комфортно чувствовать себя среди людей, развиваться, совершенствоваться. Для этого ребенку важно понять, как люди взаимодействуют друг с другом, что ценят, что порицают, за что наказывают. В процессе этого сложного познания сам ребенок постепенно становится личностью со своим мировоззрением, пониманием добра и зла, законов человеческого общества: прав и свобод, долга и обязанностей. В этом ребенку должны помочь взрослые (родители, педагоги), которые, осуществляя свою работу по данному направлению, согласуют ее по целям, задачам, содержанию, методам [1, с. 405]. Современная дошкольная образовательная организация (далее ДОО) реализует образовательную и воспитательную деятельность на основе целей, задач и принципов, изложенных в Федеральной образовательной программе дошкольного образования (далее ФОП ДО), принятой в 2022 году и Федеральных государственных образовательных стандартов (далее ФГОС ДО), принятых в 2013 году [5].

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются: обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возраста; обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных **задач**:

- информирование родителей (законных представителей) и общественность относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства РФ, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

- просвещение родителей, повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

- способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

- построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

- вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс [2, с. 59].

Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (групповых и/или индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями).

- диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и др.;

- просветительское и консультационные направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и др.; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей; журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей, педагогические библиотеки для родителей; сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей и детей. Включают также и досуговую форму – совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и др [3].

Исходя из опыта работы мы выделяем наиболее эффективные формы работы с родителями:

Круглый стол – это форма организации обсуждения темы, в которой изначально заложены несколько точек зрения.

Родительское собрание – это совместное присутствие группы людей в определенном месте для обсуждения разных тем или решения определенных проблем.

Родительский ринг – одна из дискуссионных форм общения родителей, возможность обсудить различные ситуации в воспитании, изучить опыт преодоления конфликтных ситуаций, познакомиться с различными точками зрения родителей на ту или иную предложенную для обсуждения проблему воспитания детей. В ходе проведения по одному и тому же вопросу ведут полемику две и более семей. У них могут быть разные позиции, разные мнения.

Родительская конференция – одна из форм просвещения родителей, которая расширяет, углубляет и закрепляет знания родителей о воспитании детей.

Родительский тренинг – это активная форма работы с теми родителями, которые осознают проблемные ситуации в семье, хотят изменить свое взаимодействие с собственным ребенком, сделать его более открытым и доверительным и понимают необходимость приобретения новых знаний и умений в воспитании собственного ребенка.

Родительский вечер – это праздник общения с родителями друзей твоего ребенка, это праздник воспоминаний собственного детства и детства своего ребенка. Непринужденная праздничная атмосфера, душевность, отсутствие назидательности, добрый юмор и желание поделиться своим умением способствуют тому, что родители достаточно откровенно говорят о своих проблемах, спрашивают совет, предлагают помощь и поддержку тем, кто в них нуждается.

Родительский клуб – это еженедельные встречи с мамами и папами для повышения их родительской компетентности в вопросах воспитания и домашней коррекции.

Семейные клубы – это неформальные объединения родителей, созданные для решения практических задач воспитания. Обычно они организуются группой энтузиастов: педагогов и родителей. Деятельность семейных клубов основана на добровольных началах.

Семейная гостиная – это альтернатива родительскому собранию, в которой педагогические задачи решаются в форме свободного общения семей воспитанников и педагогов. Сюда можно включить чаепитие.

Мастер-класс для родителей – это интерактивная форма обучения и обмена опытом, для отработки практических навыков по различным методикам и технологиям с целью повышения профессионального уровня и обмена передовым опытом участников, расширения кругозора и приобщения к новейшим областям знания.

Посещение семьи – эта форма работы позволяет воспитателю познакомиться с условиями, в которых живет ребенок, с общей атмосферой в доме.

Папки-передвижки – в них подбирается тематический материал с иллюстрациями и практическими рекомендациями; он систематически пополняется и заменяются новыми.

Индивидуальные беседы – родители более охотно и откровенно рассказывают о тех огорчениях, которые порой могут быть в семье, о беспокойстве, которое вызывает поведение ребенка, об успехах малыша.

День открытых дверей – мероприятие, призванное познакомить родителей с жизнью детей в детском саду [4].

Педагоги самостоятельно выбирают педагогически обоснованные методы, приемы и способы взаимодействия с семьями воспитанников, в зависимости от стоящих перед ними задач. Сочетание традиционных и

инновационных технологий сотрудничества позволяют педагогическим работникам ДОО устанавливать доверительные и партнерские отношения с родителями (законными представителями), эффективно осуществляют просветительскую деятельность и достигают основные цели взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

Задача педагога дошкольного образования состоит в том, чтобы сделать родителей полноправными участниками образовательного процесса, понимающими значимость педагогического труда, готовыми к интенсивным взаимоотношениям с ребенком в различных образовательных и жизненных ситуациях.

Родители как основные заказчики образовательных услуг имеют право принимать участие в организации образовательного процесса дошкольного учреждения. Необходимо стремиться к тому, чтобы родители стали активными участниками, а не пассивными наблюдателями педагогического процесса [5].

Детский сад сегодня должен находиться в режиме развития, а не функционирования, представлять собой мобильную систему, быстро реагировать на изменения социального состава родителей, их образовательные потребности и воспитательные запросы.

Выводы. Внедрение эффективных форм взаимодействия между педагогическим коллективом ДОО и родителями (законными представителями) воспитанников является актуальной задачей, направленной на повышение качества дошкольного образования, создание благоприятных условий для развития каждого ребенка и укрепление партнерских отношений между семьей и ДОО.

Список литературы

1. Берилова Е.И. Игры с правилами как средство развития познавательной сферы дошкольников с гиперактивностью// Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 403-405.

2. Босенко Ю.М., Тарасенко М.М. Особенности мышления и коммуникативно-личностных характеристик детей дошкольного возраста// Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2019. С. 58-59.

3. Пархоменко Е.А., Чуб Е.В. Культурно-досуговая деятельность как основа социального развития современной молодежи / Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2015. № 1. С. 187-188.

4. Программа просвещения родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста, посещающих дошкольные образовательные организации / Т.П. Авдулова, И.А. Бурлакова, О.В. Никифорова, В.А. Новицкая, Г.Р. Хузеева, Р.И. Яфизова [и др].: под ред. Е.И. Изотовой, Т.В. Кротовой. – Москва, 2024 – 225 с.

5. Социально-психологическая роль семьи в становлении личности младшего школьника [Электронный ресурс] // Студенческий научный форум – 2017 URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017031828> (дата обращения: 15.05.2025)

6. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации» // «Собрание законодательства РФ», 31.12.2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598.

7. Федеральная образовательная программа дошкольного образования Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 N 71847) URL: <https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii> (дата входа 10.06.2025)

ПСИХИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л.А. Куцева, А.С. Филатова

Детский сад комбинированного вида № 108,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья раскрывает психические особенности физического развития детей дошкольного возраста, исследуя взаимосвязь двигательной активности и когнитивного созревания. Отражает значимость учета психических особенностей детей дошкольного возраста для полноценного физического развития. Отображает закономерности влияния тревожности, темперамента, самооценки и мотивации на двигательную активность и освоение физических навыков. Анализируются условия оптимальной физической нагрузки для гармоничного роста и укрепления здоровья ребенка. Обосновывается необходимость индивидуального подхода к каждому ребенку, учитывающего темп развития и личностные характеристики.

Ключевые слова: физическое развитие дошкольников, психические особенности развития детей, мотивация двигательной активности.

Очень важный этап в жизни ребенка - дошкольный возраст. Это время взрывного роста и развития, а также наибольшей восприимчивости к воздействиям извне. Именно в это время оформляются первостепенные психические и физические функции. Физическое развитие охватывает рост, совершенствование двигательных умений, а также общий уровень здоровья. Психическое – эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственную работоспособность, развитие всех психических процессов [5].

Физическое развитие дошкольников тесно сплетаются с их психическими аспектами и влияют на различные сферы жизни. Русский биолог и педагог П. Ф. Лесгафт говорил о том, что умственным развитие должно происходить во взаимосвязи с физическим. Ученый рассматривал выполнение физических упражнений как единый одномоментный процесс духовного и физического совершенствования [2]. Одно неотделимо от другого. Так мышечное напряжение приводит к резкому эмоциональному импульсу, тогда как психическое перенапряжение вызывает мышечный тонус. И наоборот, глубокое дыхание, расслабление мышц вызывает снижение эмоциональной нагрузки.

Деятельность высших центров головного мозга дошкольника нестабильная. Над процессами торможения превалирует высокая возбудимость, самоощущение усталости слаборазвито. Поэтому стоит

избегать монотонных движений, строго дозировать нагрузку, использовать имитационные рефлексy, эмоциональность и игру, как основное действие.

Движение – природная потребность ребенка, центральное условие многостороннего развития. Для ребят незаменимо получение удовольствия от физиологической активности.

Дошколята чаще проявляют высокую самооценку, если эффективны в овладении новыми физическими навыками. Ребенок рад своим достижениям, что благоприятно влияет на его психическом развитии. Понимание этих нюансов развития малыша позволяют педагогу посредством упражнений и игр укрепить и совершенствовать его нервную систему [3].

Воспитатель О.Н. Котенева и инструктор по физкультуре Л.К. Талькова провели наблюдение, среди старших дошкольников. Оно показало, что около 80 % ребят, занятых с энтузиазмом спортом и физкультурой, чаще проявляли инициативу и были увереннее в своих силах [4, с. 31]. В то время как у дошколят с ограниченной (по разным причинам) двигательной активностью прослеживались проявления тревожности и заниженной самооценки.

Объединение физического и психического развития дошкольников появляется только в условиях подходящего воспитания и окружения. Ребята легче истолковывают положительные эмоции и учатся саморегуляции, если ощущают поддержку от значимых взрослых в процессе физической активности [6, с. 398].

Когда в группе устраивают спортивные соревнования, педагоги могут усердно поддерживать детей, что создает доверительную среду. Следовательно, малыши будут ощущать себя умиротворенными и сосредоточенными в новых условиях, если есть эмоциональное единство с воспитателями. Поддержание спокойной и поддерживающей атмосферы в семье и детском саду позволяет детям легче привыкнуть к каким-либо изменениям и новшествам. Важно побуждать к физической деятельности, обеспечивать условия для игр на свежем воздухе, задавать вопросы и обсуждать ощущения. Взаимовлияние двигательной активности и некоторых функций высшей нервной деятельности.

Восприятие имеет существенное значение в двигательном развитии, обеспечивая ориентацию в пространстве, поддержание равновесия и контроль движений. Зрительное восприятие – основа зрительно моторной координации, что дает возможность ориентироваться в пространстве, во время подвижных игр, относительно других участников. Примеры игры для тренировки этого процесса – «Погоня за цветом», «Лабиринт», «Светофор» и др. Слуховое восприятие помогает воспринимать звуки, как сигналы и помогает ориентироваться в пространстве. Для этого подойдут игры по типу «Ушки на макушке», «Жмурки». Развитие моторных навыков возможно только при стимуляции вестибулярной системы, используя игры «Перевозчик», «Островок» и т. п. Проприоцептивное восприятие обеспечивает необходимое положение тела, двигательный

контроль и силу воздействия на предмет. Для его развития выбираем упражнения «Морская фигура», «Гигантские шаги», «Беги, замри» и т.п. Память – это один из ведущих процессов, отвечающий за запоминание информации, а физическое развитие также вносит свой вклад. Так повторение движений формирует новые и закрепляет существующие нейронные связи, что позволяет быстрее адаптироваться к новым задачам.

Занятия физкультурой могут благоприятствовать улучшению кратковременной памяти. Разнообразные физические упражнения, такие как «Слушай хлопки», «Большая эстафета», требуют запоминания последовательности действий, что стимулирует развитие памяти. Важно понимать, что, не зная названия упражнения и способа его выполнения, ребенок с ним не справится. А знать и запоминать, возможно, только при нормальном развитии когнитивных процессов.

В среднем дошкольном возрасте активно развивается воображение. Его особенность состоит в том, что оно позволяет находить решение даже при отсутствии знаний. Развитие воображения способствует развитию других психологических качеств. Превращая эстафету в увлекательную театрализованную игру, педагог способствует развитию воображения. Также подойдут игры «Фигуры», «Придумай сам» и т.п.

Организация групповых занятий, где дети могут работать в парах или небольших группах, помогает развивать социальные навыки и уверенность в себе. Исследования педагогов Бабуриной Т.Е., Котельниковой И.Б., Сухиной Е.А. показывают, что такая форма взаимодействия способствует развитию как физических, так и психических аспектов [1, с. 2331]. Психические особенности физического развития дошкольников многогранны и должны рассматриваться в комплексном подходе. Каждый психический процесс коррелируется с физической работой.

Психические особенности физического развития детей дошкольного возраста играют определяющую роль в становлении качества жизни и процветания. Весомое значение носит учет и изучение психических факторов в ходе физического воспитания в ДОУ. Надлежит брать в расчет степень развития когнитивных процессов дошкольника, его тип высшей нервной деятельности и адресно выправлять. При показе и разборе с ребенком движений принципиально воспитывать в нем осознанного и эмоционально-положительного отношения к движению.

Список литературы

1. Бабурина Т.Е., Котельникова И.Б., Сухина Е. А. и другие. «Влияние групповой и парной работы на развитие мотивации младших школьников» // Журнал «Молодой ученый», №15 (514), апрель 2024 г., с. 231–234.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 5-е изд., испр. и доп. – М., 2008.
3. Ермолаева М.В. Методы психологической диагностики и коррекции в дошкольном возрасте. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 208 с.

4. Котенева О. Н. Развитие самостоятельности и инициативности дошкольников на занятиях физической культурой в условиях реализации ФГОС ДО / О. Н. Котенева, Л. К. Талькова. – Текст : непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. – 2017. – № 2 (8). – С. 30-32.

5. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2000. – 456 с.

6. Самоходкина Л.Г., Чернышенко В.Ю. Содержание профессиональных компетенций педагогов в аспекте физического воспитания дошкольников. 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.

**ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ: ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ СОРСИ
В МАДОУ МО Г. КРАСНОДАР «ДЕТСКИЙ САД № 184»**

О.С. Лиманская, Г.Н. Журавлева

Детский сад комбинированного вида № 184,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается актуальность внедрения технологии СОРСИ в практику дошкольного образования. Освещается инновационный подход к организации образовательного процесса, разработанный И.И. Давыдовой и Г.П. Маловой, который позволяет эффективно решать задачи физического и интеллектуального развития дошкольников. Проанализирована практическая ценность методики в создании целостного образовательного пространства, направленного на формирование здорового образа жизни, развитие творческого потенциала; дополнительно представлен алгоритм проведения СОРСИ «Путешествие в страну Здоровья» для воспитанников старших возрастных групп детского сада.

Ключевые слова: СОРСИ, дошкольное образование, здоровьесберегающие технологии, физическое развитие, интеллектуальное развитие.

В условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования особую значимость приобретает поиск инновационных подходов к организации образовательного процесса. МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 184», как современное дошкольное учреждение, нуждается в эффективных методиках, способствующих комплексному развитию воспитанников.

Технология СОРСИ (сюжетно-оздоровительная развивающая соревновательная игра) представляет собой инновационный метод, объединяющий различные аспекты развития ребенка в рамках единого игрового пространства. Это не просто игра, а комплексная система, где физическая активность органично переплетается с интеллектуальным развитием, создавая оптимальные условия для всестороннего становления личности дошкольника [2; 4].

Авторы методики СОРСИ – Ирина Ивановна Давыдова и Галина Петровна Малова – создали уникальный подход к организации образовательного процесса, который позволяет эффективно решать задачи физического и интеллектуального развития дошкольников [3; 4].

Воспитатели старших возрастных групп МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 184» особенно заинтересованы в применении данной

технологии, поскольку дети 5–7 лет находятся в том возрастном периоде, когда активно развиваются познавательные процессы, формируется логическое мышление и возрастает потребность в двигательной активности. Именно в старшем дошкольном возрасте дети проявляют особый интерес к сложным игровым ситуациям и командной работе, что полностью соответствует принципам технологии СОРСИ.

Практическая значимость внедрения данной технологии для детского сада заключается в создании единого образовательного пространства, где все образовательные области органично переплетаются между собой. Применение СОРСИ позволяет существенно повысить эффективность физического развития воспитанников, сформировать у них устойчивые навыки здорового образа жизни и развить творческие способности [2].

Важным аспектом является то, что использование технологии СОРСИ полностью соответствует стратегическим задачам учреждения, направленным на обеспечение качественного дошкольного образования и создание оптимальных условий для всестороннего развития личности каждого ребенка. Данная методика способствует формированию предпосылок к учебной деятельности и укреплению здоровья воспитанников [4].

Игровая модель СОРСИ построена на последовательном прохождении серии испытаний, количество которых варьируется от пяти до семи. Каждое испытание представляет собой комплексную деятельность, состоящую из двух взаимодополняющих этапов [2].

Первый этап носит двигательный характер и направлен на развитие физической активности участников. Здесь дети совершенствуют координацию движений, укрепляют мышечный корсет и развивают выносливость.

Второй этап фокусируется на развитии творческого потенциала дошкольников. В его рамках решаются задачи по:

- формированию образного мышления
- развитию творческого воображения
- становлению самосознания
- совершенствованию познавательных процессов

Хронометраж испытаний тщательно продуман и оптимизирован. Каждое задание рассчитано на 5–7 минут активного участия, что соответствует возрастным особенностям дошкольников и позволяет поддерживать высокий уровень концентрации внимания. Строгое соблюдение временных рамок обеспечивает динамичность игрового процесса и предотвращает переутомление участников.

Иммерсивный подход к организации игры создает особую атмосферу исследовательской деятельности. Дети погружаются в воображаемую ситуацию, где они выступают не пассивными наблюдателями, а активными субъектами собственного познания. Такой формат способствует формированию устойчивой мотивации к познавательной деятельности,

развитию эмоционального интеллекта, становлению игровой позиции, укреплению межличностных отношений.

Технология СОРСИ полностью отвечает требованиям Федеральной образовательной программы дошкольного образования, так как:

- обеспечивает комплексное развитие личности
- способствует формированию базовых ценностей
- создает условия для индивидуализации образования
- поддерживает детскую инициативу и самостоятельность

В процессе игры дети не только развивают физические качества, но и учатся планировать свои действия, анализировать результаты, сотрудничать со сверстниками, проявлять креативность в решении задач.

План проведения СОРСИ «Путешествие в страну Здоровья» в старшей группе.

Цель: создание условий для всестороннего развития дошкольников через игровую деятельность, направленную на укрепление здоровья и формирование познавательного интереса.

Задачи: укрепление мышечного корсета, развитие координации движений; закрепление знаний о здоровом образе жизни; развитие логического мышления, воображения, коммуникативных навыков; формирование командного духа, взаимопомощи.

Оборудование: спортивный инвентарь (мячи, обручи, кегли), карточки с заданиями, костюмы сказочных персонажей, музыкальное сопровождение, призы и награды

Предварительная работа: беседы о здоровье и спорте, чтение художественной литературы, разучивание подвижных игр, подготовка атрибутов.

Ход поведения.

1. Вводная часть.

- Приветствие участников
- Создание эмоционального настроения
- Объяснение правил игры
- Деление на команды

2. Этап 1 – «В поисках карты здоровья».

Двигательный компонент: эстафета с мячами.

Познавательный компонент: отгадать загадки о спорте.

Первой остановкой становится загадочная станция «В поисках карты здоровья». Здесь команды преодолевают эстафеты с мячами, проявляя ловкость и координацию. После успешного прохождения физического испытания юные исследователи разгадывают загадки о спорте, тренируя логическое мышление.

3. Этап 2 – «Веселые старты».

Двигательный компонент: полоса препятствий.

Познавательный компонент: собрать картинку здорового питания.

Дети преодолевают полосу препятствий. После физической активности их ждет интеллектуальное задание – сборка картинок, посвященных здоровому питанию.

4. Этап 3 – «Школа юных спортсменов».

Двигательный компонент: упражнения с обручами.

Познавательный компонент: викторина о видах спорта.

Участники выполняют упражнения с обручами, демонстрируя гибкость и силу. Затем они участвуют в увлекательной викторине о различных видах спорта.

5. Этап 4 – «Мастерская здоровья» .

Двигательный компонент: командная игра с кеглями.

Познавательный компонент: составить правила здорового образа жизни.

Творческая остановка «Мастерская здоровья» предлагает командную игру с кеглями. После физической активности ребята совместно составляют правила здорового образа жизни, развивая навыки коллективной работы.

6. Этап 5 – «Финальный рывок» .

Двигательный компонент: общая эстафета.

Познавательный компонент: творческое задание – нарисовать символ здоровья.

Финальным испытанием становится «Последний рывок» – масштабная общая эстафета. Завершается этап творческим заданием: каждый участник создает символ здоровья, проявляя фантазию и художественные способности.

7. Заключительная часть.

Путешествие подходит к концу. Воспитатель вместе с детьми подводит итоги, отмечает достижения каждой команды. Проводится церемония награждения, где каждый участник получает заслуженную награду. В завершение ребята делятся впечатлениями и эмоциями.

На протяжении всего мероприятия педагог внимательно следит за соблюдением временного режима, обеспечивает безопасность детей при выполнении упражнений, поддерживает позитивный настрой. Особое внимание уделяется поощрению активности каждого участника и учету индивидуальных особенностей дошкольников.

В результате увлекательного путешествия дети не только укрепляют здоровье, но и развивают познавательные способности, учатся работать в команде, закрепляют знания о здоровом образе жизни.

Таким образом, внедрение технологии СОПСИ в практику работы воспитателей старшей группы МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 184» представляется своевременным и обоснованным шагом, который позволит качественно улучшить образовательный процесс и создать оптимальные условия для гармоничного развития каждого воспитанника.

Технология СОРСИ представляет собой уникальный инструмент, позволяющий гармонично сочетать физическое и интеллектуальное развитие дошкольников в рамках единого игрового пространства.

Список литературы

1. Егоров Б.Б. Здоровый дошкольник. Физическое развитие в игровой деятельности / Б.Б. Егоров. – Издательские решения, 2020. – 150 с.
2. Игнатова В.А. Здоровьесберегающая технология «СОРСИ» в работе с дошкольниками: методические рекомендации. – 2024
3. Козина Ж. Г. Образовательная область «Физическое развитие» в содержании федеральной образовательной программы дошкольного образования: планируемые результаты и педагогическая диагностика // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования». 2024. №3 (23).
4. Макаренко Г. А. СОРСИ, как интегрированный инструмент физического развития детей старшего дошкольного возраста // Проблемы педагогики. 2023. №3 (64).
5. Маркин Р.А. Здоровьесберегающая технология СОРСИ как инновационный подход к физической активности дошкольников // Молодой ученый. – 2025. – № 37 (588). – С. 54-56

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЗЫКИ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

П.Н. Локтионова, И.В. Спильник

Детский сад № 126, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье раскрывается актуальность применения музыки, как здоровьесберегающей технологии при работе с детьми дошкольного возраста. Взаимодействие музыкального руководителя, инструктора по физической культуре и воспитателя благотворно влияет на организацию образовательной деятельности, самочувствие ребенка, развивают и улучшают физические качества дошкольников, включающие в себя быстроту, ловкость, координацию движений, выдержку, силу, здоровье, закаливает организм. Объединяя такие понятия как спорт и музыка, педагоги помогают детям развивать восприятие и анализ музыкальных произведений, улучшают физические качества дошкольников.

Ключевые слова: музыка для детей, музыкальное развитие, дошкольное образование, дошкольники, здоровьесберегающие технологии.

Музыка для дошкольников играет важную роль в их эмоциональном, социальном и когнитивном развитии. В раннем возрасте дети особенно восприимчивы к звукам и ритмам, что открывает перед ними возможности для самовыражения и творчества. Музыка способствует формированию у детей чувства уверенности и безопасности, создавая пространство, где они могут свободно исследовать свои эмоции [1]. Поэтому важно избирательно относиться к подбору музыкального материала для слушания детям. А само слушание музыки может быть, как самостоятельным процессом, так и фоновым сопровождением детской игровой деятельности [2].

Для подвижных игр, эстафет - необходима ритмичная энергичная музыка, побуждающая к активным действиям, способствующая развитию и детей ловкости, быстроты, координации движений. Для релаксации – музыка спокойная, умиротворенная, не громкая, побуждающая детей созерцать, способствующая расслаблению мышц. Для танца соответственно жанра и характера самого танца, для развития чувства ритма, музыкального слуха, способности детей соотносить музыку с ритмическими движениями [3]. Особенно при подборе музыки стоит уделить внимание текстовому содержанию песенной музыки. А если вы выбираете песенный текст, то учитываются речевые возможности ребенка в соответствии с возрастными возможностями.

В процессе музыкальной игры дети учатся слушать музыку, взаимодействовать с окружающими, слушать друг друга. Применение во время игры показа слуховых и зрительных ориентиров способствует четкому

следованию правилам игры, более слаженному процессу, побуждающему действовать в команде.

Использование в работе с дошкольниками в детском саду спортивных игр с музыкальным сопровождением включают в себя подвижные игры, командные, эстафеты, а также игры, требующие координации движений. Все они помогают развитию у детей ловкости, быстроты, координации движений: прыжки, бег, лазание, подлезание, метание. Грамотная подборка музыкального сопровождения к таким мероприятиям способствует более эффективному и точному развитию у детей спортивных качеств [5].

Музыкально-танцевальные игры развивают эмоциональность детей, коммуникативные навыки, умение взаимодействовать друг с другом. При соединении танца, музыки и игровых элементов более эффективным становится физическое и эмоциональное развитие, улучшаются умение чувствовать свои эмоции, эмоции своих товарищей, взаимодействие с окружающими. Такие игры могут быть как импровизация под заданную мелодию, так и выполнение определенных движений в соответствии с правилами педагога.

Игры с детскими музыкальными инструментами и совместное пение помогают улучшить координацию между слухом и голосом, координацию движений под музыку, развивают моторные навыки, чувство ритма и метра, музыкальный слух. При этом не остается в стороне и познавательное развитие – ведь в процессе игры на детских музыкальных инструментах у детей расширяются познания в области музыки, дети знакомятся с музыкальными инструментами, способами игры на них. Музыкальное сопровождение детских видов деятельности знакомит дошкольников с музыкальными жанрами, с высокохудожественными музыкальными произведениями, с великими композиторами, которые написали то или иное произведение музыкального искусства. Музыкальная игра способствует социализации - дети учатся взаимодействовать друг с другом, выражая свои переживания и находя общий язык. При подборе музыкального репертуара педагоги обращают внимание на задачи, предложенные образовательной программой [6, с. 234].

Терапия музыкой помогает детям справляться со стрессом и тревогой. Она создает атмосферу, способствующую расслаблению и комфорту, что особенно важно в современном мире, полном невзгод и изменений. Слушание сопровождается созданием условий физического комфорта: дети садятся удобно, или ложатся на коврик, закрывают глазки, можно предложить детям представить какую-то сказочную картину. После слушания дети рассказывают о представленном образе. А может изобразить эту картину на бумаге. Музыкальная терапия становится не просто развлечением, а серьезным инструментом, способствующим гармоничному развитию дошкольников. Дети не только расслабляются и успокаиваются, но и развивают творчество, воображение, концентрацию внимания [4, с. 162].

Пение считается терапевтически уникальным занятием. При правильном пении развивается сила голоса, правильность произношения, корректируется заикание. Дети с самого раннего детства должны слушать музыку с правильным пением, без крика, на своем родном языке (или на языке той страны, где они проживают постоянно) [6]. В младшем дошкольном возрасте дети могут сначала повторять некоторые слова из музыкальной фразы. С последующим взрослением петь несложные детские песенки. Если взрослый родитель или педагог не может сам качественно правильно исполнить песенку, то лучше, если ребенок будет слушать качественное профессиональное исполнение любимой песни в аудио или видеозаписи.

Таким образом, использование музыки в работе педагогов детского сада можно назвать здоровьесберегающей технологией, имеющей алгоритмы, приемы, формы и виды деятельности, положительно влияющей на здоровье, формирование личности, социализацию, развитие психических процессов дошкольников.

Список литературы

1. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М., 2008. - С. 416.
2. Гомонова Е.А. Секреты музыкального воспитания дошкольников: музыкальный сборник. - М.: ВАКО, 2015. – С. 80.
3. Каплунова И., Новоскольцева И. Программа по музыкальному воспитанию для детей дошкольного возраста Ладушки. - Санкт-Петербург, Издательство «Композитор», 2010. – С. 116.
4. Картушина М.Ю. «Проблемы современного музыкального воспитания дошкольников». //Молодой ученый. - 2014 - №7. – С. 162.
5. Ледяйкина Е.Г. Праздники для современных малышей. - Ярославль, «Академия развития», 2008. – С. 160.
6. 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.

НЕЙРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОУ

Н.И. Лужкова

Детский сад № 30, Динской район, Краснодарский край, Россия

Аннотация. В статье рассматривается сущность и потенциал нейропедагогического подхода как инновационной методологической основы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации. Анализируются ключевые принципы подхода, их связь с возрастными особенностями развития мозга и потенциальное влияние на формирование не только физических, но и высших психических функций ребенка.

Ключевые слова: нейропедагогика, физическое воспитание, дошкольное образование, развитие мозга, двигательная активность, когнитивное развитие.

Введение. Современная образовательная парадигма, отраженная в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, ориентирована на развитие целостной личности ребенка, его познавательных способностей и инициативности [1]. В этом контексте физическое воспитание перестает быть узконаправленной областью развития лишь двигательных навыков детей, но и приобретает огромное значение для общего психофизического взросления ребенка. Нейропедагогика объединяя достижения нейронауки, психологии и педагогики, предлагает научно обоснованные подходы к оптимизации образовательного процесса [2]. Многочисленные исследования как наших, так и зарубежных авторов подтверждают существование тесной связи между развитием двигательных навыков и когнитивными функциями. В частности, сложнокоординированная двигательная активность стимулирует формирование нейронных связей, ответственных за рабочую память, когнитивную гибкость и самоконтроль. Несмотря на имеющуюся теоретическую базу, практическая реализация нейропедагогических принципов в системе физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях остается недостаточно разработанной. Нейропедагогический подход предлагает принципиально новое понимание того, как организовать физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении для максимально эффективного стимулирования развивающегося мозга ребенка старшего дошкольного возраста.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование потенциала нейропедагогического подхода как методологической основы для

совершенствования системы физического воспитания детей в дошкольном образовательном учреждении.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Раскрыть сущность и теоретические предпосылки нейропедагогического подхода в контексте физического развития.
2. Проанализировать взаимосвязь двигательной активности и развития высших психических функций у детей 6–7 лет с опорой на данные нейронаук.
3. Выделить и охарактеризовать ключевые принципы реализации нейропедагогического подхода в процессе физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении.

Нейропедагогика-это междисциплинарное направление, которое изучает закономерности организации обучения и воспитания с учетом знаний о функционировании и развитии головного мозга. Ее центральная идея заключается в том, что эффективность педагогического процесса напрямую зависит от его соответствия нейробиологическим механизмам восприятия, памяти, внимания и регуляции поведения. Применительно к физическому воспитанию это означает, что любая двигательная активность-это не просто мышечная работа, а сложный нейропсихический процесс. Возраст 5-7 лет характеризуется высокой пластичностью мозга и интенсивным формированием межнейронных связей. В этот период особенно активно развиваются: префронтальная кора, отвечающая за программирование и контроль произвольных действий, целеполагание, самоконтроль и регуляцию эмоций. Мозжечок, который не только координирует движения, но и участвует в когнитивных процессах, таких как внимание и речь [2]. Сенсомоторные области, интегрирующие чувственный опыт и двигательные ответы. Структуры, отвечающие за межполушарное взаимодействие (мозолистое тело), от которого зависит координация работы правого и левого полушария.[4] Физическое воспитание, построенное на нейропедагогических принципах, целенаправленно стимулирует развитие этих структур [6]. Реализация данного подхода в практике дошкольного образовательного учреждения предполагает соблюдение ряда фундаментальных принципов.

Принцип осознанности и произвольности: движение должно быть не просто механическим повторением, а осознанным действием. Педагог стимулирует ребенка к вербализации своих действий («Что мы сейчас делаем? Какую руку поднимаем?»), к вниманию к собственным ощущениям («Чувствуешь, как растягиваются мышцы?»). Это связывает двигательные центры с речевыми и центрами самосознания/

Принцип когнитивно-двигательной интеграции: физические упражнения должны быть интегрированы с познавательными задачами. Это не означает простое совмещение «попрыгать и посчитать», а создание таких двигательных задач, где для успешного выполнения движения ребенку необходимо задействовать память (запомнить последовательность),

внимание (следовать изменяющимся правилам), пространственные представления (ориентировка в схеме тела и в пространстве) [6].

Принцип развития сенсомоторной координации и базовых сенсорных систем. Подход акцентирует внимание не на силе или скорости, а на качестве движения, которое зависит от точной интеграции сенсорных анализаторов (зрительных, слуховых, тактильных) с моторным ответом [5].

Принцип адаптивности и индивидуального маршрута: нейропедагогика признает индивидуальные особенности нейродинамики каждого ребенка (темп работы, утомляемость, доминирование сенсорных модальностей, функциональная асимметрия мозга). Задача педагога- предлагать вариативные задания, позволяющие каждому ребенку действовать успешно, и гибко адаптировать нагрузку, исходя из наблюдений за его состоянием [4].

Принцип эмоционального позитива и психологической безопасности: мозг эффективно учится только в условиях безопасности и положительного подкрепления. Стресс и негативные эмоции блокируют высшие психические функции и затрудняют формирование новых нейронных связей [3]. Поэтому атмосфера на занятии должна быть поддерживающей, а двигательные задачи-вызывать интерес и радость от их преодоления.

Вывод:

Нейропедагогический подход обогащает теорию и практику физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении, выводя его на качественно новый уровень. Он позволяет трансформировать традиционные физкультурные занятия в целостные развивающие сессии, где двигательная активность становится мощным инструментом стимуляции головного мозга. Такой подход способствует не только достижению целевых ориентиров в области физического развития, но и создает прочную нейрофизиологическую основу для успешного формирования предпосылок учебной деятельности, готовя ребенка старшего дошкольного возраста к новому этапу его жизни-систематическому школьному обучению [2; 4]. Внедрение данного подхода требует от педагогов глубоких междисциплинарных знаний и пересмотра традиционных методов работы, однако его потенциальная польза для развития ребенка делает эти усилия оправданными и перспективными. Перспективы дальнейших исследований видятся в долгосрочном мониторинге данной практики для оценки ее эффективности, а также разработке дифференцированных нейропедагогических программ для детей с различными образовательными потребностями.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. / Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 (ред. от 17.02.2025). – URL: <https://ntf-iro.ru/wp-content/uploads/2023/04/FGOS-DO-na-17.02.2023.pdf> (дата обращения 12.10.2025)
2. Семенович, А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие / А.В. Семенович. – М.: Генезис, 2007.

3. Горячева Т.Г., Султанова А.С. Нейропедагогика: новый взгляд на организацию образовательного процесса // Современное дошкольное образование. Теория и практика.- 2019. - № 5.
4. Цветкова Л.С. Методика диагностического нейropsychологического обследования детей. - М.: Педагогическое общество России, 2020.
5. Шишкова С.Ю. Нейропедагогика для педагогов ДОУ: от теории к практике // Вопросы дошкольной педагогики. - 2021. - № 4.
6. Филиппова С.О., Глушак Г.В. Нейропедагогические основы физического воспитания детей дошкольного возраста// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2022. - № 1.

СИСТЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА, ВОСПИТАТЕЛЯ И ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА В КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ТНР

Т.Ю. Лучанинова, М.В. Орлова

Центр развития ребенка – детский сад № 115, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлен практический опыт построения целостной системы взаимодействия учителя-логопеда, воспитателя и педагога-психолога в старшей группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР). Опытным путем доказано, что интеграция коррекционных, образовательных и психологических задач является ключевым условием для достижения максимального педагогического эффекта. Описывается апробированная модель командного сотрудничества, включающая диагностический, планирующий, содержательно-технологический и оценочный компоненты. Приводятся конкретные формы и методы совместной работы, направленные на преодоление речевого дефекта, развитие высших психических функций и успешную подготовку детей к школьному обучению.

Ключевые слова: тяжелые нарушения речи, системный подход, коррекционно-развивающая работа, взаимодействие, учитель-логопед, воспитатель, педагог-психолог, старший дошкольный возраст, высшие психические функции.

Современные требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) и Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования (ФАОП ДО) для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) акцентируют внимание на необходимости комплексного, интегрированного подхода к коррекции речевых нарушений [1, 2]. Наш многолетний опыт работы в группах компенсирующей направленности для детей с такими сложными диагнозами, как общее недоразвитие речи I–III уровней, дизартрия, алалия, подтверждает: эффективность коррекционного процесса напрямую зависит от слаженности действий всех участников. Первоначальная модель «логопед – воспитатель» показала свою результативность, однако анализ динамики развития детей выявил необходимость включения в команду педагога-психолога для целенаправленной работы с сопутствующими нарушениями в познавательной и эмоционально-волевой сферах.

Особую значимость проблема преемственности приобретает в старшей группе, где закладывается фундамент для школьного обучения. Стихийное, нескоординированное воздействие специалистов приводит к дублированию,

пробелам и снижению результативности. В связи с этим, создание целостной системы взаимодействия «триады» специалистов стало для нас актуальной практической задачей.

В основе нашего опыта лежит системный подход, рассматриваемый в трудах Л.С. Выготского, Р.Е. Левиной, Г.В. Чиркиной [4]. Л.С. Выготский подчеркивал единство аффекта и интеллекта, а также системное строение дефекта, где первичное нарушение (речевое) влечет за собой вторичные (например, несформированность коммуникации, низкую саморегуляцию) [3, 5]. На практике мы убедились, что работа только над звуковой стороной речи без параллельного развития высших психических функций (ВПФ) и коррекции эмоциональной сферы не дает устойчивого результата.

Таким образом, наша система взаимодействия – это не эпизодические контакты, а спланированная, непрерывная, целенаправленная деятельность трех специалистов, объединенных общей целью: преодоление речевых нарушений, развитие ВПФ и гармонизация эмоционально-волевой сферы для формирования полноценной готовности к школе у детей старшего дошкольного возраста с ТНР.

Предлагаемая модель, апробированная нами, включает четыре взаимосвязанных компонента:

1. Диагностический компонент.

На начальном этапе мы проводим комплексное обследование, но с позиции своих профессиональных задач:

- учитель-логопед углубленно изучает состояние речевой функции;
- педагог-психолог диагностирует уровень развития ВПФ (память, внимание, мышление), особенности эмоционально-волевой сферы (тревожность, саморегуляция) и коммуникативные навыки;
- воспитатель оценивает общий уровень развития ребенка, особенности поведения в коллективе, навыки учебной деятельности.

Результаты обследования мы сводим в единую «Диагностическую карту группы», что позволяет составить целостный профиль каждого воспитанника и определить общие и индивидуальные коррекционные маршруты.

2. Планирующий компонент.

На основе диагностических данных мы разрабатываем единый комплексно-тематический план работы. Его особенность в том, что для каждой лексической темы (например, «Осень», «Транспорт») мы совместно определяем задачи и виды деятельности для каждого специалиста, обеспечивая содержательное единство:

- учитель-логопед планирует работу над речевыми компонентами;
- педагог-психолог подбирает игры и упражнения на развитие ВПФ и эмоциональной сферы в контексте той же темы;
- воспитатель обеспечивает закрепление достижений всех специалистов в режимных моментах и организованной деятельности.

3. Содержательно-технологический компонент (основные направления совместной работы):

а) коррекция звукопроизношения и развитие фонематических процессов:

- учитель-логопед проводит индивидуальные занятия;
- воспитатель по заданию учителя-логопеда включает отрабатываемые звуки в повседневное общение;
- педагог-психолог развивает слуховое внимание и память как базовую основу для фонематического восприятия через дидактические игры.

б) Развитие лексико-грамматического строя и связной речи:

- учитель-логопед вводит и отрабатывает новые грамматические конструкции;
- воспитатель активизирует новый словарь в беседах и играх;
- педагог-психолог использует технологии сказкотерапии и куклотерапии для стимуляции речевой активности и развития связного высказывания, работает над снятием коммуникативных барьеров.

в) Развитие высших психических функций:

- учитель-логопед проводит целенаправленные игры и упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, воображения.
- педагог-психолог и воспитатель включают задания на развитие ВПФ в свои занятия (например, «4-й лишний» на логопедическом занятии, игры на классификацию в работе воспитателя).

г) Совершенствование моторной и эмоционально-волевой сферы:

- учитель-логопед использует артикуляционную и пальчиковую гимнастику;
- педагог-психолог применяет кинезиологические упражнения, игры на эмоциональный интеллект и саморегуляцию;
- воспитатель проводит подвижные игры и физкультминутки.

Эффективные формы организации взаимодействия, апробированные на практике:

1. Еженедельные рабочие встречи специалистов для обсуждения текущих результатов и планирования.

2. «Тетрадь взаимосвязи» (в том числе электронная), где учитель-логопед и педагог-психолог фиксируют индивидуальные задания для каждого ребенка, а воспитатель отмечает успехи и проблемы в их выполнении.

3. Совместное проведение интегрированных занятий, например, «логопед + психолог»: занятие по развитию связной речи через сочинение сказки, где логопед работает над структурой рассказа, а психолог – над снятием тревожности и активизацией творческого воображения.

4. Организация совместных проектов (например, проект «Город красивой речи»), где задачи специалистов интегрированы в единый творческий процесс.

5. Единое информационное пространство для родителей (стенды, чаты), где все специалисты дают согласованные рекомендации.

е) Оценочно-результативный компонент.

Мы проводим мониторинг динамики развития детей (2-3 раза в год) по единым критериям. Анализируется не только речевой прогресс, но и положительная динамика в развитии ВПФ, снижение уровня тревожности, улучшение навыков общения. Полученные данные являются основанием для корректировки индивидуальных образовательных маршрутов.

Практический опыт внедрения описанной системы взаимодействия показал ее высокую эффективность. Построение командной работы учителя-логопеда, воспитателя и педагога-психолога перестает быть желательным дополнением и становится неотъемлемым условием успешности коррекционно-образовательного процесса в группе для детей с ТНР. Такая система обеспечивает:

- целостность воздействия на личность ребенка, учитывающую взаимосвязь речевых, когнитивных и эмоциональных процессов;
- непрерывность коррекционно-развивающей работы в течение всего дня;
- синергетический эффект, когда усилия каждого специалиста многократно усиливаются за счет работы коллег;
- создание единого реабилитационного пространства, способствующего не только преодолению речевого дефекта, но и успешной социальной адаптации ребенка.

Внедрение модели требует от специалистов высокого уровня коммуникации и готовности к постоянному сотрудничеству. Однако именно такой подход позволяет перейти от простого «исправления звуков» к целостному развитию личности ребенка с ТНР, способного к успешному обучению в школе и полноценной коммуникации.

Список литературы

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
2. Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет / Автор Н.В. Нищева. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019. – 352 с.
3. Выготский, Л.С. Основы дефектологии / Л.С. Выготский. – СПб.: Лань, 2003. – 654 с.
4. Филичева, Т.Б., Чиркина, Г.В. Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи. Программно-методические рекомендации / Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина. – М.: Дрофа, 2009. – 189 с.
5. Волковская, Т.Н. Психологическая помощь дошкольникам с общим недоразвитием речи / Т.Н. Волковская. – М.: Национальный книжный центр, 2012. – 176 с.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л.Н. Матюхова, Е.В. Любаева

Центр развития ребенка – детский сад № 119 «Волшебная Страна»,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. Работа посвящена комплексному анализу возможностей применения дидактической игры как системного средства развития познавательной активности детей старшего дошкольного возраста. Дидактическая игра рассматривается как эффективный педагогический инструмент, стимулирующий интерес к познанию, развития мышления и интеллектуальных способностей. В статье представлены результаты исследования, подтверждающие положительное влияние систематического использования дидактических игр на уровень познавательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: дидактическая игра, познавательная активность, старший дошкольный возраст, интеллектуальное развитие, дошкольное образование.

В контексте глобальных трансформаций современной системы образования особую актуальность приобретает поиск эффективных педагогических инструментов, способных раскрыть потенциал ребенка уже на этапе дошкольного детства. Период 5–7 лет ребенка характеризуется не только интенсивным физическим развитием, но и становлением сложных нейropsychологических механизмов, отвечающих за познавательные процессы. Именно в этом возрасте формируется «архитектура» мышления, закладываются основы интеллектуальной гибкости и способности к творческому решению задач [2; 6].

Современные исследования в области когнитивной психологии убедительно демонстрируют, что традиционные дидактические подходы, основанные на репродуктивном усвоении информации, недостаточно эффективны для развития подлинной познавательной активности. Пассивное восприятие знаний не стимулирует необходимые нейронные связи, отвечающие за критическое мышление и познавательную инициативу [3]. В этой связи возникает закономерный вопрос: каким образом можно создать образовательную среду, которая не только передает знания, но и активизирует естественные механизмы познавательного развития?

Ответ на этот вызов мы видим в целенаправленном использовании дидактической игры как уникального инструмента психолого-педагогического воздействия. В отличие от стандартных обучающих

методик, дидактическая игра создает условия для естественного проявления исследовательского поведения, позволяя ребенку не просто усваивать готовые знания, а самостоятельно конструировать их через личный опыт и эксперимент. Исследования В.Н. Аванесовой, 2021; В.В. Сударь, К.В. Ключковой, С.А. Сухановой, 2024 подтверждают, что игровая деятельность оптимальным образом синхронизирована с возрастными особенностями мозговой организации дошкольников, способствуя формированию устойчивых когнитивных структур [1; 7].

Современные требования федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) акцентируют внимание на необходимость развития у детей познавательных интересов и инициативы. Старший дошкольный возраст является сенситивным периодом для формирования познавательной активности, которая выступает фундаментом для успешного обучения в школе. Однако, как показывают наблюдения, традиционные методы обучения не всегда в достаточной мере стимулируют внутреннюю мотивацию и исследовательский интерес ребенка [4].

Таким образом, актуальность исследования обусловлена противоречием между признанием важности развития познавательной активности и недостаточным использованием в практике дошкольных образовательных организаций игровых технологий, направленных специально на ее формирование. Дидактическая игра, сочетающая в себе обучающую задачу и игровую деятельность, представляет собой идеальный инструмент для разрешения данного противоречия.

Целью нашего исследования явилось выявление и экспериментальная проверка эффективности использования дидактических игр как средства развития познавательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Исследование проводилось на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения муниципального образования г. Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 119 «Волшебная Страна», г. Краснодар и состояло из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного. В исследовании приняли участие 40 детей старшего дошкольного возраста, разделенные на контрольную ($n=20$) и экспериментальную ($n=20$) группы.

Для диагностики исходного уровня познавательной активности на констатирующем этапе нами были использованы следующие методы:

1. Наблюдение за детьми в различных видах деятельности (на занятиях, в свободной игре, во время режимных моментов) по методике, предложенной Н.Я. Михайленко и Н.А. Коротковой, 2018 [5]. Фиксировались такие показатели, как частота познавательных вопросов, устойчивость интереса к решению задачи, эмоциональная вовлеченность в познавательную деятельность.

2. Специальные диагностические пробы (модифицированная методика «Выбор деятельности» Л.И. Божович, «Недостающие предметы»),

направленные на оценку любознательности, инициативности в решении задач, устойчивости интереса к новому содержанию.

3. Анкетирование воспитателей, с целью выявления их представлений о проявлениях познавательной активности у воспитанников.

Анализ полученных данных на констатирующем этапе показал, что в обеих группах показатели были примерно одинаковыми. У 60% детей (12 чел. в ЭГ и 11 чел. в КГ) познавательная активность находилась на среднем и низком уровнях. Дети проявляли ситуативный интерес, быстро теряли концентрацию при возникновении трудностей, редко задавали вопросы познавательного характера. Высокий уровень был зафиксирован лишь у 20% воспитанников.

На формирующем этапе исследования в экспериментальной группе использовался разработанный комплекс дидактических игр, направленных на развитие различных компонентов познавательной активности. Комплекс реализовывался в течение 4 месяцев и включал:

- Интеллектуальные игры («Логические цепочки», «Четвертый лишний», головоломки) для развития мышления и сообразительности.
- Игры-эксперименты с природными материалами, водой, магнитами для стимулирования исследовательской деятельности.
- Речевые и словесные игры («Слова-антонимы», «Сочини историю») для активизации познавательных вопросов и рассуждений.
- Сюжетно-дидактические игры, требующие применения полученных знаний в игровых условиях.

Все игры были интегрированы в образовательный процесс: использовались на занятиях, в совместной и самостоятельной деятельности детей. Важным принципом был постепенный переход от простых игр к более сложным, что поддерживало интерес и создавало ситуацию успеха для каждого ребенка. В контрольной группе работа велась по стандартной Федеральной образовательной программе.

После реализации комплекса игр был проведен контрольный этап исследования с использованием тех же методик, что и на констатирующем этапе. Сравнительный анализ данных констатирующего и контрольного этапов исследования выявил положительную динамику в экспериментальной группе. Результаты представлены в Таблице 1.

Таблица 1 – Уровни развития познавательной активности детей старшего дошкольного возраста на констатирующем и контрольном этапах исследования (%)

Группа	Этап	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Экспериментальная	Констатирующий	20%	45%	35%
	Контрольный	45%	40%	15%
Контрольная	Констатирующий	20%	50%	30%
	Контрольный	25%	50%	25%

По итогам исследования, количество детей с высоким уровнем познавательной активности в экспериментальной группе увеличилось на 25%, в то время как в контрольной группе – лишь на 5%. Воспитатели отметили, что дети экспериментальной группы стали чаще задавать вопросы, проявлять настойчивость в достижении цели, активнее участвовать в обсуждениях. Повысилась инициативность в выборе познавательных занятий в свободное время.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что систематическое и целенаправленное использование дидактических игр способствует эффективному развитию познавательной активности у детей старшего дошкольного возраста. Дидактическая игра создает естественную для ребенка среду, где познание становится увлекательным процессом, а не обязанностью.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости дальнейшей разработки и внедрения игровых методик в практику работы дошкольных образовательных организаций, а также о важности повышения компетентности педагогов в области использования дидактических игр для развития познавательной сферы детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. Аванесова В.Н. Дидактическая игра как форма организации обучения в детском саду // Дошкольное воспитание. – 2021. – № 7. – С. 12-18.
2. Горбунова Е.И., Чернышенко Ю.К., Бердичевская Е.М. Программа физического воспитания детей-левшей старшего дошкольного возраста "Левшенок": Учебно-методическое пособие – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2009. – 98 с.
3. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / М.: Академия, 2020. – 416 с.
4. Маринович М.А., Гадицкая В.В., Кузнецова Н.А. Оптимизация двигательного режима старших дошкольников средствами физкультурно-оздоровительных занятий игровой направленности // Педагогическое призвание: сборник статей III международного профессионально-методического конкурса. В 6 частях. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – Ч. 6, С. 227–231.
5. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Организация сюжетной игры в детском саду: пособие для воспитателей / М.: Гном и Д, 2018. – 96 с.
6. Поддьяков Н.Н. Мышление дошкольника. СПб.: Питер, 2018. – 280 с.
7. Сударь В.В., Клочкова К.В., Суханова С.А. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми старшего дошкольного возраста на основе игрового метода // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: Материалы III Всероссийской конференции, Москва, 30 мая 2024 года. М.: Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2024. С. 201-205.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАСПОРЯДКА ДНЯ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА – ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Ю.С. Макаренко

Центр развития ребенка – детский сад № 63,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается важность организации распорядка дня в детском саду и дома. Выявлено, что согласованный режим дня, соблюдаемый как в детском саду, так и дома, является ключевым фактором здоровья, гармоничного развития и успешной адаптации ребенка к изменяющимся условиям. Приводятся рекомендации по разработке и внедрению эффективного распорядка дня, включающие в себя оптимальное распределение времени на различные виды деятельности, планирование времени сна и активности, укрепляющих мероприятий и двигательной активности.

Ключевые слова: режим дня, распорядок, здоровье, развитие, двигательная активность.

Организация распорядка дня – важный фактор поддержания здоровья и развития ребенка. Упорядоченность будней создает ощущение стабильности и безопасности, что особенно важно для эмоционального благополучия. Режим помогает формировать полезные привычки, укрепляет дисциплину и способствует развитию чувства ответственности [1, с. 113–115].

Педагоги, работающие с детьми в детском саду, обратили внимание, что именно в понедельник многие дети проявляют заметное ухудшение настроения, становятся более капризными, вялыми и менее заинтересованными в игровой деятельности, трудно поддаются режиму. Такое явление объясняется тем, что им требуется время для адаптации к распорядку дня детского сада после выходных, когда домашний режим существенно отличается от режима детского сада. В детском саду строго соблюдается четкое планирование времени для сна и активности, питания, личной гигиены и укрепляющих мероприятий, двигательного режима, а также времени для игр и самостоятельных дел [2, с. 13–15].

Исследование организации распорядка дня всегда были в центре внимания отечественных и зарубежных ученых. В своих работах М. Монтессори и К. Роджерса, акцентировали внимание на важность создания условий для самореализации ребенка и его творческого развития, Н. Крупская и А. Макаренко подчеркивали важность коллективного воспитания и оптимального режима дня для формирования личности ребенка [3].

Для эффективного внедрения распорядка дня в домашних условиях нами предложены следующие шаги взаимодействия с родителями:

- совместная детальная разработка распорядка дня, учитывающая возрастные особенности, потребности и интересы ребенка;
- постепенный переход на новый режим, начиная с одного или двух ключевых элементов, постепенно добавляя остальные;
- использование визуальных материалов – расписание с картинками, графики, календари;
- строгое соблюдение установленного распорядка дня;
- похвала и поощрения ребенка за соблюдение режима и успешное выполнение задач;
- создание ритуалов, предшествующих событиям (чтение сказки перед сном и др.);
- использование таймера для обозначения времени, отведенного на каждое занятие;
- равномерное чередование игровой, двигательной и умственной деятельности;
- привлечение ребенка к планированию и выполнению распорядка дня.

Грамотное внедрение распорядка дня требует планирования, терпения и последовательности.

Комплексный анализ результатов после синхронизации распорядка дня в детском саду и домашней обстановке выявил значительные улучшения в различных областях развития детей. Исследование проводилось с использованием сравнительного подхода, включающего контрольную группу с традиционным режимом и экспериментальную группу с внедренным скоординированным распорядком дня в домашних условиях.

В части физического здоровья, выявлены значимые различия в снижении заболеваемости и улучшении сна. Родители отмечали более спокойный и продолжительный сон детей, а также уменьшение частоты эпизодов ночных пробуждений. В контрольной группе подобных изменений не наблюдалось.

Способность справляться с трудностями и эмоциями, так же показала положительную динамику. В экспериментальной группе отмечено снижение тревожности и улучшение настроения детей. Воспитатели и родители отмечали состояние детей, характеризующееся положительными эмоциями, способностью справляться с трудностями, снижение проявлений агрессии.

Умственные способности, память, внимание, мышление, речь и восприятие также показали изменения. Дети в экспериментальной группе демонстрировали повышенную концентрацию внимания, показывая более высокие результаты при выполнении заданий на развитие логического мышления и памяти (таблица 1).

Таблица 1 – Эффективность внедрения скоординированного распорядка дня в детском саду и дома

Показатель	До введения распорядка (среднее значение)	После введения распорядка (среднее значение)	Изменение (%)
Частота заболеваний (за год)	6,2 раза	3,1 раза	–50
Нормализация времени засыпания (до 22:00)	9,5 часов	10,8 часов	+13,7
Снижение тревожности (сокращение числа негативных проявлений)	3,8 балла	2,1 балла	–44,7
Концентрация внимания (наблюдение)	12 минут	20 минут	+66,7
Освоение навыков самообслуживания (одевание, уборка игрушек)	60%	85%	+41,7
Удовлетворенность родителей (по 5-балльной шкале)	3,2 балла	4,5 балла	+40,6

Оценка результатов исследования проводилась на основе данных, собранных при помощи анкетирования родителей, наблюдений воспитателей, а также медицинских осмотров и психологического тестирования детей.

Представленные результаты демонстрируют существенное улучшение всех исследуемых показателей после внедрения скоординированного распорядка дня. Особенно важно отметить устойчивость состояния организма к вирусным и простудным заболеваниям, повышением физической работоспособности и снижение уровня тревожности у детей, что свидетельствует о положительном влиянии режима дня на физическое и эмоциональное состояние детей. Кроме того, наблюдается рост удовлетворенности родителей состоянием здоровья и развития своего ребенка, что подтверждает эффективность комплексного подхода к организации детской деятельности.

Гармоничное развитие ребенка требует совместного взаимодействия педагогического подхода, объединяющего усилия детского сада и семьи. Ключевым элементом этого подхода является согласованный распорядок дня, обеспечивающий предсказуемость и стабильность, так необходимые для формирования здоровой психики и успешной адаптации к окружающему миру [4, с. 45–53].

В заключение анализа организации распорядка дня в детском саду и дома, необходимо подчеркнуть его ключевую роль в формировании здоровой и гармонично развитой личности. Согласованный режим, охватывающий оба пространства жизни ребенка, оказывает положительное воздействие на его физическое здоровье, эмоциональное состояние и психические способности [5].

Грамотная организация распорядка дня в детском саду и дома является инвестицией в будущее – в поколение здоровых, образованных и гармонично развитых личностей, готовых к успешной адаптации в современном мире.

Список литературы

1. Шатыева Н.М. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста ФГОС ДО // Молодой ученый. – 2022. – №2. – С. 113-115.
2. Коромодина Е.А. Режим дня как основа формирования здорового образа жизни //Региональный вестник. 2019. № 8(23). С. 13-15.
3. Дьяченко М. Режим дня, личная гигиена, развитие движений // Вопросы психологии. - 2018. - № 1.
4. Зырянова В.В., Ильин Н.Г., Сизонов К.В., Савычева Е.Н. Проблемы адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольной образовательной организации //Ученые записки НТГСПИ. Серия: Педагогика и психология. 2022. № 4. С. 45-53.
5. Драхина С.А., Перевощикова Н.К. Режим дня и питание детей раннего возраста: метод. реком. для врачей. Кемерово, 2023. 47 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

И.В. Макрушина

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В работе выявлены особенности физкультурно-оздоровительной работы в детском образовательном учреждении, которые рассматриваются как комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, оздоровление организма детей, проводимых квалифицированными сотрудниками учреждения. Учет особенностей осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста способствует ее успешности.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, дошкольные образовательные учреждения, дети, двигательная активность, физическое и психическое здоровье, здоровый образ жизни, процесс построения физкультурно-оздоровительной работы

На современном этапе развития общества приоритетной целью политики нашего государства в области дошкольного образования является помимо реализации права каждого ребенка на доступное образование, еще и как основа успешного обучения в школе, полноценное физическое и психическое развития детей при равных стартовых образовательных условиях.

В настоящее время одним из условий осуществления цели является удовлетворение потребностей населения в новых формах дошкольного образования, в связи с этим встает необходимость разработки инновационных методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с дошкольниками [4]. Также выявляется необходимость подготовки и профессиональной переподготовки квалифицированных кадров для выполнения данных видов работ. Практика работы с дошкольниками показала необходимость психолого-педагогической поддержки семьи: развитие новых форм дошкольного образования, которые предполагают оказание помощи родителям, воспитывающим детей на самых ранних этапах выявления проблем воспитания.

Ученые отмечают, что формирование ребенка морально, нравственно и физически здорового, является основой образовательной политики, осуществляемой и реализуемой в дошкольной образовательной сфере [2].

В современном обществе значимой является личность здоровая, гармонично функционирующая в различных областях жизнедеятельности.

Именно в первые годы жизни ребенка, в период его бурного морфофункционального, физического, личностного развития, происходит становление таких слагаемых, которые в будущем будут способствовать формированию успешности, развитию личностного потенциала человека [5].

Н.В. Иванова [4] отмечает, что сознательная деятельность дошкольника, выступает специфическим качеством, в основу которой заложены процессы рефлексии не только на достижение конечной цели, но и на условия, в которых осуществляется эта деятельность: мотивы, потребности, ценности.

Е.Ю. Гайдук, М.Г. Харитонов [1] в своих трудах, отмечают важность целенаправленной организации физкультурно-спортивной деятельности в дошкольном учреждении и за его пределами, в семейном воспитании.

Также Н.В. Иванова констатирует значимость систематической физкультурно-оздоровительной деятельности, как приоритетного направления векторного развития ребенка, обучающегося в дошкольном образовательном учреждении [9].

Так, мы определяем физкультурно-оздоровительную работу в детском образовательном учреждении как комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, оздоровление организма детей, проводимых квалифицированными сотрудниками учреждения. Такая работа способствует решению задач физкультурно-оздоровительной работы, к которым относятся:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Развитие физических качеств.
3. Формирование мотивационно-потребностной сферы ребенка.
4. Удовлетворение потребности в двигательной активности детей.
5. Формирование индивидуальных жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
6. Обеспечение психологического комфорта.

Согласно федеральному закону РФ «Об образовании в РФ», основными участниками сотруди́ческой образовательной деятельности являются педагоги, воспитанники, родители. В изучаемой нами проблеме данное сотрудничество является приоритетным направлением в процессе физического развития, гармоничного формирования личности ребенка [3].

В связи с этим, при построении процесса физкультурно-оздоровительной деятельности позволяет определить приоритетом взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи, так, как только данное взаимодействие позволит сформировать мотивационно-потребностную сферу ребенка к систематической физкультурно-оздоровительной деятельности, основанную на использовании методов [6].

Особенности работы с детьми дошкольного возраста к систематическим занятиям физкультурно-оздоровительной направленности:

- учет индивидуальных особенностей детей. Упражнения должны быть подобраны так, что они были доступны для детей, не отличались большой

сложностью, а также физическая нагрузка при этом увеличивалась постепенно.

- необходимо сочетать двигательную активность детей с закаливающими процедурами. Использование при закаливании природных факторов: солнца, воздуха, воды, грунта различных механических и физических свойств.

- дифференцированный подход. Физкультурно-оздоровительная работа ведется в группах, которые сформированы в соответствии с физической подготовленностью и состоянием здоровья детей.

- использование нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. К таким формам работы можно отнести: психологическую гимнастику, дыхательную гимнастику, фитотерапию, музыкальные танцевально-ритмические движения, массаж и самомассаж, использование массажных дорожек, гимнастика для глаз и т.д.

- работа с родителями. Проведение «Недели здоровья» как одной из форм совместной деятельности педагогов, родителей и детей.

Учет особенностей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками будет способствовать формированию у детей:

- четкого представления конечного результата от выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности [5];

- понимания и формирование значимости мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности;

- планомерного формирования двигательного опыта ребенка;

- осознанного отношения к выполняемой деятельности [7].

Таким образом, представленные особенности физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, а также средства успешного достижения, будут способствовать развитию физического и психического здоровья воспитанников, удовлетворению потребности в двигательной активности, воспитанию потребности в здоровом образе жизни, формированию мотивационно-потребностной сферы ребенка, что положительно скажется на дальнейшем процессе формирования гармонично развитой личности ребенка.

Список литературы

1. Гайдук Е.Ю., Харитонов М.Г. Формирование здорового образа жизни у учащихся начальных классов сельской школы // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2012. №1-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-uchaschihsya-nachalnyh-klassov-selskoy-shkoly> (дата обращения: 13.11.2025).

2. Иванова, Н. В. Особенности педагогического сопровождения одаренных детей в рамках предмета «Физическая культура» / Н.В. Иванова, С.С. Жарков // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2023. – № 1. – С. 84-87. – EDN JLUTXS.

3. Иванова, Н.В. Использование проектной технологии по развитию познавательного интереса у детей дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС ДО / Н. В. Иванова, К. Р. Саакова, А. Авлиякулов // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : Материалы XII

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 22 октября 2022 года / Редколлегия: С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 148-149. – EDN SCWXRS.

4. Иванова, Н.В. STEAM-ОБРАЗОВАНИЕ в детском саду / Н. В. Иванова, Т.В. Сикович, А.Н. Шабаева // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 22 октября 2022 года / Редколлегия: С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 150-151. – EDN JNOKPG.

5. Иванова, Н.В. STEM - образование как инновационный подход в развитии дошкольного учреждения / Н. В. Иванова, Е. А. Пархоменко, И. Г. Мегрикян, И. А. Маркова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 178-183. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p178-183. – EDN PNMIOA.

6. Иванова, Н.В. Технологическая взаимосвязь семьи и школы как фактора вовлеченности обучающихся к систематической физкультурно-спортивной деятельности / Н. В. Иванова, К. В. Роо // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 195-197. – EDN LLVBSF.

7. Иванова, Н.В. Особенности физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста / Н. В. Иванова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 198-200. – EDN HXVWFH.

ПОДГОТОВКА ВОЛОНТЕРОВ ДЛЯ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Е.С. Манукян, К.Р. Кардашян

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье поднимается вопрос о проблеме подготовки волонтеров к реализации программ формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у детей дошкольного возраста. Проанализированы основные компетенции, необходимые волонтерам для эффективной работы в дошкольной образовательной организации (ДОО). Определена роль спортивного менеджера в проектировании и реализации системы подготовки волонтерского корпуса. На основе анализа научной литературы выделены ключевые организационно-педагогические условия, обеспечивающие успешность данной деятельности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, волонтеры, дошкольники, подготовка волонтеров, спортивный менеджмент, здоровьесбережение, игровые технологии.

Актуальность формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста подтверждается опытом жизни и многочисленными исследованиями [1, 4]. Именно в этот период закладываются фундаментальные основы личности, поведенческие стереотипы и отношение к собственному здоровью. В современных условиях, когда ДОО испытывают высокую нагрузку, привлечение волонтеров становится эффективным ресурсом для усиления здоровьесберегающей деятельности. Однако, как справедливо отмечает С.Ю. Лебедева, эффективность волонтерской деятельности напрямую зависит от уровня ее организации и подготовки самих добровольцев [5].

В последнее время волонтерская деятельность в России становится все более популярной. Все большее количество людей вовлекается в нее, все больше волонтерских направлений получает свое развитие. Волонтер это человек, который по доброй воле принял решение посвятить свое время, опыт, знания, умения и навыки работе ради общественного блага, помощи другим людям или проведению какого-либо мероприятия на безвозмездной основе.

Для начала рассмотрим теоретические основы формирования ЗОЖ у дошкольников и роль волонтеров

Содержание работы по формированию ЗОЖ у дошкольников должно выстраиваться с учетом их возрастных и психофизиологических

особенностей. Как подчеркивает Л. В. Абдульманова, у детей 4-6 лет преобладает наглядно-образное мышление, а ведущим видом деятельности является игра [1]. Следовательно, любые мероприятия, направленные на пропаганду здоровья, должны носить игровой, увлекательный характер и быть насыщенными визуальными образами.

Волонтеры, в отличие от штатных педагогов, могут привнести в этот процесс элемент новизны, неформального общения и повышенного энтузиазма. Их задача – не дублировать функции воспитателя, а выступать в роли «агентов позитивного изменения», проводников здоровых привычек в доступной и интересной форме. Исследования, проведенные на базе НГУ им. П.Ф. Лесгафта, показывают, что проекты с привлечением подготовленных волонтеров-студентов значительно повышают уровень двигательной активности и интерес детей к физическим упражнениям [2].

Ключевые компетенции и модули подготовки волонтеров

Подготовка волонтеров не должна быть стихийной. Это целенаправленный процесс формирования специфических компетенций. На основе анализа работ [3, 5, 6] можно выделить следующие ключевые модули учебной программы:

Модуль 1. Психолого-педагогические основы работы с детьми дошкольного возраста.

Волонтеры должны получить знания об особенностях эмоционально-волевой сферы дошкольника, научиться устанавливать контакт, разрешать конфликтные ситуации и понимать принципы зоны ближайшего развития.

Модуль 2. Содержательные аспекты ЗОЖ для дошкольников.

В рамках этого модуля происходит адаптация сложных понятий о здоровье, питании, гигиене, двигательной активности до уровня, доступного для детского восприятия. Акцент делается на практико-ориентированные формы: мастер-классы по мытью рук, игры-дегустации полезных продуктов, веселые старты.

Модуль 3. Технологии и методы игровой деятельности.

Этот модуль является практическим ядром подготовки. Волонтеры осваивают технологию организации и проведения подвижных, сюжетно-ролевых, дидактических игр здоровьесберегающей направленности. И. Э. Кондракова отмечает высокую эффективность использования именно подвижных игр с элементами спорта для формирования мотивации к ЗОЖ [3].

Модуль 4. Безопасность и организационные вопросы.

Волонтеры инструктируются по технике безопасности при проведении физкультурно-массовых мероприятий, правилам пребывания в ДОО, этике общения с детьми, родителями и персоналом.

В ходе нашего исследования, мы провели опрос среди студентов Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма, чтобы понять их отношение к волонтерству и их осведомленность в данном вопросе.

Опрос показал, что студенты Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, участвующие в исследовании, в целом воспринимают волонтерство положительно.

Из них 53,1 % отметили, что никогда не занимались волонтерством, однако 39,8 % хотели бы посвятить себя в работе волонтера.

Большинство респондентов отметили, что волонтерская деятельность в сфере здорового образа жизни актуальна.

У большинства молодежи появилось желание стать организаторами подобных мероприятий и реализовать тем самым свой творческий потенциал и лидерские качества.

Исходя из всего выше сказанного, можно сделать вывод, что подготовка волонтеров для пропаганды ЗОЖ среди дошкольников представляет собой комплексную задачу, требующую системного подхода. Успех данной деятельности обеспечивается реализацией организационно-педагогических условий, включающих: целенаправленное формирование специальных компетенций, использование адекватных возрасту игровых технологий, выстраивание партнерских отношений с ДОО и создание устойчивой мотивационной среды для самих волонтеров. Волонтерство в сфере физической культуры и спорта формирует здоровый образ жизни, целеустремленность, практические навыки в области физической культуры и спорта и воспитывает чувство ответственности. Необходимо совершенствовать способности волонтерской деятельности до полной мобилизации своих возможностей в соревнованиях и наиболее эффективно их использовать на практике, чтобы подниматься все время на новый уровень.

Список литературы

1. Абдульманова Л. В. Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста // Балтийский гуманитарный журнал. – 2019. – Т. 8, № 2(27). – С. 5-8. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detej-starshego-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 15.10.2023). – РИНЦ.
2. Воронов Н.А., Григорьева Е.С. Волонтерская деятельность студентов физкультурного вуза в продвижении ценностей здорового образа жизни среди дошкольников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5(183). – С. 79-82. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/volonterskaya-deyatelnost-studentov-fizkulturnogo-vuza-v-prodvizhenii-tsennostey-zdorovogo-obraza-zhizni-sredi-doshkolnikov> (дата обращения: 15.10.2023). – РИНЦ.
3. Кондракова И. Э. Формирование интереса к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71-1. – С. 175-178. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-interesa-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-u-detej-starshego-doshkolnogo-vozrasta-posredstvom-podvizhnyh-igr> (дата обращения: 15.10.2023). – РИНЦ.
4. Коротаева Е. В., Штанова А. А. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС ДО // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 6. – [Электронный ресурс]. – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detej-doshkolnogo-vozrasta-v-usloviyah-realizatsii-fgos-do> (дата обращения: 15.10.2023). – РИНЦ.

5. Лебедева С. Ю. Подготовка волонтеров для работы с детьми дошкольного возраста: теоретический аспект // Гуманитарные науки. – 2019. – № 1(45). – С. 121-126. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podgotovka-volonterov-dlya-raboty-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta-teoreticheskiy-aspekt> (дата обращения: 15.10.2023). – РИНЦ.

6. Фролова С.Л., Копылов Е.В. Управление волонтерской деятельностью в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 54-56. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-volonterskoy-deyatelnostyu-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 15.10.2023). – РИНЦ.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Е.С. Манукян, К.Р. Кардашян

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты планирования физкультурно-спортивных мероприятий для детей дошкольного возраста. На основе анализа современных научных исследований выявлены и обоснованы ключевые организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективность проведения таких мероприятий. Особое внимание уделяется принципам отбора содержания, методам организации двигательной деятельности и созданию психолого-педагогических условий для гармоничного развития детей 5–7 лет.

Ключевые слова: физическое воспитание, дошкольный возраст, спортивные мероприятия, планирование, двигательная активность, организационно-педагогические условия.

Современная система дошкольного образования претерпевает значительные изменения, что находит отражение в новых федеральных государственных образовательных стандартах. В контексте этих изменений особую актуальность приобретает проблема организации физкультурно-спортивной работы с детьми дошкольного возраста. Как отмечают исследователи, именно в этот период закладываются основы физического здоровья и формируются привычки к здоровому образу жизни [3]. К сожалению, с развитием интернет-технологий, детей все тяжелее заинтересовать участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Эта проблем требует комплексного решения.

Проведенный анализ показал, что существующая практика организации спортивных мероприятий в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) часто не учитывает возрастные и психофизиологические особенности детей. Многие мероприятия носят формальный характер и не обеспечивают должного развивающего эффекта [5]. Это определяет необходимость разработки научно обоснованных подходов к планированию физкультурно-спортивных мероприятий для детей дошкольного возраста.

Для начала рассмотрим теоретические основы планирования спортивных мероприятий для дошкольников

Планирование физкультурно-спортивных мероприятий в ДОУ должно основываться на комплексном учете возрастных особенностей детей. Исследования в области возрастной физиологии показывают, что дети 5–7

лет обладают высокой потребностью в двигательной активности, но вместе с тем быстро утомляются и нуждаются в частой смене видов деятельности [2]. И также, их фокус внимания тяжело держать на одном объекте длительное время.

При планировании мероприятий необходимо учитывать следующие особенности:

- преобладание игровой мотивации над соревновательной;
- необходимость наглядности и образности в объяснении заданий;
- важность эмоциональной составляющей деятельности;
- потребность в индивидуальном подходе с учетом разного уровня физической подготовленности.

Для детей дошкольного возраста спортивные мероприятия не несут привычного понятия соревнований. Для них это яркое и запоминающееся событие с насыщенной программой.

Содержание физкультурно-спортивных мероприятий для дошкольников должно отбираться в соответствии с дидактическими принципами доступности, систематичности, последовательности и научности. Как показывают исследования, наиболее эффективными являются интегрированные мероприятия, сочетающие различные виды двигательной активности [4].

Критерии отбора содержания включают:

- соответствие возрастным возможностям детей;
- разнообразие двигательного опыта;
- обеспечение безопасности;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка;
- формирование положительного эмоционального фона.

Во всех спортивных соревнованиях важна безопасность и медицинское сопровождение, в особенности, когда дело касается детей. Нужно тщательно проверить все оборудование и весь инвентарь. Обязательно и медицинское сопровождение. Также не стоит набирать большие группы детей. Так вам будет сложнее следить за детьми и уделять каждому достаточное внимание.

Далее рассмотрим методы организации двигательной деятельности

Современные исследования демонстрируют эффективность использования игровых методов и технологий проблемного обучения при организации спортивных мероприятий для дошкольников. Метод проектов позволяет интегрировать различные образовательные области [1].

Наиболее продуктивными являются:

- сюжетно-ролевые игры спортивной направленности;
- командные эстафеты с элементами творчества;
- двигательные задания с решением проблемных ситуаций;
- интеграция физического и познавательного развития.

Психолого-педагогические условия эффективного проведения мероприятий

Создание благоприятного психологического климата является ключем успешного проведения спортивных мероприятий. Исследования показывают, что положительная эмоциональная атмосфера способствует не только двигательному, но и личностному развитию детей [6].

Ключевые условия включают:

- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- создание атмосферы взаимопомощи и поддержки;
- минимизацию соревновательного компонента;
- акцент на коллективные достижения;
- формирование ценностного отношения к здоровью.

Ни один ребенок не должен уйти с мероприятия, не получив приятные эмоции и какой-то сладкий приз. Нежелательно, как в обычных спортивных мероприятиях, выделять призовые 3 места. Рекомендуются наградить каждого ребенка в какой-то своей номинации (например «самому ловкому»).

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что эффективное планирование спортивных мероприятий для детей дошкольного возраста требует комплексного подхода, учитывающего организационные, содержательные и психолого-педагогические аспекты. Нужно иметь глубокое понимание детской психологии и физиологии. Грамотно спланированный и проведенный спортивный праздник закладывает фундамент для здорового образа жизни и любви к физической культуре на долгие годы вперед, это является высшей наградой для организатора.

Список литературы

1. Борисова М. М. Инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении // Педагогика и современность. – 2020. – № 4(42). – С. 78-82.
2. Захарова Л. В. Возрастные особенности развития двигательных способностей детей дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 3. – С. 45-48.
3. Кудрявцева Е.А., Семенова О.Н. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через спортивно-массовые мероприятия // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы. – 2021. – № 2(28). – С. 112-116.
4. Орлов А.В. Методика организации спортивных праздников и развлечений в детском саду // Детский сад: теория и практика. – 2022. – № 1. – С. 34-39.
5. Семенова, И.Г. Современные проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ // Начальная школа плюс До и После. – 2020. – № 5. – С. 67-71.
6. Федорова, С.В. Психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении // Психология и школа. – 2021. – № 3. – С. 89-94.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС

И.С. Матвеева¹, Д.А. Дубовова²

¹Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина,
г. Краснодар, Россия

²Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье представлена информация о возможностях физического воспитания с детьми дошкольного возраста с ограничениями здоровья в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом и нормативными документами, регламентирующими образовательный процесс.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, ограниченные возможности здоровья, принцип организации физического воспитания, ФГОС ДО.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста, особенно детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), является важнейшим компонентом их всестороннего развития. В контексте Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), физическое развитие рассматривается как одна из образовательных областей, направленная на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья. Для детей с ОВЗ реализация этих целей требует особого подхода, учитывающего их индивидуальные потребности и возможности [2].

Нормативно-правовые основы физического воспитания детей с ОВЗ в дошкольном образовании

Основополагающими документами, определяющими принципы и содержание физического воспитания детей с ОВЗ, являются:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ), гарантирующий право каждого ребенка на получение качественного образования, включая физическое воспитание, с учетом особых образовательных потребностей.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), определяющий требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования, включая формирование представлений о здоровом образе жизни и развитие двигательной активности.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», регламентирующие гигиенические требования к организации физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".

Цели и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста с ОВЗ

Главная цель физического воспитания детей с ОВЗ в дошкольном образовании заключается в содействии их всестороннему развитию, укреплению здоровья и успешной социальной адаптации посредством специально организованной двигательной деятельности. Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

Коррекционно-развивающие: преодоление и компенсация имеющихся нарушений в физическом развитии, формирование компенсаторных механизмов.

Оздоровительные: укрепление здоровья, повышение устойчивости организма к заболеваниям, формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

Образовательные: формирование представлений о здоровом образе жизни, развитие двигательных умений и навыков, обучение правилам безопасного поведения при выполнении физических упражнений.

Воспитательные: развитие положительных личностных качеств (смелости, решительности, настойчивости), формирование интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой.

Социальные: содействие социальной адаптации и интеграции детей с ОВЗ в общество, развитие навыков общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми [1].

Принципы организации физического воспитания детей с ОВЗ

Физическое воспитание детей с ОВЗ должно строиться на следующих принципах:

Принцип индивидуализации: учет индивидуальных особенностей, потребностей и возможностей каждого ребенка при планировании и проведении занятий.

Принцип дифференцированного подхода: использование различных методов и приемов обучения, адаптированных к разным уровням физической подготовленности и особенностям развития детей.

Принцип коррекционной направленности: включение в занятия упражнений, направленных на коррекцию имеющихся нарушений в физическом развитии.

Принцип интеграции: взаимодействие с другими специалистами (педагогом-психологом, логопедом, дефектологом) для обеспечения комплексного подхода к развитию ребенка.

Принцип доступности и посильности: подбор упражнений с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей, исключение перегрузок и травматизма.

Принцип наглядности и эмоциональности: использование игр, наглядных пособий и музыки для поддержания интереса и мотивации детей к занятиям.

Принцип систематичности и последовательности: регулярное проведение занятий с постепенным усложнением заданий.

Формы организации физического воспитания детей с ОВЗ в ДОУ

В дошкольных образовательных организациях применяются различные формы организации физического воспитания детей с ОВЗ:

Физкультурные занятия: основной формой организации, включающая в себя упражнения на развитие основных двигательных качеств (ловкости, силы, скорости, выносливости), упражнения на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, а также игры и эстафеты.

Утренняя гимнастика: ежедневный комплекс упражнений, направленный на разминку мышц и суставов, повышение общего тонуса организма и подготовку к учебной деятельности.

Физкультминутки и физкультпаузы: кратковременные комплексы упражнений, проводимые в процессе занятий для снятия усталости и восстановления работоспособности.

Подвижные игры и игры-эстафеты: используются для развития ловкости, быстроты реакции, координации движений, а также для формирования навыков общения и взаимодействия со сверстниками.

Индивидуальная работа: проводится с детьми, имеющими значительные отклонения в физическом развитии, для коррекции нарушений и развития индивидуальных возможностей.

Прогулки: активные игры и упражнения на свежем воздухе, способствующие укреплению здоровья и закаливанию организма.

Спортивные праздники и развлечения: проводятся для создания положительного эмоционального настроения и пропаганды здорового образа жизни [3].

Самостоятельная двигательная деятельность: организация условий для самостоятельной активности детей в течение дня (наличие спортивного инвентаря, оборудования).

Методы и приемы физического воспитания детей с ОВЗ

В процессе физического воспитания детей с ОВЗ применяются разные методы и приемы, направленные на адаптацию и развитие двигательных навыков:

Наглядные методы: Показ упражнений инструктором для демонстрации правильной техники выполнения. Использование наглядных пособий (картинок, схем) для визуализации упражнений и облегчения понимания. Имитация движений животных и предметов, чтобы сделать занятия более интересными и мотивирующими.

Словесные методы: Объяснение и указание для передачи знаний и навыков. Команды для организации и управления процессом занятий. Оценка и рассказ для стимулирования и мотивации детей.

Практические методы: Повторение упражнений для закрепления навыков и улучшения результатов. Упражнения в игровой форме для повышения мотивации и интереса к занятиям. Эстафеты для развития командного духа и сотрудничества.

Методы стимулирования: Похвала и одобрение для поощрения детей и создания благоприятной атмосферы. Соревнования для мотивации и стимулирования достижений. Использование игровых приемов для повышения интереса и мотивации.

Методы коррекции: Индивидуальные упражнения для адаптации к особенностям развития каждого ребенка. Упражнения с использованием специальных приспособлений (мячи, палки, обручи) для коррекции и развития двигательных навыков [2].

Требования к организации предметно-пространственной среды для физического воспитания детей с ОВЗ

Организация предметно-пространственной среды для физического воспитания детей с ОВЗ должна соответствовать требованиям ФГОС ДО и учитывать особенности развития детей. Важно обеспечить:

Наличие безопасного и доступного пространства: спортивный зал, игровая площадка, уголок физической культуры в группе.

Разнообразие оборудования и инвентаря: мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки, маты, лесенки, тоннели, мягкие модули.

Специальное оборудование для детей с ОВЗ: ортопедические коврики, тренажеры, тактильные дорожки.

Наличие визуальной поддержки: схемы упражнений, карточки с играми, плакаты о здоровом образе жизни.

Размещение оборудования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей: обеспечение свободного доступа к оборудованию, создание зон для индивидуальной и групповой работы.

Цветовое оформление и освещение: использование спокойных тонов, достаточное освещение для создания комфортной атмосферы [1].

Роль педагога в физическом воспитании детей с ОВЗ

Педагог играет ключевую роль в физическом воспитании детей с ОВЗ. Его задача – создать условия для полноценного физического развития каждого ребенка, учитывая его индивидуальные особенности и потребности. В обязанности педагога входит:

Планирование и организация физкультурных занятий и других форм физической активности с учетом рекомендаций специалистов (врача, дефектолога).

Индивидуализация и дифференциация обучения, подбор упражнений и игр, соответствующих возможностям детей.

Использование разнообразных методов и приемов, направленных на развитие двигательных умений и навыков, коррекцию нарушений.

Создание позитивной и мотивирующей атмосферы на занятиях.

Обеспечение безопасности при выполнении упражнений.

Взаимодействие с родителями и другими специалистами для обеспечения комплексного подхода к развитию ребенка.

Повышение своей квалификации в области физического воспитания детей с ОВЗ.

Взаимодействие с семьями воспитанников

Важным аспектом физического воспитания детей с ОВЗ является взаимодействие с семьями воспитанников. Необходимо:

Информировать родителей о целях и задачах физического воспитания в ДОУ.

Консультировать родителей по вопросам организации физической активности дома.

Привлекать родителей к участию в спортивных праздниках и развлечениях.

Проводить совместные занятия и мероприятия для детей и родителей.

Регулярно обмениваться информацией о достижениях и успехах ребенка.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста с ОВЗ, организованное в соответствии с требованиями ФГОС ДО, является важным условием их полноценного развития, укрепления здоровья и успешной социальной адаптации. Комплексный подход, учитывающий индивидуальные особенности и потребности каждого ребенка, взаимодействие педагогов, специалистов и родителей, создание благоприятной предметно-пространственной среды и использование эффективных методов и приемов обучения – все это способствует достижению целей физического воспитания и формированию у детей с ОВЗ интереса и потребности в здоровом образе жизни [5].

Список литературы

1. Екжанова Е.А., Степаненкова Е.Н. Физическое воспитание дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебное пособие для вузов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 300 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07312-4.

2. Каралашвили Е.А., Физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста: учебное пособие для вузов. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 224 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07634-7.

3. Власова Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями : учебное пособие для вузов. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 149 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16237-8.

4. Подольская Е.И., Гурьянова И.В. Организация адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных организациях: учебно-методическое пособие. – Москва: ФЛИНТА, 2021. – 120 с. – ISBN 978-5-9765-4681-6.

5. Кириллова Ю.А. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО. Современные подходы: учебно-методическое пособие. - СПб.: Детство-пресс, 2020. - 160 с. - ISBN 978-5-89814-957-4.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В КОНТЕКСТЕ ФГОС: ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

И.С. Матвеева¹, Д.А. Дубовова²

¹Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина,
г. Краснодар, Россия

²Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос внедрения современных образовательных технологий в физическое воспитание дошкольников в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Анализируются теоретические основы физического воспитания, определенные стандартом, и рассматриваются наиболее востребованные образовательные технологии, такие как игровые, здоровьесберегающие, ИКТ, проектная деятельность, ТРИЗ и фитнес-технологии. Представлен опыт внедрения данных технологий в различных дошкольных образовательных организациях. Особое внимание уделяется организации образовательной среды для физического развития дошкольников, роли педагога в данном процессе и взаимодействию с семьей. Подчеркивается значимость комплексного подхода для обеспечения гармоничного физического развития детей.

Ключевые слова: ФГОС ДО, физическое воспитание, дошкольники, образовательные технологии, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, ИКТ, проектная деятельность.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) определяет физическое развитие как одно из ключевых направлений развития личности ребенка. В условиях современных вызовов, связанных с гиподинамией, ухудшением экологической обстановки и растущей потребностью в здоровьесберегающих технологиях, физическое воспитание в дошкольных образовательных организациях (ДОО) приобретает особую значимость. Целью данной работы является систематизация опыта внедрения современных образовательных технологий в физическое воспитание дошкольников в контексте требований ФГОС ДО [1].

Теоретические основы физического воспитания дошкольников в соответствии с ФГОС ДО

ФГОС ДО уделяет значительное внимание формированию у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни, необходимости двигательной активности и положительного отношения к

физической культуре. Стандарт определяет следующие задачи физического развития:

Охрана и укрепление здоровья детей, включая их психоэмоциональное благополучие.

Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости и выносливости.

Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формирование первичных представлений о спорте [1].

Реализация этих задач предполагает создание благоприятной образовательной среды, обеспечивающей разнообразие двигательной деятельности, использование инновационных методик и технологий, а также учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Современные образовательные технологии в физическом воспитании дошкольников

Внедрение современных образовательных технологий в физическое воспитание дошкольников позволяет повысить эффективность образовательного процесса, сделать его более увлекательным и результативным. Рассмотрим некоторые из наиболее востребованных технологий:

Игровые технологии: Игра является ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Использование подвижных игр, сюжетно-ролевых игр с элементами двигательной активности, спортивных игр позволяет развивать у детей не только физические качества, но и коммуникативные навыки, воображение, творчество.

Здоровьесберегающие технологии: Данные технологии направлены на сохранение и укрепление здоровья детей. К ним относятся:

Дыхательная гимнастика: улучшает вентиляцию легких, повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

Пальчиковая гимнастика: развивает мелкую моторику, что положительно влияет на развитие речи и мышления.

Гимнастика для глаз: снимает напряжение с глаз, улучшает зрение.

Массаж и самомассаж: улучшает кровообращение, снимает мышечное напряжение.

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ): Использование ИКТ позволяет визуализировать учебный материал, разнообразить формы работы, повысить интерес детей к физической культуре. Можно использовать:

Мультимедийные презентации с упражнениями и играми.

Видеоролики с демонстрацией правильной техники выполнения упражнений.

Интерактивные игры на развитие внимания, реакции и координации.

Проектная деятельность: Реализация проектов, посвященных здоровому образу жизни, спорту, правильному питанию, позволяет детям более глубоко усвоить теоретические знания и применить их на практике.

Технология ТРИЗ (теория решения изобретательских задач): Применение элементов ТРИЗ в физическом воспитании способствует развитию у детей творческого мышления, умения находить нестандартные решения двигательных задач. Например, можно предложить детям придумать новые упражнения с использованием нестандартного оборудования [3,5].

Фитнес-технологии: Адаптированные для дошкольников элементы фитнеса (например, пилатес, стретчинг, аэробика) позволяют развивать гибкость, силу и выносливость в игровой форме.

Опыт внедрения современных образовательных технологий в ДОО.

В различных ДОО накоплен значительный опыт внедрения современных образовательных технологий в физическое воспитание дошкольников. Рассмотрим некоторые примеры:

В ДОО № 1 широко используются игровые технологии. Разработана система подвижных игр с использованием нестандартного оборудования (мячи, обручи, ленты), которые способствуют развитию двигательных качеств и творческих способностей детей.

В ДОО № 2 активно внедряются здоровьесберегающие технологии. Разработан комплекс мероприятий, включающий утреннюю гимнастику, дыхательные упражнения, пальчиковую гимнастику, физкультминутки и физкультпаузы.

В ДОО № 3 успешно применяются ИКТ. Созданы интерактивные игры, презентации и видеоролики, которые используются на занятиях по физической культуре и в самостоятельной двигательной деятельности детей.

В ДОО № 4 реализуются проекты, посвященные здоровому образу жизни. Дети участвуют в подготовке презентаций, проводят исследования, эксперименты, изготавливают буклеты и листовки для родителей.

В ДОО № 5 используются элементы ТРИЗ. Дети придумывают новые упражнения, варианты игр, решают двигательные задачи с использованием нестандартного оборудования.

В ДОО №6 внедрили элементы детского фитнеса, такие как «Зумба-детки».

Организация образовательной среды для физического развития дошкольников

Создание развивающей предметно-пространственной среды является важным условием реализации задач физического воспитания в соответствии с ФГОС ДО. Среда должна быть:

Содержательно-насыщенной: обеспечивать разнообразие двигательной деятельности, предоставлять детям возможность выбора материалов и оборудования.

Трансформируемой: легко изменяться в зависимости от образовательных задач и интересов детей.

Полифункциональной: предоставлять возможность использования различных предметов и материалов в разных видах деятельности.

Вариативной: содержать различные материалы, игры, оборудование, обеспечивающие свободный выбор детей.

Доступной: обеспечивать свободный доступ детей ко всем материалам и оборудованию.

Безопасной: соответствовать требованиям безопасности и охраны здоровья детей.

Необходимо также учитывать гендерные особенности детей при организации двигательной деятельности. Для мальчиков целесообразно предлагать игры и упражнения, направленные на развитие силы, быстроты и выносливости, для девочек – на развитие гибкости, координации и грациозности.

Роль педагога в физическом воспитании дошкольников

Педагог играет ключевую роль в организации и проведении работы по физическому воспитанию в ДОО. Он должен:

Владеть знаниями о возрастных особенностях развития детей дошкольного возраста, методах и приемах физического воспитания.

Уметь планировать и организовывать образовательный процесс с учетом требований ФГОС ДО и индивидуальных особенностей детей.

Создавать благоприятную образовательную среду, обеспечивающую разнообразие двигательной деятельности.

Использовать современные образовательные технологии в физическом воспитании.

Взаимодействовать с семьей по вопросам физического развития детей.

Повышать свою профессиональную компетентность в области физического воспитания.

Важно помнить, что педагог является не только организатором образовательного процесса, но и примером для подражания. Он должен сам вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом.

Взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания

Взаимодействие с семьей является важным условием успешной реализации задач физического воспитания. Необходимо:

Информировать родителей о целях и задачах физического воспитания в ДОО.

Привлекать родителей к участию в спортивных мероприятиях, праздниках и соревнованиях.

Проводить консультации и беседы с родителями по вопросам физического развития детей.

Организовывать совместные занятия физической культурой для детей и родителей.

Распространять информацию о здоровом образе жизни, правильном питании и двигательной активности.

Внедрение современных образовательных технологий в физическое воспитание дошкольников в контексте требований ФГОС ДО позволяет повысить эффективность образовательного процесса, сделать его более увлекательным и результативным. Использование игровых технологий, здоровьесберегающих технологий, ИКТ, проектной деятельности, ТРИЗ и фитнес-технологий способствует развитию у детей физических качеств, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию первичных представлений о спорте. Важным условием успешной реализации задач физического воспитания является создание благоприятной образовательной среды, организация взаимодействия с семьей и повышение профессиональной компетентности педагогов. Только комплексный подход позволит обеспечить гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста и подготовить их к успешному обучению в школе [2, 4].

Список литературы

1. Агаева Е. Ю., Иванова И.П. Физическое развитие дошкольников в соответствии с ФГОС ДО: современные подходы и инновационные технологии. – М.: Детство-Пресс, 2022. – 144 с.
2. Вавилова Е.Н., Круглова О.В. Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС ДО. – СПб.: КАРО, 2021. – 160 с.
3. Козырева О. А. Инновационные формы организации физического воспитания в ДОО в контексте ФГОС ДО. – М.: УЦ Перспектива, 2020. – 128 с.
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в дошкольном образовательном учреждении (младшая и средняя группы): методическое пособие к программе «Физическая культура – дошкольникам». – М.: Мозаика-Синтез, 2019. – 144 с.
5. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: 5–7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений, воспитателей и родителей. – М.: Мозаика-Синтез, 2023. – 208 с.

РОЛЬ СКАЗКИ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.В. Новосельцева, Н.П. Носенко

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Роль сказки в развитии и воспитании детей дошкольного возраста была проанализирована многими психологами и учеными. В статье раскрывается роль сказки в развитии эмоциональной сферы, воображения и творческого мышления, формировании моральных ценностей и социальных навыков, развитии речи и языковых навыков, стимуляции познавательных процессов детей дошкольного возраста. Различают следующие виды сказок: художественные, дидактические, психокоррекционные, психотерапевтические, медитативные; сказки о животных, бытовые и волшебные, которые можно использовать в работе с детьми, решая разнообразные задачи воспитания и образования.

Ключевые слова: сказка, виды сказок, художественные, дидактические, психокоррекционные, психотерапевтические, медитативные, развитие, дети.

Согласно словарю литературоведческих терминов сказка – один из основных жанров народного устно-поэтического творчества. Сказка – преимущественно прозаический художественный устный рассказ фантастического, авантюрного или бытового характера с установкой на вымысел.

Интерес многих российских и советских психологов, а именно В.Я. Проппа, И.В. Вачкова, М.В. Осориной, Д.Т. Зинкевич-Евстигнеевой и многих других к сказке и ее влиянию как на детей, так и на взрослых существует давно. В своих многочисленных трудах они рассказывали о пользе сказки, как она влияет на людей, как она помогает решать различные психологические и психические проблемы [1, 2, 5]. Вот некоторые аспекты, которые подтверждают полезность сказки:

1. Развитие эмоциональной сферы: сказки помогают детям распознавать и выражать эмоции, развивают их эмоциональное восприятие и понимание. Через переживания героев и разрешение их проблем дети учатся анализировать собственные чувства и эмоции, а также справляться с неприятными ситуациями.

2. Развитие воображения и творческого мышления: сказки вдохновляют детей использовать свое воображение и создавать внутренний мир. Они способствуют формированию творческого мышления, помогают

детям видеть альтернативные решения проблем и развивают их креативность.

3. Формирование моральных ценностей и социальных навыков: сказки передают моральные уроки и ценности, помогая детям развить этическое сознание и внутренний компас. Они учат социальным нормам и правилам, формируют понимание добра и зла, учат справедливости, толерантности и сотрудничеству.

4. Развитие речи и языковых навыков: сказки способствуют расширению словарного запаса, развитию грамматики и языковых навыков у детей. Чтение и обсуждение сказок развивает речь, понимание текста и способность выражать свои мысли.

5. Стимуляция познавательных процессов: через сказочные истории дети встречаются с различными ситуациями, персонажами и проблемами, что стимулирует их интеллектуальное развитие и познавательные процессы. Сказки помогают развивать умение анализировать, сравнивать, делать выводы и принимать решения [2, 5, 6].

Сказка зачастую становится первой книгой ребенка. Сказочное повествование затрагивает все стороны личности ребенка: мышление, воображение, эмоции, поведение, творческое восприятие художественных героев приобретает яркую, эмоциональную окраску. Книга вводит ребенка в мир человеческих чувств и отношений, мыслей и характеров. Ребенку через содержание сказки может быть принесена радость или светлая грусть, а иногда может быть причинен ущерб [4].

Роль сказки в развитии детей дошкольного возраста в условиях ДОО была проанализирована многими психологами и учеными. О.В. Щапова показывает важность использования сказок для формирования нравственных качеств у детей дошкольного возраста. Это исследование является важным, ведь оно доказывает, что сказки могут быть мощным инструментом в воспитании детей, помогая формировать ценности и этические принципы [4].

А.А. Демченко доказывает, что сказки играют важную роль в формировании нравственных убеждений у детей, содержат важные моральные уроки, которые помогают детям понимать различие между хорошим и плохим, добром и злом. Дети, слушая сказки, могут легче различать поведение героев как примеры добродетели или предупреждение о негативных последствиях определенных поступков [7].

Кроме того, часто в сказках распространяется идея награды за доброту и справедливость или наказания за злодеяния. Эти моменты помогают детям понять, что добро и честность часто вознаграждаются, а злодейство и эгоизм могут привести к негативным последствиям. Изучение сказок и обсуждение их с детьми может быть эффективным методом для формирования их мировоззрения и понимания основных нравственных ценностей [6].

К.Д. Ушинский высоко оценивал роль сказок, и именно по этой причине он включил их в свою педагогическую систему. Причину успеха сказок у детей К.Д. Ушинский видел в том, что простота и

непосредственность народного творчества соответствуют таким же свойствам детской психологии. Умение «слушать» формируется у дошкольников в процессе воспитания, при активном воздействии взрослого и достигает все более высокого уровня по мере того, как развивается и совершенствуется мышление детей, обогащается их словарь, развивается воображение [5].

В.А. Сухомлинский заявлял, что сказка неотделима от красоты, способствует развитию эстетических чувств, без которых немислимо благородство души, сердечная чуткость к человеческому несчастью, горю, страданию. Благодаря сказке ребенок познает мир не только умом, но и сердцем [8].

Сказки играют важную роль в развитии детей дошкольного возраста в условиях детского образовательного учреждения. Они помогают не только развивать детскую фантазию и воображение, но и способствуют развитию речи, эмоциональной сферы, логического мышления и восприятия окружающего мира, учат моральным ценностям и этическим принципам [7].

Существуют разнообразные классификации сказок. Различают сказки о животных, бытовые и волшебные [7].

Бытовые сказки, известные также как обыденные сказки, отражают повседневную жизнь людей. Они рассказывают о бытовых ситуациях, труде, животноводстве, сельском хозяйстве и многом другом. В этих сказках часто передаются мудрые наставления и правила поведения, которые формируют нравственность и характер читателей («Репка», «Курочка Ряба», «Маша и Медведь», «Колобок» и др.

Волшебные сказки, отличаются наличием элементов фантастики, магии и чудес. Они часто включают в себя волшебных существ, волшебные предметы, волшебные места, и неповторимые приключения. В данных сказках всегда присутствует элемент фантастического или неправдоподобного, содержащего тайные силы и непостижимые явления. («Золушка», «Спящая красавица», «Аленький цветочек», «Три поросенка», «Кощей Бессмертный» и др)

Сказки о животных, представляют собой сказочные истории, где главные герои являются животные. Они часто обладают человеческими качествами и часто встречаются в сказках в качестве главных персонажей. В таких сказках животные могут говорить, думать и действовать аналогично человеку, зачастую принося важные учения и моральные уроки. («Крыса и жеребенок», «Ворона и Лиса», «Сказка о рыбаке и рыбке» [3].

Существует несколько видов сказок, каждый из которых выполняет определенные функции в воспитательной работе с детьми [2].

1. Художественные сказки могут быть авторскими или народными. К авторским сказкам относят, например, произведения таких писателей, как А. Барто, С. Маршак, К. Чуковский, а также современных авторов, например, П. Алешковский, Н. Городецкая. Народные сказки, в отличие от авторских, не имеют конкретного автора и часто содержат много житейской мудрости.

2. Дидактические сказки используются с целью обучения и передачи полезных знаний и навыков детям. В них присутствуют учебные задания или информация, которая помогает ребенку овладеть определенными умениями.

3. Психокоррекционные сказки предназначены для детей, которые имеют определенные негативные черты характера или проблемы с поведением. Они помогают заменить неправильное поведение на более эффективное и полезное. Такие сказки предлагают ответы на вопросы «что делать» и «как поступать». Они часто рассказываются для детей, склонных к хвастовству, проявлению капризного поведения, нарушению гигиены или проблемам социальной адаптации. Например, сказка «Крокодильчик» учит детей о важности уважения к другим и последствиях негативных слов и поступков.

4. Психотерапевтические сказки используются для поддержки и помощи детям в сложных ситуациях, когда им требуется понимание и объяснение происходящего. Эти сказки раскрывают глубинный смысл событий и часто имеют счастливый конец. Они читаются при таких событиях, как развод родителей, предательство друзей или утрата домашнего питомца. Психотерапевтические сказки помогают детям справиться с эмоциональными трудностями и развивают навыки решения проблем.

5. Медитативные сказки – это специальный тип сказок, созданных для достижения покоя и релаксации. Они не содержат конфликтов или напряженных ситуаций, а вместо этого наполняются красотой, гармонией и любовью. Они помогают установить положительное настроение, снять стресс и достичь чувства спокойствия. Примером медитативных сказок являются колыбельные, которые рассказывают детям перед сном, чтобы успокоить их и создать ощущение безопасности. Взрослые также могут использовать медитативные сказки для медитации, релаксации или просто для создания умиротворяющей атмосферы. Эти сказки имеют исцеляющий эффект на эмоциональное состояние и помогают найти покой и гармонию [1].

Воспитателям следует использовать разнообразные формы работы со сказками, такие как чтение, беседа, рассматривание иллюстраций, рассказывание, пересказы сказок, рисование по сказкам, игры-драматизации и творческие задания, литературные викторины [7].

Таким образом, использование сказок в условиях ДОО имеет множество позитивных эффектов и является важным инструментом ведения эффективной педагогической работы.

1. Список литературы

2. Вачков И. В. Введение в сказкотерапию, или Избушка, избушка, повернись ко мне передом. – 3-е изд. (эл.). – Москва : Генезис, 2017. – 290 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Основы сказкотерапии. – Санкт-Петербург, 2006. – 171 с.
4. Каратаева Н. А. Формирование этнокультурной идентичности детей старшего дошкольного возраста на примере русской народной культуры : монография. – Шадринск: ШГПУ, 2020. – 131 с.

5. Кувалева С. М. Фольклор народов СССР и России в системе воспитания нравственности у детей младшего школьного возраста // Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова. – 2018. – № 23. – С. 118-121.
6. Пропп В. Я. Морфология сказки. – Москва: Лабиринт, 2000. – 315 с.
7. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С. и др. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: монография / И.А. Гаврилова. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 263 с.
8. Федорова Н. Н. Детская литература : учебно-методическое пособие – Сочи: СГУ, 2019. – 62 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОНОЛОГИЧЕСКОЙ РЕЧИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.П. Носенко

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Развитие монологической речи является одной из главных образовательных задач по развитию речи детей дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении. Овладение навыками монологической речи положительно влияет на развитие ребенка, поэтому важно знать какой уровень развития монологической речи у детей и способствовать ее развитию. Проведенная диагностика позволила выявить уровни развития монологической речи детей 5-6 лет. В основном в группе детей проявлен средний уровень развития монологической речи. Был разработан проект программы по развитию монологической речи с использованием современных технологий с целью оптимизации процесса обучения.

Ключевые слова: монологическая речь, особенности развития, старшие дошкольники, проект, программа.

Дошкольный возраст – это сенситивный период для развития речи детей. С другой стороны, развитие речи оказывает многогранное влияние на развитие детей. Сформированная связная речь выполняет важные социальные функции: помогает ребенку устанавливать связи с окружающими людьми, определяет нормы поведения в обществе. Посредством слова ребенок усваивает нравственные ценности, приобщаются к духовной и материальной культуре [1].

Прослеживается прямая связь между уровнем развития связной речи и умственным развитием детей. Овладевая речью, у ребенка формируются навыки логического мышления: умение делать выводы, рассуждать, отражать разнообразные связи между явлениями и предметами. Сформированные умения излагать свои мысли являются залогом благополучного развития личности и успешного обучения в системе школьного образования [3].

По мнению Л.В. Щерба, А.А. Леонтьева монологическая речь является сложным, организованным и произвольным видом речи. Это вид речи требует специального обучения. Навыки связной речи формируются в процессе систематического обучения и при целенаправленном руководстве педагога [1].

Особенности развития связной речи, ее психологическая природа, механизмы показаны в трудах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Д.Б. Эльконина, А.А. Леонтьева, Е.И. Тихеевой и др. Проблеме развития связной

речи дошкольников посвящены исследования О.С. Ушаковой, Е.М. Струниной, Б.И. Яшиной, М.М. Алексеевой, Н.А. Стародубовой и др. Все исследователи отмечали сложный характер связной речи и указывали на необходимость ее развития [2]. Вышеизложенное определило актуальность исследования.

В исследовании принимали участие 20 детей (10 девочек и 10 мальчиков) в возрасте от 5 до 6 лет. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 179».

Таблица 1 – Процентное соотношение уровней сформированности монологической речи у детей старшего дошкольного возраста

Уровень	Количество детей	%
Средний	15	75
Высокий	3	15
Низкий	2	10

Большинство детей (75 %) имеют средний уровень развития монологической речи, что означает, что они способны говорить на определенные темы, но им не хватает некоторого разнообразия и сложности в речи. 15 % детей имеют высокий уровень развития монологической речи, что означает, что они могут говорить более сложно и вариативно на различные темы. Однако 10 % детей имеют низкий уровень развития монологической речи, что может означать, что они испытывают трудности в формулировании своих мыслей и выражении их словами.

Результаты проведенного исследования привели к поиску путей оптимизации процесса развития монологической речи у детей старшего дошкольного возраста. Разработан проект программы «Развитие монологической речи у детей 5–6 лет».

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования одной из образовательных областей является речевое развитие. Развитие монологической речи в старшем дошкольном возрасте играет ведущую роль. Овладение монологической речью является важным этапом развития речевых навыков у детей дошкольного возраста. Построение системы работы по развитию монологической речи дошкольников требует поиска эффективных методов обучения, улучшения взаимодействия между субъектами образовательного процесса. Только так можно достичь эффективных результатов в развитии монологической речи на высоком уровне. Для дошкольных образовательных организаций проект программы предлагает разнообразные подходы к организации обучения монологической речи.

Цель программы: повышение уровня сформированности монологической речи у детей 5–6 лет.

Задачи:

- Обучение детей составлению рассказов разных по содержанию и форме.
- Совершенствование навыка пересказов детьми художественных произведений.
- Обучение основным формам построения связных монологических высказываний.

Педагогический подход, основанный на установлении доверительных, партнерских отношений с ребенком, является основополагающим в реализации программы и его развитии. Этот подход призван создать атмосферу взаимного уважения, поддержки и понимания между воспитателем и ребенком. Субъекты реализации проекта: дети, воспитатели, родители. Срок реализации: три месяца. Содержательный блок представлен в Таблице 2.

Таблица 2 – Содержательный блок

№	Содержание	Цель
<i>Октябрь</i>		
I неделя	Пересказ сказки «Хаврошечка»	Учить детей пересказывая текст, передавать с помощью интонации характер персонажей сказки
	Описание из опыта «Рассказ о любимом цветке»	Развивать произвольность припоминания, уровень содержательности речи; учить детей делать умозаключения
	Придумывание повествований по игрушкам	Учить детей сочинять сюжетные рассказы; вводить в рассказ диалог; знакомить со структурой речи-рассуждения
II неделя	Составление повествовательного рассказа по сюжетным картинкам «Веселые приключения»	Учить детей устанавливать причинно-следственные связи; формировать элементарные представления о сюжете; развивать у детей воображение
	Пересказ авторской сказки «Кукушка»	Учить детей пересказывать текст целиком и по частям; драматизировать отрывки
	Логическая игра «Сравни правильно» («ТРИЗ»)	Формировать связную речь, логическое мышление
III неделя	Составление по мнемотаблице рассказа на тему «Осень»	Учить детей формировать образную речь; развивать эстетические чувства; воспитывать любовь к природе
	Логическое упражнение «Перевертывание сказки» с использованием сказки «Старушка» («РТВ»)	Учить придумать другую концовку к сказке; развивать умение брать на себя роль придуманных персонажей; выразительно исполнять диалоги действующих лиц
	Придумывание рассказа на предложенную тему «Мой питомец»	Развивать творческое воображение, речевую и творческую самостоятельность

№	Содержание	Цель
IV неделя	Логическое упражнение «Поиск общих признаков» («ТРИЗ»)	Развивать связную речь детей; учить умению определять признаки предмета
	Пересказ рассказа «Малыш и Жучка»	Совершенствовать грамматический строй и монологическую речь у детей; учить обобщать и систематизировать представления об окружающем предметном мире
	Описание предметов посуды по мнемотаблице	Продолжить учить детей составлять описательные рассказы о предметах последовательно характеризуя их признаки
<i>Ноябрь</i>		
I неделя	Сочинение рассказа по плану воспитателя «День рождения»	Развивать возможность самостоятельной передачи сюжета с использованием выразительных средств
	Пересказ русской народной сказки «Заяц-хвастун»	Учить детей последовательно пересказывать сказку без пропусков и повторений, от третьего лица
	Логическая игра «Что такое хорошо, а что такое плохо» («ТРИЗ»)	Продолжить развивать связную речь детей; учить определять в предметах положительные и отрицательные стороны
II неделя	Пересказ рассказа «Косточка»	Продолжить учить детей пересказывать рассказы; совершенствовать интонационную выразительность речи
	Составление описательного рассказа об игрушке (Тигренок)	Учить детей использовать в описаниях образец воспитателя; развивать умение согласовывать существительные с прилагательными в роде и числе
	Логическое упражнение «Убеждать умело» («ТРИЗ»)	Продолжить обучать детей составлению речи-рассуждения с использованием обоснования своего мнения
III неделя	Пересказ английской сказки «Шапка из тростника»	Продолжить учить детей использовать образные выражения в описании героев сказки.
	Описание сюжетной картины «Природные дары»	Развивать у детей логичность, точность, полноту и выразительность описательной речи
	Логическая игра «Что умеет делать?» («ТРИЗ»)	Развивать связную речь; учить детей подбирать слова обозначающие действия предметов
IV неделя	Пересказ рассказа «Горбушка»	Продолжить учить детей логично, последовательно и близко к тексту составлять пересказ
	Логическая игра «Бином фантазии» («ТРИЗ»)	Развивать творческую выдумку, фантазию, интерес к сочинительству; активизировать воображение
	Составление по мнемотаблице описательного рассказа про игрушку	Продолжить обучать детей описывать игрушку, побуждать использовать в описаниях предметов эпитеты и сравнения

№	Содержание	Цель
<i>Декабрь</i>		
I неделя	Пересказ сказки «Царевна-лягушка»	Развивать уровень разнообразия языковых и речевых средств
	Составление схемы описания петушка и лисы	Учить составлять описание героев сказок (петушка, лисы); учить использовать образные выражения в описании героев сказки
	Составление сюжетного рассказа по картине Е. Батуриной «Собака со щенятами»	Активизировать творческое воображение; развивать наблюдательность, умение передавать в рассказе настроение картины
II неделя	Пересказ отрывка из сказки В. Катаева «Цветик - семицветик»	Учить детей передавать в рассказе авторские обороты речи и характер героев
	Логическое упражнение «Обоснование отгадок» («ТРИЗ»)	Продолжить развивать связную речь; упражнять в построении речи-рассуждения; развивать творческую активность; воспитывать стремление слушать рассказы сверстников
	Беседа по прочитанному рассказу В. Осеевой «Печенье»	Вовлекать детей в активную речевую деятельность; продолжить обучать речи-рассуждения
III неделя	Пересказ рассказа «Чук и Гек» А. Гайдара	Учить составлению пересказа с упором на обязательное и последовательное упоминание всех ключевых сюжетных моментов
	Логическое упражнение «Салат из сказок» («ТРИЗ»)	Продолжить формировать связную речь детей при помощи составления текстов сказочного содержания
	Пересказ рассказа «Слоненок»	Упражнять детей в использовании различных языковых средств для связи смысловых частей
IV неделя	Пересказ русской народной сказки «Как аукнется, так и откликнется»	Продолжить формировать у детей связность речи в пересказе; упражнять в сочинении альтернативной концовки
	Описание сказки «Лягушки-подружки» по мнемотаблице	Развивать последовательность повествования; учить установлению причинно-следственных связей и образцов
	Составление описательного рассказа по пейзажной картине И. Шишкина «Зима»	Учить детей составлять описательный рассказ соблюдая композицию и используя в речи синтаксические конструкции

Ожидаемый результат: формирование понимания структурной организации текста, умение выстраивать сюжет, составлять рассказы разные по содержанию и форме.

Список литературы

1. Алексеева М.М., Яшина В.И. Методика развития речи и обучения родному языку дошкольников: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. - 3-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 400 с.
2. Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения [Текст]: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. - СПб.: Питер, 2013. - 464 с.
3. Носенко Н.П. Развитие речи детей в ДОУ (в схемах и таблицах). Учебное пособие. - М.: Центр педагогического образования, 2009. - 96 с.
4. Носенко Н.П. Технология развития интеллектуального творчества дошкольников: курс лекций. - Краснодар: КГУФКСТ, 2017. - 208 с.
5. Половодова Л.С., Мальцева Г.И. Педагогические возможности ТРИЗ-технологии в развитии связной монологической речи детей старшего дошкольного возраста. - Текст: непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. - 2019. - №10 (27). - С. 21-23.

«ЭФФЕКТ ГЕРОЯ»: ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НЕГАТИВИЗМА У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

О.В. Орлова

Детский сад № 21 «Ивушка»,
г. Новороссийск, Россия

Аннотация: В данной статье представлено комплексное обоснование феномена «эффекта героя» как инновационного педагогического инструмента в преодолении двигательного негативизма у детей старшего дошкольного возраста. Рассматриваются психолого-педагогические механизмы влияния образа профессионального спортсмена-тренера на мотивационную, эмоциональную и поведенческую сферы жизни ребенка. Анализируются ключевые условия, при которых данный эффект достигает максимальной результативности в контексте формирования ценностного отношения к двигательной активности. Особое внимание уделяется методологическим основам применения технологии в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Ключевые слова: двигательный негативизм, «эффект героя», физическое воспитание, психолого-педагогическое воздействие.

Современная система дошкольного образования сталкивается с множеством вызовов, одним из которых является прогрессирующее снижение двигательной активности детей. Особую тревогу специалистов вызывает феномен двигательного негативизма – устойчивого нежелания ребенка участвовать в организованной и самостоятельной двигательной деятельности. Данное явление характеризуется сложной природой и требует комплексного подхода к его преодолению.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки эффективных методов коррекции двигательного негативизма, которые учитывали бы психологические особенности детей старшего дошкольного возраста. Традиционные методики, основанные на игровых и соревновательных технологиях, зачастую не затрагивают глубинные причины этого явления, связанные с недостаточностью внутренней мотивации, заниженной самооценкой и отсутствием позитивного персонифицированного образца для подражания.

Теоретической основой исследования послужили работы ведущих психологов и педагогов в области детского развития. Концепция «зоны ближайшего развития» Л.С. Выготского [3], теория социального научения А. Бандуры [1], исследования мотивационной сферы дошкольников – все это

составляет научный фундамент для анализа потенциальных возможностей «эффекта героя».

Цель настоящего исследования – теоретически обосновать механизмы и педагогические условия реализации «эффекта героя» как средства преодоления двигательного негативизма у детей 5–7 лет. Для достижения данной цели предполагается решить следующие задачи:

- проанализировать психологическую природу двигательного негативизма;
- раскрыть сущность «эффекта героя» как педагогического феномена;
- определить механизмы психологического воздействия образа спортсмена;
- выявить оптимальные условия реализации технологии.

Двигательный негативизм представляет собой сложное образование, включающее когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты. С точки зрения когнитивной психологии, данный феномен может рассматриваться как следствие формирования негативных установок по отношению к двигательной активности. Эти установки часто формируются под влиянием предыдущего негативного опыта, замечаний взрослых или сравнения с более успешными сверстниками.

Эмоциональный компонент проявляется в виде тревожности, страха неудачи, низкой самооценки своих физических возможностей. Дети с выраженным двигательным негативизмом часто демонстрируют повышенную чувствительность к критике, избегают ситуаций, где их результаты могут быть сравнимы с результатами других детей.

С поведенческой точки зрения, двигательный негативизм выражается в уклонении от участия в подвижных играх, поиске причин для отказа от выполнения физических упражнений, пассивном сопротивлении при вовлечении в двигательную деятельность.

Период старшего дошкольного возраста (5–7 лет) характеризуется интенсивным развитием самосознания и формированием самооценки. По исследованиям Д.Б. Эльконина, именно в этом возрасте происходит становление личностной позиции ребенка, развивается способность к саморегуляции и произвольному поведению [7].

Особое значение имеет развитие мотивационной сферы. Как отмечал Л.И. Божович, в старшем дошкольном возрасте происходит переход от непосредственных побуждений к опосредованным, формируются социальные мотивы и мотивы достижения [2]. Это создает благоприятную почву для целенаправленного педагогического воздействия через обращение к значимым образам и идеалам.

Важной особенностью является также развитие способности к идентификации и подражанию. Дети активно ищут образцы для подражания, которые часто становятся ориентирами в их поведении и деятельности.

В рамках психологии развития дошкольный возраст рассматривается как сензитивный период для формирования идеалов и моделирования

поведения на основе значимых фигур. «Эффект героя» в контексте моей статьи определяется как комплексное психолого-педагогическое воздействие, основанное на целенаправленном использовании образа профессионального спортсмена в качестве значимой модели для преодоления внутренних барьеров ребенка, препятствующих двигательной активности.

Данный феномен базируется на психологической потребности ребенка в поиске объекта для подражания. Как отмечал В.А. Петровский, именно через идентификацию со значимыми другими происходит освоение социальных ролей и формирование поведенческих паттернов [4]. Профессиональный спортсмен здесь представляет собой идеальную фигуру для идентификации, сочетая в себе физическое совершенство, социальное признание и видимые атрибуты успеха.

Основу эффекта составляют несколько взаимосвязанных механизмов, каждый из которых вносит свой вклад в общий результат:

1. *Механизм идентификации и подражания* основывается на положениях теории социального научения А. Бандуры. Согласно этой теории, обучение происходит через наблюдение изучение значимых моделей. Профессиональный спортсмен, обладающий высоким социальным статусом, видимыми атрибутами успеха (медали, физическая форма) и демонстрирующий мастерство, становится для ребенка объектом для идентификации. Через подражание его движениям, манере поведения и отношению к делу ребенок неосознанно присваивает предлагаемые ценности и установки, в том числе – ценность физических усилий.

2. *Механизм визуализации и персонификации успеха* связан с образным мышлением дошкольников. Абстрактные для дошкольника понятия «сила», «ловкость», «здоровье» обретают конкретные очертания в лице спортсмена. Этот образ становится зримым воплощением результата, к которому можно стремиться. Таким образом, происходит перенос мотивации с внешнего («воспитатель сказал») на внутренний («я хочу быть как он»).

3. *Механизм эмоционального заражения* основан на способности детей к эмпатии и эмоциональному отклику. Энтузиазм, увлеченность и искренняя радость спортсмена от двигательной деятельности создают мощный эмоциональный резонанс. У ребенка формируется устойчивая положительная ассоциативная связь «физическая активность – положительные эмоции – одобрение героя», что сглаживает предыдущий негативный опыт.

4. *Механизм «достижимого идеала»* особенно важен для детей с заниженной самооценкой. В отличие от медийных представителей спорта, реальный спортсмен доступен для диалога. Его истории о преодолении трудностей и первых неудачах делают путь к успеху осязаемым и возможным. Это разрушает психологический барьер страха перед неудачей («у меня не получится»), характерный для детей с двигательным негативизмом, и мотивирует на практическую пробу.

Для трансляции эффекта в практическое русло необходимо соблюдение ряда условий. Первостепенное значение имеет *соответствие образа героя*

возрастному восприятию. Спортсмен должен выступать не как недостижимая «звезда», а как сильный, но доступный для понимания и взаимодействия эксперт. Важны его коммуникативные навыки и способность транслировать ценности в доступной для дошкольников форме. Критерии отбора спортсменов должны включать:

- наличие достижений в спорте, понятных детям;
- способность к установлению контакта с детьми;
- умение объяснять сложные вещи простым языком;
- готовность делиться не только успехами, но и историями преодоления трудностей.

Подготовка и поддержание «ауры героя» – важнейшее условие эффективности всей технологии. Эффективность воздействия многократно возрастает, если образ спортсмена целенаправленно культивируется педагогом до, во время и после встречи. Подготовительный этап должен включать:

- тематические беседы о виде спорта и достижениях спортсмена;
- просмотр адаптированных видеоматериалов;
- обсуждение личностных качеств спортсмена – трудолюбия, настойчивости;
- создание атмосферы ожидания встречи.

Интеграция образа в повседневную образовательную деятельность обеспечивает пролонгированное воздействие технологии. «Эффект героя» не должен быть разовым событием. Отсылки к его советам, использование «его» упражнений в разминке, создание игровых ситуаций «как будто мы – команда чемпиона» позволяют продлить мотивационное воздействие и закрепить положительные установки.

Акцент на личностных, а не только спортивных качествах представляет собой ключевое условие педагогической эффективности. Ценность технологии заключается в смещении акцента с результата (победа, медаль) на ценности процесса: старание, упорство, радость от самого движения, умение работать в команде. Это формирует здоровую мотивацию и снижает тревожность, связанную с возможной неудачей.

Особое внимание должно уделяться формированию установки на рост, когда способности рассматриваются не как фиксированные, а как развивающиеся качества. Истории спортсменов о том, как они преодолевали трудности и учились на ошибках, способствуют формированию такой установки у детей.

Оценка эффективности применения «эффекта героя» требует комплексного подхода и должна включать как количественные, так и качественные методы исследования. К количественным показателям можно отнести:

- динамику уровня двигательной активности;
- изменение показателей физической подготовленности;
- частоту участия в организованной двигательной деятельности.

Качественная оценка должна учитывать:

- изменение эмоционального отношения к физической активности;
- формирование позитивной самооценки;
- развитие мотивационной сферы;
- появление устойчивых интересов к определенным видам двигательной активности.

Для получения объективных данных целесообразно использовать комплекс методов: наблюдение, беседы, анализ продуктов рисунков, рассказов детей.

Проведенное мной исследование, а также практическая работа со старшими дошкольниками позволяет утверждать, что «эффект героя» представляет собой мощный, но сложноорганизованный психолого-педагогический инструмент. Его потенциал в преодолении двигательного негативизма заключается в комплексном воздействии на мотивационную, эмоциональную и поведенческую сферы личности старшего дошкольника.

Мной выявлено и описано четыре основных механизма воздействия: идентификация и подражание, визуализация успеха, эмоциональное заражение и эффект достижимого идеала. Каждый из этих механизмов вносит свой вклад в формирование устойчивой внутренней мотивации к двигательной активности.

Ключевыми условиями эффективной реализации технологии являются: соответствие образа героя возрастным особенностям детей, психолого-педагогическое сопровождение на всех этапах работы, интеграция образа в повседневную образовательную деятельность и акцент на развитии личностных качеств.

Грамотное выстраивание работы на основе описанных механизмов и условий позволяет трансформировать внешнюю социальную мотивацию во внутреннюю, устойчивую потребность в двигательной активности, закладывая тем самым основы для формирования ценностного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – Москва, 2013. – URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-do/> (дата обращения: 30.10.2025)
2. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – СПб.: Союз, 1997.
4. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. – М.: Горбунок, 1992.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2019.
6. Гусева Т.А. Мотивация двигательной активности детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2020.
7. Эльконин Д.Б. Детская психология. – М.: Академия, 2011.

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ЧЕРЕЗ ПАРНЫЕ И ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Е.С. Осипенко, О.А. Штумф

Детский сад комбинированного вида № 223 «Лебедушка»,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье раскрывается потенциал физкультурных занятий как инструмента формирования коммуникативных компетенций у дошкольников с задержкой психического развития (ЗПР). Обосновывается, что парные и групповые двигательные упражнения эффективно способствуют развитию диалогической речи, навыков договоренностей и совместных действий, снижению социальной тревожности и освоению невербальных средств общения. Представлены теоретические основания подхода, практические примеры упражнений, методические рекомендации и результаты экспериментальной работы по их реализации.

Ключевые слова: коммуникативные навыки, задержка психического развития, дошкольный возраст, парные упражнения, групповые занятия, физическая культура, социальная адаптация.

Проблема формирования коммуникативных навыков у детей с задержкой психического развития (ЗПР) остается одной из наиболее актуальных в современной коррекционной педагогике. Дети с ЗПР нередко демонстрируют выраженные трудности в социальном взаимодействии: избегают контактов со сверстниками, проявляют низкую инициативность в диалоге, с трудом интерпретируют невербальные сигналы и испытывают повышенную тревожность в групповых ситуациях. Эти особенности существенно ограничивают их возможности социальной адаптации и требуют целенаправленной коррекционной работы [2, 5].

Физическая культура в этом контексте представляет собой уникальное образовательное пространство. Ее преимущества обусловлены:

- естественной мотивацией к двигательной активности, которая снижает психологический барьер общения;
- наглядной природой взаимодействия, позволяющей детям наблюдать и повторять успешные модели поведения;
- возможностью многократного повторения коммуникативных действий в игровой форме;
- органичным сочетанием вербальных и невербальных компонентов общения в процессе выполнения двигательных заданий.

Коммуникативные навыки в дошкольном возрасте представляют собой сложную интегративную характеристику, включающую три взаимосвязанных компонента:

1. Вербальный компонент охватывает умения инициировать и поддерживать диалог, формулировать вопросы и ответы, аргументировать свою позицию. Для детей с ЗПР характерно замедленное формирование этих навыков, что проявляется в ограниченном словарном запасе, трудностях построения развернутых высказываний и неумении адекватно реагировать на реплики собеседника [1].

2. Невербальный компонент включает способность использовать и интерпретировать зрительный контакт, жесты, мимику и пространственную дистанцию. У дошкольников с ЗПР часто наблюдается несформированность этих умений: они избегают взгляда в глаза, не понимают значения жестов, нарушают личные границы в общении [4].

3. Социально-поведенческий компонент предполагает умение согласовывать действия с партнерами, распределять роли, проявлять эмпатию и конструктивно разрешать конфликты. Дети с ЗПР зачастую демонстрируют эгоцентричность, неспособность к компромиссам и неадекватные реакции на неудачи [3].

С точки зрения культурно-исторической теории Л. С. Выготского, развитие коммуникации у детей с особыми потребностями должно опираться на зону ближайшего развития – то есть на задачи, которые ребенок может выполнить с помощью взрослого или сверстников [1]. Парные и групповые упражнения на физкультуре создают именно такую среду: они позволяют детям осваивать сложные коммуникативные действия через совместное выполнение двигательных задач, где каждый шаг сопровождается наглядным примером и эмоциональной поддержкой.

Концепция социальной адаптации, разработанная Л. М. Шипицыной, подчеркивает важность включения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в коллективную деятельность [5]. Групповые двигательные задания выступают как «тренировочная площадка» для отработки навыков взаимодействия: здесь дети учатся договариваться о правилах, распределять функции, реагировать на эмоции партнеров и корректировать свое поведение в зависимости от ситуации.

Организация физкультурных занятий с коммуникативной направленностью требует соблюдения ряда принципов:

1. Принцип постепенности предполагает последовательный переход от индивидуальных заданий к парным, а затем к групповым. Например, сначала ребенок выполняет упражнение самостоятельно, затем повторяет его вместе с педагогом, далее – в паре с другим ребенком, и наконец – в составе команды. Такой подход снижает тревожность и позволяет поэтапно осваивать новые формы взаимодействия.

2. Принцип наглядности реализуется через использование зрительных ориентиров (цветные метки на полу, схемы движений) и демонстрацию

действий педагогом. Для детей с ЗПР визуальная поддержка особенно важна, так как компенсирует трудности вербального восприятия инструкций [4].

3. Принцип повторяемости основан на идее, что коммуникативные навыки закрепляются через многократное воспроизведение действий в разных контекстах. Одно и то же упражнение (например, передача мяча в кругу) можно варьировать по скорости, направлению, способу передачи, что позволяет детям осваивать новые аспекты взаимодействия без потери мотивации.

4. Принцип эмоциональной поддержки требует от педагога активного поощрения любых попыток коммуникации – даже если они не приводят к идеальному результату. Важно акцентировать внимание на успехах («Ты хорошо договорился с Машей!»), а не на ошибках, чтобы сформировать у ребенка уверенность в своих силах [2].

Практические примеры упражнений для формирования коммуникативных навыков:

1. Танцы в парах. Это упражнение направлено на развитие координации, тактильного контакта и синхронности действий. Дети учатся согласовывать движения с партнером, используя как вербальные, так и невербальные средства коммуникации. Например, педагог предлагает: «Давайте потанцуем, держась за руки. Сначала сделаем два шага вперед, потом два назад. Кто покажет, как это делать?» В процессе танца дети осваивают:

- вербальное согласование темпа («Давай медленнее»);
- невербальное согласование через зрительный контакт и синхронность движений;
- тактильную коммуникацию (мягкое сжатие руки партнера как сигнал к началу действия).

2. Перетягивание каната (командами). Упражнение формирует умение действовать согласованно, распределять роли и поддерживать друг друга. Перед началом игры педагог обсуждает с детьми стратегию: «Как будем тянуть? На счет три? Кто будет капитаном?» В процессе выполнения задания дети:

- используют командные сигналы («Тянем!», «Еще раз!»);
- учатся поддерживать партнеров через словесные поощрения («Молодец, держись!»);
- осваивают ролевое взаимодействие (капитан задает ритм, участники выполняют).

3. Эстафеты с передачей предметов. Эти задания развивают способность передавать информацию без слов, используя жесты и мимику. Например, дети передают мяч по цепочке, при этом каждый участник должен указать следующему игроку направление движения с помощью жеста. В ходе эстафеты дети:

- тренируют невербальную координацию («Покажи рукой, куда бежать»);

- учатся понимать эмоции партнеров по выражению лица;
- формируют навыки очередности и ожидания своей роли.

Для детей с ЗПР, склонных к социальной тревожности, важно создавать условия, минимизирующие стресс. Необходимо начинать с упражнений в малых подгруппах (2-3 ребенка), постепенно увеличивая их размер. Рекомендуется использовать знакомые предметы (мячи, обручи), чтобы снизить неопределенность, а также включать ритуалы приветствия и прощания, формирующие ощущение стабильности [2].

Развитие невербальных навыков требует целенаправленных упражнений:

- акцентирование внимания на жестах («Покажи рукой, куда идти»);
- тренировка зрительного контакта («Посмотри в глаза партнеру»);
- имитация эмоций через мимику («Улыбнись, как солнышко») [4].

Для стимулирования диалога полезно задавать открытые вопросы («Как будем делать?»), поощрять инициативу («Придумай свое движение»), а также моделировать ситуации взаимопомощи («Помоги другу») [5].

Для достижения максимального эффекта важно учитывать индивидуальные особенности детей, адаптируя сложность заданий, сочетать двигательные и коммуникативные задачи, чтобы каждое упражнение решало две цели, а также поддерживать позитивную атмосферу, где ошибки воспринимаются как часть обучения.

В ходе апробации данной методики было организовано исследование с участием 24 дошкольников 5–6 лет с ЗПР (экспериментальная группа) и 12 детей без особенностей развития (контрольная группа). Занятия проводились дважды в неделю на протяжении шести месяцев. Оценка эффективности осуществлялась по ряду критериев: частота инициативных обращений к партнеру (как вербальных, так и невербальных), длительность устойчивого взаимодействия в паре или группе, адекватность использования невербальных сигналов (жестов, мимики, дистанции), способность договариваться о распределении ролей, а также уровень тревожности при включении в групповую деятельность (на основании наблюдений и опросников для педагогов).

По итогам в экспериментальной группе зафиксирован существенный рост инициативности в общении: если в начале исследования дети в среднем совершали 1,2 обращения за занятие, то к завершению исследования этот показатель вырос до 3,8, что составляет прирост в 217 %. В контрольной группе динамика также была положительной, но менее выраженной: с 2,1 до 4,5 обращений (+114 %). Аналогичная тенденция наблюдалась в длительности взаимодействия: в экспериментальной группе время устойчивого сотрудничества увеличилось с 2 минут 15 секунд до 5 минут 40 секунд (рост на 156 %), тогда как в контрольной – с 3 минут 10 секунд до 6 минут 20 секунд (+103 %).

Значительные изменения произошли в сфере невербальной коммуникации. В экспериментальной группе доля ситуаций с корректным

использованием жестов возросла с 40 % до 85 %, а устойчивый зрительный контакт стал наблюдаться в 70 % взаимодействий (в стартовом измерении – лишь в 25 %). Что касается способности к договоренностям, то на начальном этапе только 29 % детей могли распределить роли без помощи взрослого, а к завершению программы уже 76 % дошкольников самостоятельно договаривались о порядке действий.

Качественный анализ выявил ряд позитивных трансформаций в экспериментальной группе. Прежде всего, у 67 % детей снизилась тревожность: они перестали отказываться от участия в групповых играх. У пяти воспитанников сформировались лидерские навыки – они начали инициировать игры и объяснять правила другим. Кроме того, в 42 % случаев дети стали предлагать помощь партнеру без подсказки взрослого, что свидетельствует о развитии эмпатии. Также отмечено улучшение саморегуляции: количество конфликтов сократилось на 58 %, а их разрешение все чаще включало переговоры вместо отказа от взаимодействия.

Вместе с тем у 25 % детей сохранились определенные трудности. Им по-прежнему требовались повторные вербальные инструкции при смене задания, наблюдались эпизодические нарушения очередности в динамичных эстафетах, а также кратковременные всплески тревожности при увеличении числа участников (более пяти человек). Эти наблюдения указывают на необходимость дальнейшей индивидуализации подходов и постепенного усложнения заданий с учетом зоны ближайшего развития каждого ребенка.

Таким образом, парные и групповые упражнения на физкультурных занятиях обладают значительным потенциалом для формирования коммуникативных навыков у дошкольников с ЗПР. Они создают естественную среду для практики общения, где коммуникация становится необходимым условием выполнения двигательных задач. Такие упражнения снижают социальную тревожность через сочетание физической активности и эмоциональной поддержки, способствуют освоению невербальных сигналов в контексте реальных действий. Групповые упражнения стимулируют развитие диалогической речи через необходимость договариваться и объяснять свои намерения.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Основы дефектологии. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. 332 с.
2. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. 157 с.
3. Мастюкова Е. М. Ребенок с отклонениями в развитии. – М.: Просвещение, 1992. 95 с.
4. Специальная дошкольная педагогика: Учебное пособие / Е.А. Стребелева, А.Л. Венгер, Е. А. Екжанова и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. 312 с.
5. Шипицына Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. – 2-е изд., перераб. и дополн. – СПб.: Речь, 2005. 477 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ СОГЛАСНО ТРЕБОВАНИЯМ ФГОС ДО

К.В. Остроумова, Т.С. Сидоренко

Детский сад комбинированного вида № 11 «Теремок»
пос. Псебай, Мостовский район, Краснодарский край, Россия

Аннотация. В данной статье анализируются психолого-педагогические условия формирования экологической культуры у дошкольников в соответствии с ФГОС ДО и учетом ФОП ДО. Рассматриваются ключевые аспекты условий для развития и формирования экологических представлений у детей дошкольного возраста: создание развивающей предметно-пространственной среды, интеграция экологического содержания в различные виды деятельности, применение личностно-ориентированного подхода и развитие эмоционально-ценностного отношения к природе. Раскрывается сущность компонентов психолого-педагогических условий, приводятся примеры объектов, создаваемых для практической исследовательской и творческой деятельности детей в группах или на участке детского сада.

Ключевые слова: экологическое воспитание, дошкольный возраст, ФГОС ДО, психолого-педагогические условия, развивающая среда, интеграция, личностно-ориентированный подход.

Современная экологическая ситуация в мире диктует необходимость формирования экологического сознания у подрастающего поколения, начало которому должно быть положено уже в дошкольном детстве. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) определяет экологическое воспитание как неотъемлемую часть образовательной программы, выделяя задачу формирования первичных представлений о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов [6]. В свете этих требований особую значимость приобретает выявление и реализация психолого-педагогических условий, обеспечивающих эффективность данного процесса [5, с. 317].

Под психолого-педагогическими условиями мы понимаем комплекс взаимосвязанных и взаимообусловленных мер, направленных на создание социальной и предметной среды, которая способствует полноценному развитию личности ребенка в соответствии с поставленными образовательными целями федеральной образовательной программы (ФОП ДО). Как справедливо отмечает С.Н. Николаева: «правильная организация чувственного восприятия объектов природы обеспечивает формирование и развитие у детей отчетливых конкретных представлений о животных и

растениях, сезонных явлениях природы» [4]. В контексте экологического воспитания к таким условиям мы относим: создание эколого-развивающей среды; интеграцию экологического содержания в различные виды деятельности; применение личностно-ориентированного подхода; развитие эмоционально-чувственной сферы ребенка.

Первым и фундаментальным условием является создание в детском саду развивающей предметно-пространственной среды экологической направленности. Согласно ФГОС ДО, среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной [6]. Это предполагает организацию в группе детского сада уголков природы с комнатными растениями, подобранными с учетом возрастных особенностей детей, и возможность самостоятельного ухода за ними. Эффективным является создание мини-лабораторий для проведения простейших опытов с водой, песком, воздухом, что способствует развитию познавательного интереса и исследовательской активности. На территории дошкольного учреждения необходимо организовать экологическую тропу, цветники, огород, где дети могут непосредственно наблюдать за сезонными изменениями в природе, участвовать в посадке растений и уходе за ними. Такая среда становится не просто фоном, а активным участником образовательного процесса [3].

Вторым ключевым условием выступает интеграция экологического содержания в различные виды детской деятельности. Экологическое воспитание не должно сводиться к изолированным занятиям. Его цели и задачи наиболее эффективно решаются, когда они включены в игровую, коммуникативную, познавательно-исследовательскую, изобразительную, музыкальную и двигательную деятельность [2, с. 59]. Например, в сюжетно-ролевой игре «Зоопарк» или «Путешествие в лес» дети усваивают правила поведения в природе. В процессе конструирования из природного материала развивается воображение и тактильное восприятие. На прогулке организуются наблюдения за объектами живой и неживой природы, что формирует основы экологического мышления [7]. Такой интегрированный подход соответствует принципу комплексно-тематического планирования, заложенному в ФГОС ДО и ФОП ДО, и делает процесс экологического воспитания непрерывным и естественным для ребенка.

Третье условие – реализация личностно-ориентированного подхода. Это предполагает учет индивидуальных особенностей, интересов и возможностей каждого ребенка. Педагог должен создавать ситуации успеха, поддерживать инициативу и самостоятельность детей в экологической деятельности. Задания могут варьироваться по степени сложности: один ребенок может просто полить растения, а другой – определить, нуждается ли растение в поливе, по состоянию почвы. Важно предоставлять детям право выбора – какое растение поливать, какой участок экологической тропы исследовать. Такой подход способствует формированию субъектной позиции ребенка, когда он становится не пассивным получателем знаний, а активным,

заинтересованным участником процесса взаимодействия с природой [1, с. 405].

Четвертое условие связано с развитием эмоционально-чувственной сферы дошкольников. Как отмечали классики педагогики, нельзя говорить о воспитании экологической культуры, если знания не подкреплены эмоциональным отношением. Задача педагога – пробудить в ребенке чувство восхищения, радости, удивления от общения с природой, а также сопереживание к живым существам, попавшим в беду. Этому способствуют чтение художественной литературы о природе (произведения В. Бианки, Е. Чарушина, М. Пришвина), использование музыки, репродукций картин известных художников-пейзажистов, организация бесед, направленных на выражение детьми своих чувств и переживаний. Именно эмоциональный компонент является основой для формирования бережного и заботливого отношения к окружающему миру [7].

Для наглядности представим систему психолого-педагогических условий в виде таблицы (таблица 1).

Таблица 1 – Психолого-педагогические условия экологического воспитания дошкольников

Условие	Сущность условия	Примеры реализации
Эколого-развивающая среда	Создание пространства, стимулирующего познавательный интерес и практическую деятельность	Уголок природы, лаборатория, экологическая тропа, календарь природы
Интеграция	Включение экологического содержания в различные виды детской деятельности	Игры, проекты, наблюдения на прогулке, чтение, изобразительная деятельность
Личностно-ориентированный подход	Учет индивидуальных особенностей и поддержка детской инициативы	Дифференциация заданий, предоставление выбора, создание ситуаций успеха
Эмоционально-чувственное развитие	Формирование ценностного и эмпатийного отношения к природе	Чтение художественной литературы, беседы, использование музыки и живописи

Анализ таблицы 1 показывает, что создание психолого-педагогических условий в детском саду – это комплексный подход к развитию и воспитанию ребенка. Не менее важную роль играет профессиональная компетентность педагога, его личная экологическая культура и убежденность. Воспитатель, который сам с любовью и уважением относится к природе, является главным примером для подражания.

Таким образом, эффективность экологического воспитания дошкольников в соответствии с ФГОС ДО обеспечивается не отдельными методами и приемами, а целостной системой психолого-педагогических условий. Создание эколого-развивающей среды, интеграция экологического

содержания в различные виды деятельности, применение личностно-ориентированного подхода и целенаправленное развитие эмоциональной сферы ребенка – все это в совокупности позволяет сформировать у дошкольников не только систему знаний о природе, но и осознанно-правильное, гуманное и бережное отношение к ней, что является фундаментом для становления экологической культуры личности в будущем.

Список литературы

1. Берилова Е.И. Игры с правилами как средство развития познавательной сферы дошкольников с гиперактивностью// Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 403-405.
2. Босенко Ю.М., Тарасенко М.М. Особенности мышления и коммуникативно-личностных характеристик детей дошкольного возраста// Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2019. С. 58-59.
3. Лыкова И.А., Рыжова Н.А. Интеграция эстетического и экологического образования в детском саду. М.: Цветной мир, 2012. 144 с.
4. Николаева С.Н. Теория и методика экологического образования детей. М.: Академия, 2018. 272 с.
5. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 315-318.
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/ (дата обращения: 15.10.2025).
7. Саморукова П.Г. Методика ознакомления детей с природой. М.: Просвещение, 2018. 204 с.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И СЕМЬИ

В.Б. Парамзин¹, А.О. Киселев²

¹Краснодарское высшее военное училище

имени генерала армии С.М. Штеменко, г. Краснодар, Россия

²Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков

имени А. К. Серова, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ результатов изучения процесса формирования первоначальных навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Обосновывается необходимость комплексного подхода, интегрирующего усилия дошкольной образовательной организации и семьи. Определены и структурированы приоритетные навыки ЗОЖ, доступные для усвоения в дошкольном возрасте. Раскрывается ключевая роль педагога как организатора здоровьесберегающей среды и координатора взаимодействия с родителями. Особое внимание уделяется формированию необходимых компетенций выпускников среднего профессионального и высшего образования, необходимые для реализации комплексного подхода к формированию здорового образа жизни ребенка с активным вовлечением семьи.

Ключевые слова: дошкольное образование, семья, здоровый образ жизни, комплексный подход.

Актуальность формирования культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) с самого раннего возраста не вызывает сомнений [1]. Исследования показывают, что эффективность формирования здорового образа жизни напрямую связана с формированием активной позиции по отношению к собственному здоровью [6]. Поэтому важная задача педагогов дошкольного образования – формирование у детей ценностей ЗОЖ. Детей надо учить тому, как заботиться о собственном здоровье, как сохранить и укрепить свое здоровье. Потребность в здоровом образе жизни – главная составляющая культуры здоровья ребенка. Дошкольный период является сензитивным для воспитания правильных привычек, которые становятся фундаментом для здоровья на протяжении всей последующей жизни. Однако эффективность этой работы напрямую зависит от ее системности и координации между дошкольным учреждением и семьей. Фрагментарные мероприятия без единой стратегии и поддержки в домашних условиях не приносят устойчивых результатов. Таким образом, комплексный подход, предполагающий единство целей, содержания и методов работы

педагогов и родителей, становится не просто предпочтительным, а единственно верным [2].

Педагоги развивают у детей элементарные представления о полезности, целесообразности физической активности и личной гигиены. Но формирование ЗОЖ у дошкольников не сводится к отдельным гигиеническим процедурам или закаливанию. При проведении занятия по физическому воспитанию надо обращать внимание детей на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц. На занятиях педагоги могут формировать у детей элементарные представления об анатомии и физиологии опорно-двигательной, мышечной системе, кровообращении, дыхании и органах чувств человека.

Обобщение и анализ результатов многолетних исследований по установлению приоритетных навыков ЗОЖ, формируемых во взаимодействии дошкольного учреждения и семьи структурировалась вокруг нескольких ключевых блоков навыков: гигиенические навыки и навыки самообслуживания; навыки здорового питания; навыки двигательной активности; навыки эмоционального благополучия и безопасности; первоначальные навыки представления о строении тела и охране здоровья. В процессе определения рейтинга навыков в структуре использовался принцип «От простого, наиболее понятного и традиционного в семейных ценностях (привычки) к более сложным, но не менее полезных для здорового образа жизни». Таким образом, в первую очередь вырабатывалось обоснование формируемого навыка ЗОЖ.

Обоснование к формированию гигиенических навыков и навыков самообслуживания является то, что естественные и традиционные потребности в умении мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовым платком, следить за опрятностью одежды, самостоятельно одеваться и раздеваться, формируют основу личной гигиены, предотвращают распространение инфекций, развивают самостоятельность.

Более сложные навыки, формируемые на основе познавательной деятельности со стороны педагогов и закреплённой в семье это навыки здорового питания, которые закладывают основы правильного пищевого поведения, что является профилактикой алиментарно-зависимых заболеваний.

В основе лежит понимание пользы основных продуктов (овощи, фрукты, молочные продукты), формирование положительного отношения к полезной пище, культура поведения за столом, знание о вреде избытка сладостей.

Навыки двигательной активности, способствуют правильному физическому развитию, укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и костно-мышечной систем. Процесс формирования данных навыков имеет обоюдовыгодный результат, а именно воспитывает привычку к любой двигательной активности, а она в свою очередь прививает любовь к подвижным играм, умение выполнять основные движения (бег, прыжки,

метание), привычка к ежедневной утренней гимнастике, прогулкам на свежем воздухе [5].

Формирование наиболее сложных навыков эмоционального благополучия и безопасности обеспечивают психологическое здоровье, формируют стрессоустойчивость и умение избегать опасных ситуаций. В результате ребенок приобретет умение распознавать и называть свои эмоции, конструктивно разрешать конфликты, просить о помощи, соблюдать правила безопасности дома и на улице.

Первоначальные навыки представления о строении тела и охране здоровья формируют осознанное отношение к своему организму как к ценности. В результате у ребенка должны появиться знания об основных частях тела и их функции, понимание важности сна и отдыха, осознание необходимости беречь себя (не переохлаждаться, не перегреваться).

Современная наука подчеркивает приоритет семьи в воспитании ребенка, проявляющийся в многообразии форм воздействия и диапазоне ценностей, которые осваивает ребенок, поэтому очень важно привлекать родителей к формированию у воспитанников ценностей здорового образа жизни. В классическом понимании – роль семьи в формировании ЗОЖ у ребенка сводится к достаточно естественным, но и трудоемким в воспитательном процессе функциям: модель для подражания, которая напрямую копируется ребенком (родители являются главным примером в питании, активности, гигиене и т.п.); закрепляющее звено в процессе которого умения и навыки формирующиеся в детском саду, должны ежедневно практиковаться и поддерживаться в домашних условиях (чистка зубов два раза в день, прогулки в выходные, совместное приготовление полезных блюд); эмоциональная поддержка, которая мотивирует ребенка следовать здоровым привычкам, а именно похвала и одобрение родителей. В отличие от функций семьи, педагог является не менее важным в процессе формирования ЗОЖ ребенка. Основное внимание педагога является процесс обучения, то есть создание знаний и первоначальное умение, которой в последствии совместно с семьей происходит дальнейшее формирование навыков. Без партнерства «педагог-семья» усилия одной стороны нивелируются другой. Педагог является связующим звеном в процессе формирования ЗОЖ у ребенка между дошкольной организацией и родителями в плане учебно-методического обеспечения, как ребенка так и родителей и выполняет следующие функции: организатор здоровьесберегающей среды, который создает в группе условия для двигательной активности, обеспечивает соблюдение режима дня, организует безопасное пространство; образовательная функция, в процессе которой проводит систематические занятия, беседы, чтение художественной литературы, проекты («Витамины на грядке», «Чтобы зубки не болели»), направленные на формирование знаний о ЗОЖ; наблюдательная и диагностическая функция, в которой отслеживает динамику в формировании навыков у каждого ребенка, выявляет трудности; координатор

взаимодействия с семьей. в который информирует, консультирует и вовлекает родителей в единый образовательный процесс.

Реализация комплексного подхода в процессе формирования ЗОЖ в дошкольных заведениях требует от учебного заведения формирование определенных компетенции в подготовке современных педагогов, которые должны обладать не только предметными знаниями о здоровье, но и особыми профессиональными компетенциями [3]. Задача системы среднего и высшего профессионального образования – сформировать эти компетенции [4, 7].

Теоретический анализ проведенный по результатам отзывов педагогов из наиболее прогрессивных дошкольных организаций и экспертной оценки преподавателей вузов в содержание подготовки выпускников должна включать четыре направления: *в теоретическом блоке* изучается основы возрастной физиологии, психологии здоровья, педиатрии, диетологии в объеме, необходимом для работы с дошкольниками; *в методическом блоке* осваиваются технологии и методы формирования навыков ЗОЖ через игровую, проектную, экспериментальную деятельность, создавать атмосферу здоровьесберегающей среды для обучения в группе; *в коммуникативном блоке* проходит формирование умений выстраивать эффективное партнерство с родителями. Для этого необходимо уметь: диагностировать уровень семейного воспитания в сфере ЗОЖ; организовывать и вести родительские собрания, мастер-классы, консультации на темы здоровья; использовать различные формы взаимодействия (совместные спортивные праздники, проекты «Здоровая семья», создание информационных стендов и онлайн-каналов); конструктивно беседовать с родителями, находящимися на разных ступенях мотивации к ведению ЗОЖ; *в практико-ориентированном блоке* в процессе прохождения педагогической практики, студенты могут апробировать свои знания в реальных условиях (разработать и провести цикл занятий по ЗОЖ, организовать мероприятие с участием родителей, проанализировать взаимодействие в конкретной семье).

Таким образом формирование первоначальных навыков ЗОЖ у дошкольников – это комплексная задача, успех которой определяется слаженностью действий дошкольной образовательной организации и семьи. Педагог выступает в роли ключевого организатора этого процесса, что требует от него не только педагогического мастерства, но и высокоразвитых коммуникативных навыков для работы с родителями.

Список литературы

1. Алябьева Е.А. Воспитание культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста [Текст] // Детский сад: теория и практика. – 2021. – № 5. – С. 32-41.
2. Доронова Т.Н. Основные направления работы дошкольных учреждений по формированию здорового образа жизни у детей [Текст] // Современное дошкольное образование. – 2019. – № 3. – С. 22-29.
3. Сысоев А.Н., Пугачев И.Ю., Разновская С.В. [и др.] Критерии эффективности организационно-управленческой деятельности преподавателей кафедры физического

воспитания вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 451-456.

4. Подгорная А.С. Признаки заинтересованности студентов в // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 53.

5. Парамзин В.Б., Рахмонова М.Т. Физическое состояние как основной компонент построения процесса физического воспитания школьника // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2014. – № 1. – С. 196-197.

6. Пугачев И.Ю., Парамзин В.Б., Долгополов Л.П. Приоритетные направления научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III ВНК с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. – С. 116-121.

7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст]: утв. приказом Министерства просвещения РФ от 21 января 2023 г. № 28. – М., 2023.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРЕДПОСЫЛОК ИНЖЕНЕРНОГО МЫШЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННОГО ОБОРУДОВАНИЯ

А.Ю. Прокофьева

Краснодарский научно-методический центр, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются ключевые аспекты, связанные с формированием навыков естественно-научного исследования и инженерного мышления у детей дошкольного возраста средствами современного оборудования. Рассматриваемые подходы позволяют выявить и развить индивидуальные способности и творческий потенциал каждого ребенка, а также качественной реализации образовательных задач Федеральной образовательной программы дошкольного образования.

Ключевые слова: дошкольное образование, предпосылки инженерного мышления, познавательная активность, естественно - научное направление, современное оборудование.

Современное общество характеризуется высокими темпами развития технологий и научного прогресса, что влечет за собой необходимость формирования технических компетенций и устойчивого интереса к естественным наукам уже с дошкольного возраста. Это особенно актуально, учитывая требования, предъявляемые к результатам освоения Федеральной образовательной программы дошкольного образования [4].

Реализация распоряжения Правительства Российской Федерации от 19 ноября 2024 г. № 3333-р ставит перед педагогами дошкольного образования важную задачу – развивать инженерное направление в дошкольных образовательных организациях, повышая познавательную активность детей посредством активизации исследовательского опыта естественно-научной направленности, создавая условия, которые помогут детям дошкольного возраста знакомиться с начальными основами инженерии, технологии и научного мышления через техническое творчество, игровую и практическую деятельность [6]. Выполнение выше поставленных задач создает прочную основу для эффективной подготовки дошкольников к участию в таких значимых мероприятиях, как Всероссийский конкурс исследовательских работ и творческих проектов дошкольников и младших школьников «Я – исследователь», Всероссийский технологический конкурс с международным участием «Инженерные кадры России».

Комплексный подход к формированию первичных научных представлений, поддержке технического творчества детей способствует построению единой образовательной среды в детских садах, активизируя

участие родителей в реализации познавательно-исследовательских проектов, стимулируя развитие инновационной деятельности в дошкольных учреждениях. А также обеспечивает бесшовность образования, гармоничную преемственность дошкольного образования с начальным уровнем школьного образования.

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным этапом для развития познавательно-исследовательской деятельности. В этот период у детей проявляется повышенный интерес к окружающей среде, развивается наблюдательность, способность анализировать полученные впечатления, устанавливать взаимосвязи с явлениями и закономерностями окружающего мира. Исследования показывают, что в раннем детстве закладываются фундаментальные представления о свойствах материалов, формах предметов, пространстве и времени, которые впоследствии становятся основой для осознанного изучения естественных наук [1].

Кроме того, дошкольный возраст является оптимальным периодом активного формирования первоначальных навыков инженерного мышления, несмотря на то, что ведущей формой мышления у старших дошкольников остается наглядно-образное, однако к завершению данного возрастного этапа начинается активное формирование словесно-логического мышления. Также в этом возрасте происходит развитие потребностно-мотивационной сферы, усвоение действий с предметами и формирование операционно-технических возможностей [2].

Эффективное решение указанных задач требует создания развивающей предметно-пространственной среды, оснащенной необходимым материально-техническим обеспечением, которое бы стимулировало познавательную активность и способствовало формированию инженерных навыков.

Именно поэтому особое значение приобретает применение разнообразного современного оборудования, позволяющего формировать у детей исследовательские навыки, способствовать восприятию закономерностей окружающего мира и активно стимулировать развитие предпосылок инженерного мышления.

Среди множества видов оборудования и средств обучения, используемых в практике дошкольных образовательных организаций, можно выделить перспективные направления, получивших широкое распространение благодаря своим возможностям развивать исследовательские и инженерные навыки у дошкольников [3].

Для реализации развития естественно-научного и раннего технологического образования детей дошкольного возраста создана уникальная «Бобровая экосистема». Это специальная система, в которой дети получают возможность самостоятельно исследовать природу и окружающую действительность, проявляя свою природную любознательность и склонность к экспериментированию. Работа в «Бобровой экосистеме» стимулирует детей наблюдать, сравнивать, классифицировать объекты и события, строить гипотезы и проверять их правильность, фиксируя

результаты наблюдений и делая выводы, способствующая раннему знакомству ребенка с основами биологии и экологии. Тем самым помогая педагогам реализовать образовательные задачи Федеральной образовательной программы дошкольного образования в области познавательного развития – развивать умения детей применять некоторые цифровые средства для познания окружающего мира, соблюдая правила их безопасного использования.

В «Бобровую экосистему» входят различные образовательные комплекты, каждая из которых оснащена специализированными инструментами и оборудованием. Образовательный комплект «Стройка природы: от плотины до клетки» включает универсальный конструктор «Фанкластик», который уникален своей модульностью и универсальностью, позволяя детям создавать самые разные конструкции. Конструктор легко адаптируется под нужды конкретных занятий, помогая детям осваивать принципы механики, архитектуры и дизайна, одновременно стимулируя фантазию и творческий потенциал. А образовательный комплект «Плотина», включающий магнитный конструктор «Артформерс Орбитон», особенностью которого заключается в сочетании сферических металлических деталей и магнитных стержней, позволяющий детям создавать трехмерные и реалистичные модели разнообразных объектов. «3Д принтер X – мастер старт» дает возможность проявить техническое творчество в проектно-исследовательской деятельности, когда ребенок может напечатать деталь, необходимую для создания задуманной конструкции. Использование данных игровых комплектов помогает успешно решать задачи в области художественно-эстетического развития, направленные на развитие у детей интереса к конструкторской деятельности, знакомство с разнообразием видов конструкторов, а также с профессиями архитектора, строителя.

«Код бобра» – образовательный комплект, ориентированный на изучение основ микромира и алгоритмики. Он включает интерактивную РобоМышь, способствующую формированию начальных навыков программирования и основ робототехники у дошкольников. А комплект «Бобровая мультстудия» помогает детям делать настоящие научные открытия в области окружающего мира, позволяющий фиксировать результаты исследовательской деятельности через анимацию, решая задачи развития технического творчества [3].

Применение нейроинтерфейсов в дошкольных образовательных организаций открывает новые перспективы для развития детей и повышения эффективности образовательного процесса. Нейротренажер «Янейро» применяется не только для совершенствования когнитивных функций дошкольников, но и для развития предпосылок инженерного мышления у детей. Устройство помогает развивать внимание, и его концентрацию, необходимые для эффективного анализа ситуаций и принятия решений. Во время тренировок ребята сталкиваются с задачами, требующими логического и творческого подхода, решая головоломки и создавая собственные

маршруты для виртуального робота. Эти задания формируют навыки планирования действий, что способствует подготовке к решению технических задач.

Одним из эффективных решений при организации проектной деятельности в дошкольной образовательной среде, обогащения развивающей предметно-пространственной среды, а так же стимулирования познавательной активности и творческого потенциала дошкольников, формирования целостной картины мира и фундамента научного мировоззрения посредством интеграции естественно - научных и инженерно-технических компонентов является учебно-методический комплекс «Енотик». Методический комплекс предназначен для дошкольников старшего возраста и работы с подгруппой детей – от четырех человек до шести. Наборы включают комплекты естественно-научной направленности, которые ориентированы на знакомство с веществами, биологическими объектами взаимодействия живых существ и анатомией человеческого тела, строения организма человека и принципов здорового образа жизни, а также с базовыми законами материи и энергии, происхождение и развитие небесных тел и систем. Один из наборов знакомит дошкольников с миром географии, экологии, геологии и палеонтологии, раскрывая особенности путешествий по планете, взаимодействие природных и социальных систем, устройство Земли и историю древних организмов.

Наборы инженерно-технического направления позволяют познакомить детей с основами программирования, робототехники, аэродинамики, алгоритмики. Помимо этого, направлены на формирование современных компетенций в области управления беспилотными летательными аппаратами, а также развитию навыков проектирования, строительства и оформления окружающего пространства [5].

Используя вышеперечисленные виды оборудования, педагоги имеют возможность эффективно выстроить образовательную деятельность, направленную на развитие навыков естественно-научного исследования и предпосылок инженерного мышления у дошкольников через техническое творчество, а также раскрытию и развитию индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребенка. Что способствует повышению качества образования, а также реализации образовательных задач и планируемых результатов Федеральной образовательной программы дошкольного образования.

Список литературы

1. Водяненко Г.Р., Занина О.В. Проектная деятельность в формировании основ инженерного мышления детей старшего дошкольного возраста // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия: Информационные компьютерные технологии в образовании. 2024. № 20. С. 125-129.
2. Микляева Н.В. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования: учебник и практикум для среднего профессионального образования. М.: Изд-во Юрайт, 2024. 450 с.

3. Соколова К. В., Коваль А.В. Инженерно-техническое творчество как инструмент развития познавательной активности детей старшего дошкольного возраста // Инновационная наука. 2024. № 9. С. 55-61.

4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. - М.: ТЦ Сфера, 2025. - 224 с.

5. Шихаммедова Е.Ю. Развитие детей по учебному методическому комплексу «Енотик» // Совушка. 2022. № 4. С.32-35.

6. Распоряжение правительства Российской Федерации от 19 ноября 2024 года № 3333-р «О комплексном плане мероприятий по повышению качества математического и естественно-научного образования на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru> (дата обращения: 31.10.2025).

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ

В.В. Прохорова, С.И. Меркулова

Детский сад комбинированного вида № 99,
г. Краснодар, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты исследования взаимосвязи уровня речевого развития и социальной адаптации у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи. Проведен корреляционный анализ между показателями речевого развития и параметрами социальной адаптации. Выявлены статистически значимые взаимосвязи между уровнем развития связной речи и коммуникативными навыками, а также между фонетико-фонематическими процессами и социальной компетентностью детей. Полученные данные имеют практическую значимость для разработки комплексных коррекционных программ.

Ключевые слова: речевое развитие, социальная адаптация, общее недоразвитие речи, старшие дошкольники, корреляционный анализ, коммуникативные навыки, коррекционная работа.

Современные исследования в области логопедии и специальной психологии все больше внимания уделяют изучению взаимосвязи между речевым развитием и социальной адаптацией детей с ограниченными возможностями здоровья [1]. Особую актуальность эта проблема приобретает в отношении детей с общим недоразвитием речи (ОНР), поскольку нарушения речевой деятельности неизбежно сказываются на их социальном развитии и коммуникативных возможностях.

Подготовка педагогов должна учитывать современные требования к профессиональной деятельности, включая способность к комплексной оценке развития ребенка [2]. Это особенно важно в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, который подчеркивает необходимость создания условий для социально-коммуникативного развития всех воспитанников [4].

Исследования последних лет показывают, что у детей с ОНР наблюдаются не только собственно речевые нарушения, но и трудности в установлении социальных контактов, построении взаимоотношений со сверстниками, адекватном выражении эмоций [5]. Однако вопрос о характере и степени взаимосвязи между конкретными параметрами речевого развития и показателями социальной адаптации остается недостаточно изученным.

Материалы и методы исследования

Выборка исследования: В исследовании приняли участие 45 детей старшего дошкольного возраста (5–6 лет) с диагнозом «общее недоразвитие речи III уровня», посещающих МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 99» г. Краснодара.

Методы исследования:

1. Логопедическое обследование по методике Филичевой Т.Б. и Чиркиной Г.В.
2. Диагностика социальной адаптации с использованием методики «Карта наблюдений за социальным развитием ребенка» Д. Стотта.

Обсуждение результатов исследования

Проведенное исследование выявило наличие статистически значимых взаимосвязей между различными параметрами речевого развития и показателями социальной адаптации у детей с ОНР. Наиболее сильные корреляционные связи обнаружены между уровнем развития связной речи и всеми исследуемыми параметрами социальной адаптации (r от 0,47 до 0,58).

Полученные данные согласуются с исследованиями, подчеркивающими важность развития связной речи для успешной социальной адаптации детей [5]. Как отмечают Самоходкина Л.Г. и Чернышенко В.Ю., профессиональные компетенции педагогов должны включать умение создавать условия для комплексного развития детей, учитывая взаимосвязь различных аспектов развития [3].

Особый интерес представляет выявленная взаимосвязь между фонетико-фонематическими процессами и социальной компетентностью ($r = 0,41$). Это свидетельствует о том, что нарушения фонематического восприятия и звукопроизношения могут существенно влиять на способность ребенка адекватно воспринимать социальные сигналы и соответствующим образом реагировать на них.

Средний уровень корреляционных связей между словарным запасом и коммуникативными навыками ($r = 0,51$) подтверждает важность обогащения словаря для успешного общения со сверстниками и взрослыми. Дети с ограниченным словарным запасом испытывают трудности в выражении своих мыслей и эмоций, что негативно сказывается на их коммуникативной активности.

Практические рекомендации

На основе полученных результатов сформулированы следующие практические рекомендации:

1. Разрабатывать коррекционные программы, направленные одновременно на развитие речевых функций и социальных навыков.
2. Уделять особое внимание развитию связной речи как фактору, наиболее тесно связанному с социальной адаптацией.
3. Включать в логопедические занятия упражнения, направленные на развитие социальной компетентности и коммуникативных навыков.

4. Осуществлять регулярный мониторинг как речевого развития, так и социальной адаптации детей с ОНР.

5. Обеспечивать тесное взаимодействие учителя-логопеда и воспитателя в работе над развитием социально-коммуникативных навыков.

Заключение

Проведенное исследование подтвердило наличие статистически значимых взаимосвязей между уровнем речевого развития и показателями социальной адаптации у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи. Наиболее сильные корреляционные связи выявлены между развитием связной речи и всеми параметрами социальной адаптации.

Полученные результаты имеют важное практическое значение для совершенствования коррекционной работы с детьми с ОНР. Они свидетельствуют о необходимости комплексного подхода, направленного на одновременное развитие речевых функций и социальных навыков.

Дальнейшие исследования в этом направлении могут быть связаны с изучением эффективности различных методов коррекционной работы, а также с анализом динамики выявленных взаимосвязей в процессе логопедического воздействия.

Список литературы

1. Волкова Г.А. Методика психолого-логопедического обследования детей с нарушениями речи. Вопросы дифференциальной диагностики. - СПб.: Детство-Пресс, 2005. - 144 с.

2. Самоходкина Л.Г. Противоречия в содержании подготовки бакалавров дошкольного образования и профессиональной деятельности // Физическая культура, спорт – наука и практика. - 2017. - № 4. - С. 52-57.

3. Самоходкина Л.Г., Чернышенко В.Ю. Содержание профессиональных компетенций педагогов в аспекте физического воспитания дошкольников // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 296-298.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155.

5. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В. Коррекционное обучение и воспитание детей 5-летнего возраста с общим недоразвитием речи. - М.: Просвещение, 1991. - 44 с.

**НАСТОЛЬНАЯ ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА
«РОБОТ ВЕЕВОТ В ГОСТЯХ У ФЕРМЕРА МАКДОНАЛЬДА»
КАК СРЕДСТВО АКТИВИЗАЦИИ РЕЧЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ**

Е.И. Русских

Детский сад № 30, Динской район, Краснодарский край, Россия

Аннотация. В данной статье подчеркивается важность игры в развитии детей и эффективность использования игр в обучении. Автор статьи акцентирует внимание на использовании дидактической игры, которая позволяет естественным образом мотивировать речь на английском языке, делая даже самые элементарные высказывания интересными и содержательными.

В статье представлен краткий обзор дидактической настольной игры для организации игровой деятельности на английском языке для детей старшего дошкольного возраста. Обобщен материал по созданию дидактической настольной игры на английском языке, которая активизирует речевую деятельность, разовьет языковые способности дошкольников в процессе раннего изучения английского языка, а также познакомит с основами алгоритмики и программирования.

Ключевые слова: дошкольник, дошкольная образовательная организация, языковые способности, дидактическая игра, речевая активность, алгоритмика, программирование.

В современном мире изучение иностранных языков, особенно английского, пользуется огромной популярностью, являясь важным инструментом для всестороннего развития, расширения кругозора и формирования личности. Дошкольный возраст представляет собой благоприятный период для успешного освоения иностранной речи. Дети в этом возрасте легко усваивают лингвистический материал и не испытывают страха при общении на иностранном языке. Однако, недостаточно развитое произвольное внимание, память и логическое мышление могут замедлить процесс обучения [1]. Для решения этой проблемы необходимо использовать игровые методы, которые погружают дошкольников в иноязычную среду.

Многие выдающиеся педагоги и психологи, такие как Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, Л.С. Славина, А.П. Усова, подчеркивали важность игровой деятельности в развитии детей и отмечали эффективность использования игр в обучении.

Н.М. Родина и Е.Ю. Протасова отмечали, что для поддержания интереса необходимо постоянно обновлять приемы, повторять полубившиеся игры и проводить занятия с удовольствием и увлечением [4].

С.В. Литвиненко указывала на положительное влияние дидактических игр на активность, работоспособность, формирование лингвистических навыков и интеллектуальных способностей учащихся [2].

Л.Н. Бочарова отмечала, что дидактические игры приближают речевую деятельность к естественным нормам, развивают навыки общения и способствуют эффективной обработке языкового материала [3].

При обучении дошкольников английскому языку, дидактические игры играют ключевую роль. Этот подход актуален, поскольку игра стимулирует усидчивость, концентрацию и мыслительную активность, заставляя детей думать о том, что и как сказать, чтобы добиться успеха. В процессе игровой деятельности ребенок незаметно усваивает языковой материал, формирует произносительные, лексические и грамматические навыки, а главное, развивает интерес к изучаемому языку. Дидактические игры позволяют ребенку преодолеть стеснительность и неуверенность, которые мешают свободно использовать иностранные слова в речи, благодаря созданию атмосферы равенства, увлеченности и ощущения доступности заданий.

Успешное применение дидактических игр в обучении английскому языку дошкольников требует от педагога тщательного планирования и учета возрастных особенностей детей. Разнообразие дидактических игр, используемых в обучении английскому языку, позволяет педагогу подобрать наиболее подходящие для конкретной группы детей, учитывая их уровень подготовки и интересы. Это могут быть игры на запоминание слов, на отработку произношения, на составление предложений или на развитие коммуникативных навыков. Важно, чтобы игры были динамичными, интересными и стимулировали детей к активному участию [5, с. 160]. Важно создавать ситуации, в которых ребенок может проявить свою инициативу и творчество, используя иностранный язык как инструмент для достижения поставленных целей [7].

Ввиду этого, рассматриваемая тема приобретает особую значимость для детального изучения и, что особенно важно, для внедрения в практику дошкольных учреждений и, возможно, школ.

Рассмотрим настольную дидактическую игру «Робот BeeBot в гостях у фермера МакДональда».

Новизна заключается в инновационном подходе к применению программируемых роботов (на примере мини-робота Bee-Bot, известного как «робопчела») в процессе изучения английского языка детьми старшего дошкольного возраста, представленного в виде обучающей игры.

Главная цель игры – стимулирование речевой активности при освоении английского языка дошкольниками посредством использования программируемого мини-робота.

Для реализации цели ставятся следующие задачи:

- Закрепление словарного запаса и лексико-грамматических конструкций по заданным темам.
- Развитие когнитивных функций, таких как память, логическое мышление, внимание и ориентация в пространстве.
- Первичное ознакомление с основами алгоритмизации и программирования.
- Формирование навыков коммуникации.

Дидактическая игра предназначена для детей старшего дошкольного возраста. Участники выбирают фишки определенного цвета и размещают роботов на стартовой позиции. Затем по очереди вращают рулетку, определяя первую точку остановки робота. Определив место, каждый игрок составляет алгоритм движения для Bee-Bot на ламинированном игровом поле, считая шаги на английском языке и называя повороты влево и вправо также на английском. Далее робот программируется и отправляется в путь. По прибытии на место остановки игроки получают задания, например, назвать слово на английском, открыв карточку по теме; придумать словосочетания и предложения, используя пиктограммы; отгадать загадки по теме; назвать цифру по-английски, посчитать или сделать зарядку. Игроки выполняют задания по очереди и получают за правильные ответы фишки-смайлики своего цвета. В случае затруднений игрок может воспользоваться карточкой "HELP ME!" (запрос о помощи), и другие игроки, помогая, могут заработать дополнительные фишки. После выполнения всех заданий игроки снова вращают рулетку и определяют следующий путь для Bee-Bot. Игра завершается, когда пройдены все точки на ферме. Производится подсчет фишек-смайликов, и определяется победитель. Для поддержания интереса к игре можно обновлять лексические темы и разрабатывать соответствующие дидактические материалы и оборудование. Игру можно усложнить, добавив литературно-музыкальные элементы (рифмовки, стихи, чанты, песенки), которые педагоги или родители могут использовать [6].

Таким образом, данная дидактическая игра является мощным стимулом для развития речевой активности у дошкольников при изучении английского языка, а использование программируемых роботов служит дополнительным мотиватором.

Дидактические игры, основанные на использовании компьютерных технологий, также могут быть эффективным инструментом обучения, особенно для современных детей, привыкших к использованию гаджетов.

В заключение, использование дидактических игр в обучении английскому языку дошкольников является эффективным и актуальным методом, который позволяет не только усваивать языковой материал, но и развивать важные личностные качества, такие как уверенность в себе, коммуникабельность и творческое мышление. Тщательно продуманный подход к выбору и организации игр, учитывающий возрастные особенности и интересы детей, является залогом успешного освоения иностранного языка в дошкольном возрасте.

Список литературы

1. Берилова Е.И. Коммуникативные аспекты психологической культуры обучающихся разного возраста // Вызовы современного мира в рамках социально-гуманитарного знания. В поисках альтернативы. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Ижевск, 2024. С. 84-88.
2. Бочарова Л.Н. Игры на уроках английского языка на начальной и средней ступенях обучения // Иностранные языки в школе. 1996. № 3. С.50.
3. Ивченко Ю.М. Роль дидактических игр при обучении младших школьников на уроках английского языка // Гуманитарные научные исследования. 2018. № 3. URL: <https://human.snauka.ru/2018/03/24891> (дата обращения: 13.10.2025).
4. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 315-318.
5. Распопова А.С., Босенко Ю.М. Особенности психологической культуры личности педагогов дошкольных образовательных учреждений с разным стажем профессиональной деятельности // Актуальные проблемы правового, экономического и социально-психологического знания: теория и практика. Материалы VII Международной научно-практической конференции. В 3-х томах. Донецк, 2023. С. 157-165.
6. Рыжкова И.А. Мой первый учебник по английскому языку./ М., Аквариум, 1998. 150с.
7. 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.

СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ СОТРУДНИЧЕСТВА ПЕДАГОГА ДОО С РОДИТЕЛЯМИ, ВОСПИТЫВАЮЩЕГО РЕБЕНКА С ОВЗ

М.Ю. Савина, О.В Яблуновская

Центр развития ребенка – детский сад № 49,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются современные подходы и формы взаимодействия педагогов дошкольных образовательных организациях (ДОО) с родителями, воспитывающими детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Обращается внимание на важность налаживания эффективного партнерства между образовательными учреждениями и семьями, что способствует более качественной социализации и развитию детей с ОВЗ. Подчеркивается важность партнерства между педагогами и родителями в процессе социализации и развития детей с ОВЗ, а также влияние такого сотрудничества на эмоциональное состояние и уверенность родителей в своих силах. Примером успешных практик является работа заочного родительского клуба, где подчеркивается роль педагогов как фасилитаторов процесса, способствующих активному участию родителей в образовательном процессе и укреплению семейных связей. В заключении выделяются рекомендации по оптимизации взаимодействия, направленные на создание эффективной системы поддержки семей, воспитывающих детей с ОВЗ.

Ключевые слова: родительский клуб, дошкольная образовательная организация, ограниченные возможности здоровья, родительско-детские отношения, сообщество.

Актуальность. С каждым годом количество детей с ограниченными возможностями здоровья увеличивается с невероятной скоростью. Согласно статистике, представленной «Федеральным реестром инвалидов» на 1 марта 2021 года, численность детей-инвалидов в России составляла около 707 239 человек, когда в январе 2023 года данный показатель уже составил 722 000. Эффективное сотрудничество между педагогами и родителями становится критически важным для успешной социализации и развития детей с ОВЗ. Современные формы взаимодействия помогают создать единое образовательное пространство, в котором учитываются особенности каждого ребенка [7].

Семья, воспитывающая ребенка с ограниченными возможностями здоровья - это «реабилитационная структура, обладающая потенциальными возможностями к созданию благоприятных условий для развития и воспитания ребенка». Семья дошкольника с ОВЗ нуждается в особой поддержке, начиная с момента диагностирования особенностей развития

ребенка (в том числе, в дородовый период) и на протяжении всей дальнейшей жизни [6].

Специалисты и педагоги ДОО должны обеспечить поддержку семьи по таким направлениям, как просвещение и информирование родителей об особенностях развития ребенка, о приемах воспитания и обучения, организация встреч членов семьи с различными специалистами для консультаций. Родители детей с ОВЗ испытывают трудности в коммуникации и дефицит времени для самообразования. Важная роль принадлежит специалисту в объединении родителей в общественные организации, ассоциации для взаимной поддержки и взаимодействия в вопросах оказания помощи собственным детям путем создания для них заочных родительских клубов [4].

Заочный родительский клуб представляет собой организацию родительских объединений различной направленности, которая решает задачи общения, посреднического обмена между семьями, принятия социальных норм и ценностей, укрепления детско-родительских отношений. Клубы способствуют расширению жизненного пространства семей, осознанию и приобретению ими социальных и жизненных навыков, улучшению социального функционирования.

Заочный родительский клуб для семей особых детей можно рассматривать как:

- сообщество людей, объединенных общими взглядами на роль семьи в воспитании и развитии детей, общностью интересов и потребностей в совместной деятельности;

- место для коллективной деятельности специалистов и семей, где взрослые получают возможность развиваться в вопросах воспитания и социализации детей. В такой среде у родителей появляется возможность проявить себя, получить эмоциональную и психологическую поддержку от других членов клуба, получить знания относительно воспитания ребенка и способов коррекции его нарушений. Занятия в родительском клубе создают условия для осознания членами семьи ответственности за развитие детей с ОВЗ [3].

Мы рассматриваем заочный родительский клуб как место для коллективной и индивидуальной деятельности специалиста и семьи, где родители имеют возможность развиваться в вопросах воспитания и социализации детей.

Целью нашего заочного родительского клуба стало изучение особенностей организации родительского клуба как просветительской структуры для семей, воспитывающих детей с ОВЗ и инвалидностью. Перед началом работы клуба было проведено анкетирование родителей детей с целью изучения интересов и потребностей родителей в вопросах развития, коррекции дошкольников с ОВЗ.

По результатам анкетирования родителей, воспитывающих детей с особыми потребностями, мы можем сделать следующие выводы.

Отличными знаниями в области воспитания особых детей обладают 27 %, 35 % считают, что хорошо владеют информацией, 32 % оценивают свои знания на уровне «удовлетворительно», 6 % оценивают свои знания в области воспитания особых детей как «неудовлетворительные». Родители высоко оценили собственные компетенции, но проявили высокий интерес к частным вопросам, подтвердив, что родители детей с ОВЗ пытаются казаться грамотными, принимающими, но таковыми не являются.

Более всего родители знают о существовании таких нормативно-правовых актах, как Положение о психолого-меди-ко-педагогической комиссии (67 %), Федеральный Закон № 178 «О государственной социальной помощи» (54 %), Закон «Об образовании в Российской Федерации» (54 %), Федеральный закон «О защите инвалидов в Российской Федерации» (40 %), 40 % родителей полностью информированы об образовательных, медицинских и иных организациях, которые оказывают услуги детям с ОВЗ или инвалидностью, и в меньшей степени о содержании работы по формированию предпосылок учебной деятельности и развитию коммуникативных навыков детей. Также родители испытывают трудности при определении трудности заданий и игр для ребенка, не владеют технологиями организации игр и упражнений в условиях семьи.

Главным в деятельности заочного родительского клуба, по мнению родителей, является преодоление психологических барьеров в общении с другими родителями, детьми, специалистами (74 %), повышение родительской грамотности и компетентности (83 %), осознание собственных трудностей в воспитании детей (67 %).

Для 26 % родителей формат проведения занятий не важен, они готовы поучаствовать в онлайн или очной встрече. 74 % родителей утверждают, что им будет удобно поприсутствовать на онлайн занятии или изучить материал в удобное для них время и связаться с педагогом или специалистом по изученным вопросам. За занятия в традиционной форме выступили 14 % родителей.

Наиболее популярными способами организации мероприятий для родителей в онлайн форме стали теоретические и практические консультации через специализированные приложения (80 %), информация на сайте (73 %).

Положительные стороны заочного клуба для родителей:

- нет зависимости от времени и места и изучения материалов;
- нет дискомфорта при выборе темы или вопросов к сотрудникам ДОО;
- нет ограничения в количестве повторений изучаемого материала.

К особенностям организации клуба можно отнести:

1. Изучение развивающего и реабилитационного потенциала семей с целью составления социально-психологического портрета и определение актуальных вопросов в сфере воспитания детей с ОВЗ, в большей степени интересующих родителей, а также желаемую форму организации занятий (изучение социального потенциала, психологических особенностей семьи, определение знаний родителей в сфере воспитания особого ребенка (знание

нормативно-правовой базы, педагогические навыки и умения), установление актуальности проведения клуба и информации, в которой нуждаются родители) [1].

2. Родители определяют основные условия, при которых они стали бы участниками клуба – это регулярность встреч, публикаций, полезность информации, квалификация специалистов, дружеская и теплая атмосфера коллектива [2].

Эффективность работы клуба может быть представлена таким образом:

- информация, полученная в ходе занятий образовательно-просветительского направления, была полезна и пригодится в будущем;
- консультации родители сочли полезными для будущего;
- практические материалы используются родителями для организации досуга с детьми;
- родители подбирают игры и упражнения с учетом зоны ближайшего развития (посильны детям при помощи взрослого) [5].

Вывод. Работа заочного родительского клуба является одной из современной и эффективной формой взаимодействия педагогов ДОО с родителями, воспитывающими ребенка с ОВЗ. Родительский клуб на базе нашего учреждения функционирует с целью оказания методической помощи родителям детей с ОВЗ, решая следующие задачи: расширить знания родителей об особенностях организации игр с детьми с ОВЗ, проведением и видами упражнений, игр в развитии речи, мышления, памяти, воображения и коммуникации дошкольников; познакомить с приемами мотивации и преодоления невнимательности, неусидчивости для эффективного взаимодействия взрослого с ребенком с ОВЗ.

Список литературы

1. Дьяченко О.М. Психологическое развитие дошкольников. – М., 1994. – 320 с.
2. Как подготовить ребенка к школе: метод. пособие для воспитателей. / Под ред. Т.И. Гризик и др. – М.: Просвещение, 2021. – 280 с.
3. Козлова С.А. Дошкольная педагогика. – М., 2020. – 480 с.
4. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе. – М., 1991. – 280 с.
5. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 315-318.
6. Самоходкина Л.Г., Сологубова Н.В. Оценивание эффективности деятельности педагогов ДОО как компетенции менеджеров образования. В сборнике: Культура родительства и семейные ценности в современном мире // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Киров, 2021. С. 224-230.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. / Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 (ред. от 17.02.2025). – URL: <https://ntf-iro.ru/wp-content/uploads/2023/04/FGOS-DO-na-17.02.2023.pdf>

СОРСИ-ТЕХНОЛОГИИ: СИНТЕЗ СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР В РАЗВИВАЮЩЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М.Н. Садовничая

Детский сад общеразвивающего вида № 114 «Аленький цветочек»,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается потенциал авторской СОРСИ-технологии (И.И. Давыдовой, Г.П. Маловой) для преодоления дефицита двигательной активности детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации и семейного воспитания. Технология основана на интеграции спортивных упражнений в структуру сюжетно-ролевой игры. Анализируются методологические основы, структурные компоненты и дидактические условия эффективной реализации технологии. Авторы рассказывают, что применение здоровьесберегающей технологии-СОРСИ способствует не только развитию физических качеств, но и познавательной активности, а также социально-коммуникативных навыков дошкольников.

Ключевые слова: СОРСИ-технология; развивающая двигательная среда; сюжетно-ролевая игра; физическое развитие дошкольников; интеграция образовательных областей.

Актуальность применения СОРСИ-технологий сегодня обусловлена противоречием между необходимостью двигательной активности детей и недостаточной мотивацией дошкольников к выполнению физических упражнений. Современное дошкольное образование сталкивается с парадоксом: дети живут в эпоху изобилия развлечений, но двигаются все меньше. Виртуальная реальность вытесняет реальные подвижные игры. Традиционные физические упражнения, формальный подход вызывают скуку и сопротивление [4]. Как же вернуть детям радость движения? Как сделать так, чтобы физкультура стала не обязанностью, а желанным приключением?

Одной из таких инноваций стала технология СОРСИ (сюжетно-оздоровительная, развивающая, соревновательная игра) – уникальный синтез спортивных упражнений и сюжетно-ролевой игры, где каждое движение наполнено смыслом, а физическая нагрузка органично вплетена в захватывающий сюжет. Это не просто набор движений под придуманную историю, а глубоко продуманная педагогическая технология, требующая серьезной подготовительной работы и интеграции знаний из различных образовательных областей.

Авторами и разработчиками игровой технологии «СОРСИ» являются воспитатели московского детского сада Давыдова Ирина Ивановна и Малова Галина Петровна [1]. В основе СОРСИ-технологии лежит простая, но революционная идея: ребенок не должен выполнять упражнения ради упражнений. Дошкольник «живет в игре», где двигательная активность естественным образом вплетается в сюжетную канву. Представьте: дети не просто бегают по кругу – они спасаются от дракона или собирают волшебные артефакты. Они не отрабатывают технику прыжков – они перепрыгивают через горные ущелья или убегают от морского прилива.

Такой подход опирается на фундаментальные особенности детской психологии. Дошкольники мыслят образами, живут в мире фантазий, для них игра не развлечение, а способ познания реальности. Включая физические упражнения в игровой контекст, мы говорим с детьми на их языке, мы входим в их мир, а не заставляем их насильно войти в наш. Сегодня эту методику активно используют в дошкольных учреждениях как воспитатели [2, 6], так и инструкторы по физической культуре.

Совместная работа воспитателей и инструкторов по физической культуре помогает ускорить организацию игры, включающей ряд этапов. Первый этап – разработка сценария, отвечающего возрастным и индивидуальным возможностям воспитанников. На этом же этапе необходимо подготовить спортивное оборудование (гимнастические скамейки, обручи, мягкие модули, канаты и др.), которое впоследствии преобразуется в элементы игрового пространства. Второй этап – вовлечение детей в спортивно-игровой сюжет с различными двигательными заданиями (бег, прыжки, лазание, метание). Важно отметить, что двигательные задания предстают в форме преодоления «препятствий» (например, перейти через «ущелье» по канату). Физическая нагрузка чередуется с познавательными или поисковыми заданиями. На заключительном этапе подводятся итоги и обсуждаются результаты.

Методологическая основа СОРСИ-технологий базируется на принципах развивающего обучения, где акцент смещается с механического повторения движений на творческое осмысление. Воспитатель здесь не «командир», отдающий приказы, а «режиссер», создающий условия для самостоятельного поиска решений. Ребенок учится не только правильно двигаться, но и думать в движении, принимать решения, адаптироваться к меняющимся условиям.

Важными особенностями технологии являются гибкость и вариативность. Один и тот же сюжет может быть адаптирован под разные возрастные группы, разный уровень физической подготовки, разные образовательные задачи. Сегодня дети могут быть космонавтами, осваивающими неизведанную планету, завтра – отважными моряками в шторме, послезавтра – цирковыми артистами, готовящимися к премьере. Каждый сюжет раскрывает возможные новые «пути» реализации двигательных навыков.

Как же выглядит занятие по СОРСИ-технологии? Стоит сказать воспитателю: «Сегодня мы отправляемся в экспедицию в джунгли!» Зал мгновенно преобразается. Скамейки становятся поваленными деревьями, через которые нужно перелезть. Обручи превращаются в болотные кочки. Канат – это лиана, по которой можно взбираться. Мягкие модули – скалы, которые нужно преодолевать. А в конце пути детей ждет «сокровищница» – коробка с фруктами для полезного перекуса.

Но главное дело подготовки состоит не в красивых декорациях, а в потенциале сюжетно-спортивной игры, – в том, что происходит с детьми. Воспитанники не просто выполняют упражнения на координацию, силу, гибкость и выносливость, они осмысленно действуют – исследуют, рискуют, помогают друг другу преодолевать препятствия. Робкий ребенок, который обычно избегает физической активности, с азартом карабкается по «скалам», потому что он – отважный путешественник. Гиперактивный малыш учится контролировать свои движения, потому что в джунглях нужно двигаться осторожно, чтобы «не разбудить спящих хищников».

Воспитатель при этом выполняет несколько ролей одновременно: с одной стороны, он – рассказчик, создающий атмосферу и развивающий сюжет: с другой – наблюдатель, отслеживающий качество выполнения движений и уровень нагрузки, с третьей – страхующий, обеспечивающий безопасность; и в то же время – вдохновитель, поддерживающий инициативу детей и поощряющий их творческие идеи.

Уникальность СОРСИ заключается в естественной интеграции физического развития с другими образовательными областями, прежде всего с познавательным развитием. Во время занятия, построенного по этой технологии, дети не только развивают ловкость, силу, выносливость и координацию, но и учатся считать, различать цвета и формы, ориентироваться в пространстве, следовать правилам, решать логические задачи.

Познавательные занятия, в свою очередь, могут включать элементы физической активности – пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения, игры на развитие внимания и ловкости. Таким образом, физическая культура перестает быть изолированной областью и становится мощным инструментом комплексного развития личности ребенка. Интегрированный подход, сочетающий занятия по физической культуре и познавательную активность, является наиболее эффективным способом стимулирования гармоничного развития дошкольника.

Использование технологии СОРСИ требует от воспитателя высокого профессионализма и компетентности в различных образовательных областях. Педагог должен обладать метапредметными компетенциями: «готовность к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала» [3].

Сюжет игры должен быть не слишком сложным, позволяющим вовлечь каждого игрока и дать возможность почувствовать, что у него все получится.

При планировании заданий лучше использовать игровое экспериментирование – знакомое упражнение должно быть наполнено новыми структурными частями, что повысит заинтересованность детей и создаст ощущение новизны.

Задания должны быть понятными и построены так, чтобы дети сами находили правильное решение и обучали друг друга, развивая не только физические и социальные навыки, но и интеллектуальные качества личности ребенка [5].

Основной критерий качества игры – ее безопасность. Воспитатель должен обеспечить безопасность каждого игрока с учетом того, что все дети разные, имеют различный уровень физической подготовки и индивидуальные особенности развития. Воспитатель должен грамотно дозировать нагрузку, чередуя интенсивные физические упражнения с более спокойными познавательными заданиями, что позволяет регулировать частоту сердечных сокращений и поддерживать высокую концентрацию внимания на протяжении всей игры.

Регулярное использование этой технологий в нашей работе показало, что дети стали более активными и внимательными, научились быстро переключаться с одной деятельности на другую, рассуждать, общаться и действовать сообща. Еще важным показателем для нас, как воспитателей, стало, что родители стали отмечать у детей повышение двигательной активности дома и рост познавательного интереса. Сюжетная форма превращает физкультуру из обязанности в удовольствие, а систематическое участие дошкольников в таких играх формирует привычку к активному образу жизни и развивает когнитивные способности.

Таким образом, СОРСИ-технология основана на синтезе сюжетно-ролевой и спортивной игры, она представляет собой эффективный методический инструмент, который позволяет преодолеть формальный подход к физическому воспитанию. Преимущества использования сюжетно-спортивной игры заключаются в трансформации необходимой физической нагрузки в увлекательную и лично значимую для ребенка деятельность.

Список литературы

1. Егоров Б.Б. Здоровый дошкольник. Физическое развитие в игровой деятельности. Издательские решения, 2020.
2. Ивченко О.М., Попова Т.С. Использование технологии СОРСИ и Квест-игры в организации активного отдыха детей // Стратегия и тактика здоровьесберегающей деятельности в современном детском саду: сборник материалов Всеросс. науч.-практ. конф. (с международным участием) (Иркутск, 01 ноября 2023 года). – Иркутск: Аспринт, 2024. – С. 220-222.
3. Колбунова Н.В., Соколова Л.Ю. Метапредметные компетенции педагога дошкольного образования: теоретические аспекты // Повышение профессионального мастерства педагогических работников в России: вызовы времени, тенденции и перспективы развития: материалы Всеросс. с междунар. участием науч.-практ. конф., посвященной 110-летию Иркутского Педагогического института (Иркутск, 17 мая 2019 года). Ч. 2. – Иркутск: Изд-во «Иркут», 2019. – С. 134-138.

4. Пархоменко Е.А., Чуб Е.В. Культурно-досуговая деятельность как основа социального развития современной молодежи / Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2015. № 1. С. 187-188.

5. Соколова Л.Ю. Интеллектуально-нравственные аспекты личности // Семья в современном обществе: от традиций к инновациям: сборник статей межвузовской науч.-практ. конф. (Чебоксары, 08 февраля 2008 года). – Чебоксары: Чуваш. гос. ун-т им. И.Н. Ульянова, 2008. – С. 242-245.

6. Чибисова С.Н., Швецова О.Н. Использование здоровьесберегающей технологии через игру «СОРСИ» // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы VIII Всеросс. науч.-практ. конф. (Абакан, 22 октября 2021 года). – Абакан: Хакасский гос. ун-т им. Н.Ф. Катанова, 2021. – С. 271-273.

НЕЙРОИГРЫ И НЕЙРОУПРАЖНЕНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Н.А. Селиверстова

Детский сад комбинированного вида № 138,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. Нейрогимнастика это средство стимулирования развития мыслительной деятельности, психических функций, моторики и укрепления вестибулярного аппарата. Через использование комплексов нейрогимнастики создаются условия для формирования правильного речевого и психомоторного развития детей дошкольного возраста. Благодаря нейроупражнениям оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, развивается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление.

Ключевые слова: нейрогимнастика; коррекционно-развивающая работа; нейроигры, нейроупражнения; нейромоторика; интеллектуальные процессы.

Познавать все вокруг, общаться, развиваться, дружить – это обычные задания которые решает каждый ребенок. Но все становится сложнее, если у ребенка есть проблемы в развитии. Одной из них может стать тяжелое нарушение речи. «Как известно, неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер» [1].

Тяжелые нарушения речи (далее – ТНР) сказываются на формировании личности ребенка, всех психических процессов. Дети с ТНР имеют ряд психолого-педагогических особенностей, затрудняющих их социальную адаптацию. У таких детей отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. «Детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки» [1].

В федеральной адаптированной образовательной программе дошкольного образования в разделе 32 «Описание образовательной деятельности обучающихся с ТНР в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях» в пункте 5 «В области физического развития» говорится следующее: «Реализация

содержания образовательной области помимо непосредственно образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у обучающихся представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре. В этот период реализация задач образовательной области «Физическое развитие» должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие обучающихся с нарушением речи» [5].

Таким образом, одной из задач специалистов дошкольного образования при работе с воспитанниками с ТНР является оказание квалифицированной коррекционной помощи в преодолении имеющихся отклонений в развитии детей.

«Традиционно методы коррекции детей с отклонениями в психическом развитии разделяются на два основных направления. Первое – собственно когнитивные методы, чаще всего ориентированные на преодоление трудностей усвоения знаний и формирование тех или иных психических функций. Например, речи, слухо-речевой памяти, счетных операций, письма и т.д. Второе направление – методы двигательной коррекции (гимнастика, массаж и т.п.) и телесно-ориентированные психотехники, которые давно зарекомендовали себя как эффективный инструмент преодоления психологических проблем. Цель их внедрения – восстановление или формирование у человека контакта с собственным телом, снятие телесных напряжений» [3].

С целью повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса педагоги осуществляют поиск разнообразных форм, методов и приемов обучения и развития детей. Одним из таких средств в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками с ТНР являются нейроигры и нейроупражнения.

Нейроигры и упражнения – это телесно-ориентированные двигательные действия, позволяющие через тело воздействовать на мозговые структуры. Они выполняются специально и по правилам с целью улучшения здоровья. Это средство стимулирования развития мыслительной деятельности, психических функций, моторики и укрепления вестибулярного аппарата. Это особая организация работы всех органов чувств, которые необходимо задействовать одновременно и необычным способом.

«Нейромоторика представляет собой особый комплекс упражнений мелкой моторики, направленный на развитие и оптимизацию функциональных систем мозга. Выполнение таких упражнений благоприятно влияет на развитие когнитивных (познавательных) способностей, межполушарное взаимодействие (взаимосвязь и согласованность работы правого и левого полушария), нейронные процессы (скорость работы мозга) и развитие речи. Нейромоторика повышает уровень сформированности мелкой моторики: координацию, точность и согласованность движений

пальцев и рук. Систематическое выполнение упражнений повышает общую работоспособность мозга. Основной принцип нейромоторики – это одновременная синхронная работа обеих рук, при этом каждая из которых выполняет свое задание. Именно при таких упражнениях тренируется согласованная работа двух полушарий мозга. При регулярном выполнении перекрестных движений образуются новые волокна, связывающие полушария головного мозга, что способствует развитию высших психических функций, в особенности процессов мышления и речи» [2].

«Успешность обучения детей во многом зависит от своевременного развития межполушарных связей, а сензитивный период для развития приходится на дошкольный возраст, когда кора больших полушарий головного мозга еще не окончательно сформирована. Комплексы нейрогимнастики помогут подготовить мозг ребенка к эффективной работе, способствующей лучшему восприятию и переработке информации» [4].

Взаимосвязь умственного и физического развития очевидна и доказана учеными. Мозг сложен по структуре. «Левое полушарие мозга отвечает за управление правой половиной тела, а правое полушарие мозга – левой, то есть когда мы действуем правой рукой – активизируем левое полушарие, а когда двигаем левой рукой, то активизируем правое полушарие. То же самое касается глаз, ног и т.д. Левое полушарие отвечает абстрактно-логическое мышление, а правое – пространственно-образное мышление. Когда мы анализируем, считаем и говорим, то более активно работает левое полушарие, а когда рисуем, фантазируем, танцуем и молчим – активно работает правое полушарие. Распределение активности между полушариями постоянно чередуется, максимальная же эффективность работы мозга достигается в моменты одновременной активации обоих полушарий. Главной задачей для настройки и подготовки мозга к работе будет восстановление связи и баланса активности между левым и правым полушариями». [4]

В процессе использования комплексов нейрогимнастики создаются условия для формирования правильного речевого и психомоторного развития детей дошкольного возраста. Благодаря нейроупражнениям оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, развивается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление.

Нейроигры и упражнения способствуют развитию физических качеств. Так ловкость наиболее эффективно развивается в старшем дошкольном возрасте, когда наблюдается интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного анализаторов. И именно за счет ловкости в дальнейшем развиваются сила, выносливость и быстрота.

Применение нейроупражнений в форме нейрогимнастик и игр позволяют решать некоторые из коррекционно-развивающих задач, а именно:

- улучшение речевой моторики – мимическая и артикуляционная гимнастика;
- развитие мелкой моторики рук и координации движений;
- положительное влияние на общее физическое развитие – укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических способностей;
- укрепление организма при проведении самомассажа;
- совершенствование двигательной деятельности через игру.

Организация нейроигр и упражнений не требует особых материальных затрат. Так для их проведения можно использовать как стандартное оборудование (массажные мячики, мешочки с песком, мячи среднего размера, тактильные доски, координационную лестницу, обручи, тактильные коврики), имеющееся в каждом детском саду, так и не стандартное: комочки бумаги, пластиковые шарики, пластиковые стаканчики, деревянные палочки и др.

Нейроигры используются мною на занятиях по физической культуре, организуются в заключительной части физкультурного занятия по 5-10 минут. При этом обязательно учитывается принцип «от простого к сложному», то есть освоение их детьми начинается с самых простых движений с постепенным усложнением. Для улучшения ритмичности движений рекомендуется использовать музыку при выполнении упражнений, от медленного и спокойного темпа к более быстрому.

Регулярное применение нейроигр и нейроупражнений, несомненно, положительно сказывается на развитии детей. У воспитанников отмечается улучшение в развитии мелкой моторики, быстроты реакции, улучшается координация, способность одновременно выполнять упражнения, в которых, помимо движения, задействована деятельность слухового и зрительного анализаторов. Все это способствует устранению речевых проблем, что является прямым доказательством эффективности применения нейроигр и нейроупражнений в работе с детьми, имеющими тяжелые нарушения речи.

Список литературы

1. Кириллова Ю.А., Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Старшая и подготовительная к школе группы. Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. – 432с.
2. Логинова Е.Н., Нейромоторика. Книга для родителей. – АСПИ, 2021. – 106 с.
3. Семенович А.В., Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – 11-е изд. – М.: Генезис, 2018. – 474 с.
4. Трясорукова Т.П., Развитие межполушарного взаимодействия у детей нейродинамическая гимнастика. – Феникс Ростов-на-Дону, 2022. – 32с.
5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2023. – 224 с.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ФГОС И ФОП

К.А. Семенова, О.А. Аникина

Центр развития ребенка – детский сад № 107 «Русалочка»,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме - значению физической активности для здоровья человека, особенно в контексте современного малоподвижного образа жизни, обусловленного технологическим прогрессом и стремлением к комфорту. Особое внимание уделяется здоровью детей дошкольного возраста, вопросам профилактики заболеваний и оздоровления в условиях детского сада. Поднимаются проблемы, связанные с неблагоприятной экологической обстановкой и повышенными требованиями к детям, способными привести к переутомлению и ограничению двигательной активности.

Ключевые слова: физическое развитие, двигательная активность, современные тенденции.

Физическое развитие в образовательных учреждениях (ДОУ) становится особенно важным в условиях современных реалий. Это отражено в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) [1] и Федеральной образовательной программе (ФОП) [2], которые ориентированы на всестороннее развитие личности ребенка.

Технический прогресс и культ комфорта изменяют образ жизни человека. Все больше времени он проводит в виртуальном мире экранов, предпочитает телефонные звонки живому общению и заказывает еду на дом. Несмотря на удобство сервисов, это приводит к проблемам со здоровьем. Современные дети так же проводят много времени за гаджетами, что отрицательно сказывается на их физическом развитии. Малоподвижный образ жизни, ухудшающаяся экологическая ситуация и повышенные требования к детям со стороны школ и родителей негативно влияют на их здоровье. Все это может вызвать переутомление и стресс.

Данные статистики неутешительны: состояние здоровья детей вызывает тревогу [3]. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет более четырех раз в год, и только 10% малышей приходят в школу полностью здоровыми.

Решение этих проблем отражено в задачах, которые ставят ФГОС и ФОП [1,2] по физическому развитию детей дошкольного возраста перед ДОУ:

- Всестороннее развитие личности, формирование физически развитой, здоровой и активной личности.

- Физическое развитие рассматривается, как фундамент для успешного усвоения знаний, развития познавательных процессов, социализации.

- Интеграцию физического развития с другими образовательными областями, такими как речевое, познавательное и социально-коммуникативное развитие.

В этих условиях физическое развитие в ДООУ является важным для укрепления здоровья детей. Оно включает:

- Формирование привычки к здоровому образу жизни.
- Повышение иммунитета и профилактику заболеваний.
- Развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и координация движений.
- Овладение основными видами движений, включая ходьбу, бег, прыжки, лазание и метание.
- Развитие познавательных процессов, таких как внимание, память, мышление и воображение.
- Социализацию детей, формирование навыков общения, сотрудничества и взаимопомощи.

Основные направления развития физического развития в ДООУ включают:

- Внедрение новых методик и технологий, использование современного оборудования и инвентаря.
- Обучение педагогов новым подходам к организации физкультурно-оздоровительной работы.
- Пропаганду здорового образа жизни и привлечение родителей к спортивным мероприятиям.

Физическое воспитание в детском саду активно развивается, стремясь соответствовать современным тенденциям и вызовам [4,5]. Перспективы развития физического развития в ДООУ включают появление новых методик, использование цифровых технологий и тесное сотрудничество педагогов с родителями. Важно продолжать развивать дошкольное образование, ориентируясь на ФГОС, который задает вектор развития, направленный на развитие личности ребенка, его способностей и талантов.

Внедрение здоровьесберегающих технологий становится неотъемлемой частью образовательного процесса в ДООУ. Они направлены на создание благоприятной среды для физического и психического развития детей, учитывая их индивидуальные особенности и потребности. Активно используются методы, направленные на снижение утомляемости, профилактику нарушений осанки и зрения, а также на укрепление иммунитета. Важную роль играет организация двигательной активности на свежем воздухе, проведение подвижных игр и спортивных праздников и развлечений, способствующих формированию положительного эмоционального фона и развитию коммуникативных навыков.

Важнейшим аспектом оздоровления является психоэмоциональное состояние ребенка. Атмосфера доверия и доброжелательности, где каждый ребенок чувствует себя комфортно и уверенно поможет раскрыться детям в полной мере. Снятие эмоционального напряжения, развитие позитивного мышления и формирование навыков саморегуляции – важные составляющие здорового образа жизни. Использование методов арт-терапии, музыкотерапии и игротерапии оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние детей.

Совершенствование системы физического развития в ДОУ предполагает создание условий для реализации индивидуальных траекторий развития каждого ребенка. Воспитатели и инструкторы по физической культуре - ключевые фигуры в физическом воспитании детей. Именно они должны уметь организовать занятия так, чтобы они были не только полезными, но и увлекательными. Педагоги обладают знаниями о возрастных особенностях детей, умеют определять их физические возможности и разрабатывать индивидуальные программы, учитывающие их интересы и потребности. Важно использовать разнообразные формы и методы работы, чтобы поддерживать интерес детей к физической активности и мотивировать их к занятиям физической культуры. Вводятся новые методики и подходы, включая игровые формы занятий, элементы йоги и фитнеса, а также использование нестандартного оборудования. Особое внимание уделяется индивидуальному подходу к каждому ребенку с учетом его физических возможностей, здоровья и интересов. Детские сады обновляют материально-техническую базу, приобретая спортивный инвентарь и оборудуя спортивные площадки.

Нельзя забывать и о роли семьи в формировании здорового образа жизни [6,7]. Родители должны быть вовлечены в образовательный процесс, получать информацию о состоянии здоровья своих детей и принимать участие в спортивных мероприятиях. Регулярный мониторинг физического развития дошкольников - важная составляющая контроля эффективности проводимых профилактических мероприятий. Отслеживание динамики показателей физической подготовленности, оценка состояния опорно-двигательного аппарата и выявление возможных отклонений в развитии позволяют своевременно выявить проблемы, вовремя скорректировать программу физического воспитания и принять необходимые меры для оздоровления ребенка.

Родители должны быть примером для своих детей. Важно вовлекать детей в совместные спортивные мероприятия, прогулки на свежем воздухе и подвижные игры. Семейные традиции, направленные на поддержание здоровья, станут прочным фундаментом для формирования здорового образа жизни на всю жизнь.

Тем не менее, существуют трудности и проблемы, такие как недостаток квалифицированных специалистов по физическому воспитанию и ограниченное финансирование. Плотный график в детском саду также не

всегда позволяет выделить достаточно времени на полноценные занятия физической культурой.

Развитие физической культуры в ДООУ - это инвестиции в будущее поколение. Здоровые и активные дети - это основа процветающего общества. Необходимо продолжать совершенствовать систему физического развития в ДООУ, внедрять новые методики и технологии, готовить квалифицированных специалистов и привлекать к этой работе родителей. Только совместными усилиями мы сможем обеспечить детям здоровое и счастливое будущее.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) 17 октября 2013 года № 1155 Минобрнауки России.
2. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО) 25 ноября 2022 года № 1028 Министерство просвещения России.
3. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб.: ДетствоПресс, 2008. - 32 с.
4. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.
5. Обучение на основе движения: метод. рекомендации для специалистов образования и родителей / Под ред. А.В. Бояринцевой. – М.: Линка-Пресс, 2019. - 208 с.
6. Самоходкина Л.Г., Новосельцева А.В. Роль семьи в воспитании эмоциональной отзывчивости дошкольника // Педагогическая инноватика и непрерывное образование в XXI веке. Сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции. - Киров, 2024. - С. 73-75
7. Шуркина Е.В., Дубовова А.А., Пархоменко Е.А. Взаимосвязь эмоционально-личностного развития ребенка и стиля родительских отношений // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 295-296.

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ

М.А. Сенченко, Н.В. Иванова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния уровня технической подготовленности на результативность выступлений спортсменов в акробатическом рок-н-ролле. Были определены критерии оценки технического анализа соревновательных программ с использованием замедленного воспроизведения и покадрового разбора; выявлена положительная связь между общими техническими баллами пар и итоговыми баллами соревнований.

Ключевые слова: спорт, акробатический рок-н-ролл, техническая подготовленность, спортсмен, результативность.

На современном этапе акробатический рок-н-ролл представляет собой высококоординационный вид спорта, который сочетает в себе акробатику с хореографией из различных видов и стилей танца. Отличительной особенностью данного направления является высокая динамика, зрелищность и необходимость точного синхронного взаимодействия между партнером и партнершей, а также сложностью выполнения акробатических элементов. Результативность в соревнованиях напрямую зависит от уровня технической подготовленности, так как ошибки в исполнении элементов ведут не только к снижению оценок, но и повышают риск травматизма [3, с. 75-78].

Основным направлением внимания у тренеров в основном является физическая и хореографическая подготовка. При этом недооценивается структурированный контроль за техническим уровнем спортсменов [1].

В научно-методической литературе (Л.Д. Назаренко, О.Н. Валкина, Н.М. Касаткина, 2018) основным посылом является, что техническая подготовка является ключевым компонентом спортивного мастерства в координационных видах спорта [2].

Авторы исследований отмечают, что необходимо внедрения объективных методов оценки техники выполнения элементов, включая такие как видеоанализ и экспертное оценивание [1]. Однако хочется обратить внимание, что специфика акробатического рок-н-ролла изучена недостаточно, в связи с этим можно определить актуальность данного исследования.

Цель исследования заключалась в определении степени влияния уровня технической подготовленности спортсменов на их результативность в соревнованиях по акробатическому рок-н-роллу.

Для решения сформулированной цели нами были определены основные методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение за тренировками технических аспектов по ряду критериев (амплитуда, ритмичность, точность, синхронность, чистота исполнения); экспертная оценка техники выполнения элементов; видеоанализ соревновательных программ; статистическая обработка данных (корреляционный и сравнительный анализ) [4, с. 120].

Исследование проводилось на базе Краснодарской краевой детско-юношеской общественной организации «Спортивный клуб «РОКОТ» г. Краснодар и ГБУ ДО КК «СШОР» Чемпион» в течение шести месяцев (январь 2025 г. – июнь 2025 г.) В нем принимали участие 24 спортсмена (12 пар), имеющие опыт спортивной деятельности не менее 6 лет.

Для объективной фиксации технических аспектов применялся видеоанализ соревновательных программ с использованием замедленного воспроизведения и покадрового разбора. Результаты экспертных оценок вносились в протоколы технического анализа, после чего проводилась корреляция данных и обработка показателей с целью выявления взаимосвязей между техническими показателями и итоговыми баллами на соревнованиях.

Для анализа оценки техники все спортсмены выполняли свои соревновательные программы, которые записывались на видео. Затем три независимых эксперта (судьи всероссийской категории по акробатическому рок-н-роллу) просматривали эти записи и оценивали технику каждого спортсмена по определенным критериям, таким как:

- амплитуда – насколько широко выполняются движения;
- ритмичность – совпадение движений с музыкой;
- точность – правильность траекторий, положения тела;
- синхронность – насколько одновременно выполняются движения между партнером и партнершей;
- чистота исполнения – отсутствие ошибок, неловких движений.

Каждый критерий оценивался по 10-балльной шкале (10 – отлично, 1 – очень слабо) [5]. Затем оценки трех экспертов усреднялись и получался средний балл по каждому критерию и общий технический балл спортсмена (рисунок 1).

Анализируя полученные данные, выявил, что пары демонстрируют достаточно высокий уровень сформированности критериальных показателей «синхронность» ($M=8,34\pm0,86$) и «амплитуда» ($M=8,23\pm0,82$). Следует также отметить, что общий технический балл спортивных пар варьировался в пределах высокого и среднего уровня технической подготовленности (67 %), при этом отмечались пары с низкими показателями, что говорит о недостаточности чистоты и точности исполнения.

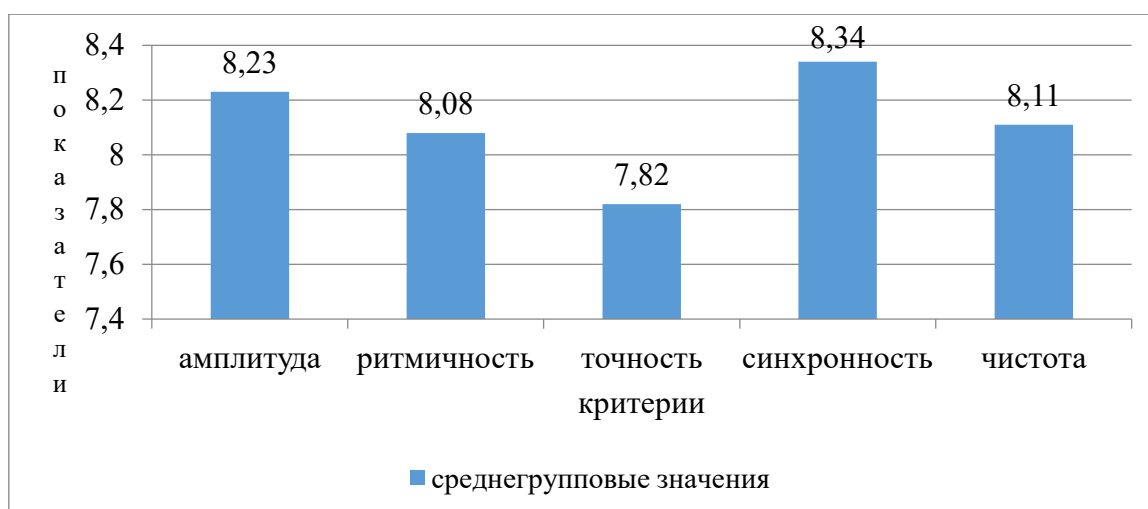


Рисунок 1 – Среднегрупповые показатели уровня технической подготовленности спортсменов

С целью определения влияния уровня технической подготовленности на результативность выступлений спортсменов в акробатическом рок-н-ролле нами были проанализированы результаты выступления спортсменов на всероссийских соревнованиях в период с января 2025 г. по июнь 2025 г.

Всероссийские соревнования по виду спорта рассматривались нами как контрольные точки для осуществления корректировочных действий в процессе определения влияния уровня технической подготовленности спортсменов на их результативность в соревнованиях.

В результате проведенного анализа нами было выявлено, что в 83 % случаях повышение технического уровня приводит к росту итоговых баллов на соревнованиях. Средняя коэффициента ($r = 0,79$) указывает, что техническая подготовленность является ключевым фактором результативности в акробатическом рок-н-ролле.

Анализ показателей двенадцати пар, показал устойчивую зависимость между уровнем технической подготовленности и итоговыми результатами на соревнованиях. Системная оценка по критериям (амплитуды, ритмичности, точности, синхронности и чистоты исполнения) показала, что пары с высоким уровнем технического мастерства стабильно занимают более высокие позиции в протоколах соревнований. Корреляционный анализ подтвердил наличие выраженной прямой связи между техническими показателями спортсменов и их итоговыми баллами соревнований ($r = 0,79$), что определяет значимость влияния технической подготовки на конечный результат.

Полученные данные подчеркивают необходимость регулярного контроля за технической подготовкой спортсменов; целенаправленное совершенствование наряду с физической и хореографической подготовкой; внедрение экспертных и видеоаналитических методов в тренировочный процесс.

Таким образом, проведенное исследование позволяет заключить, что влияние уровня технической подготовленности спортсменов непосредственно влияют на их соревновательные показатели. На основании анализа экспертных оценок, а в последствие корреляционной зависимости, была продемонстрирована положительная связь между общими техническими баллами пар и итоговыми баллами соревнований. Это подтверждает, что именно техническая подготовка во многом определяет конкурентоспособность пары на спортивных соревнованиях.

Список литературы

1. Костюнина Л.И. Особенности адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. №4 (21). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-sportsmenov-k-trenirovochnym-nagruzkam> (дата обращения: 24.10.2023).
2. Назаренко Л.Д., Валкина О.Н., Касаткина Н.М. Условия успешной адаптации организма к тренировочной и соревновательной деятельности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-uspeshnoy-adaptatsii-organizma-k-trenirovochnoy-i-sorevnovatelnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 25.01.2024).
3. Организационно-методические основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов. Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014, С. 75-78.
4. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов / Е.С. Крючек, В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, М. Ю. Баранов - М.: Спорт, 2-е издание, 2015, с. 120.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл. Утвержден приказом Минспорта России от 20.11.2014 № 927 \ www.consultant.ru.

ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ОПЫТ РАБОТЫ

А.С. Слостина, Э.И. Поддубная

Центр развития ребенка детский сад № 115, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается опыт работы педагогов по применению форм физического воспитания, которые показали свою результативность. Особый акцент сделан на проведении подвижных игр, спортивных состязаний, включении родителей воспитанников в процесс физвоспитания, музыкальном сопровождении физической активности детей. Приводятся результаты социологического исследования на федеральном уровне, а также результаты анкетирования родителей воспитанников в детском саду. Авторами предлагаются практические рекомендации по организации физического воспитания дошкольников.

Ключевые слова: физическое воспитание; подвижные игры; спортивные состязания, гимнастика; игровые формы; дошкольники.

Чтобы укреплять здоровье детей, важно уже с дошкольного возраста сформировать у них интерес к физической активности и спорту. Вопросы физического воспитания детей в настоящее время отражены в законодательстве, а также исследуются учеными и практиками. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования обозначена самостоятельная образовательная область «Физическое воспитание» [7], задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития представлены в Федеральной образовательной программе дошкольного образования [6]. Среди исследователей, изучающих вопросы физического развития детей, а также занимающихся поиском эффективных форм физвоспитания, такие авторы, как В.В. Гаврилова [1], Т.П. Завьялова [3], Т.А. Семенова [4] и др.

Социологическое исследование, проведенное ВЦИОМ, показывает, что 61% детей в возрасте 3-6 лет не посещают физкультурно-спортивные занятия и секции (помимо детского сада). В возрасте 7-10 лет таких детей 38%, но в более позднем возрасте все больше детей не посещают физкультурно-спортивные занятия и секции (в возрасте 15-17 лет доля таких детей 66%) [2]. Чтобы сохранить интерес детей к физической культуре и спорту, нужно с дошкольного возраста формировать потребность в физической активности, здоровом образе жизни. Для этого нужно применять формы физического воспитания, которые эффективны, и что важно - интересны детям.

В октябре 2025 года мы провели анкетирование. В нем участвовали 100 родителей. Выявлено, что 91% родителей хотели бы, чтобы у их ребенка был высокий интерес к физкультуре и спорту. Они связывают это со здоровым

образом жизни. Родители считают (78%), что основная форма физвоспитания дома – это прогулки и пробежки на природе, 12% – совместные с ребенком велопогулки, 10% – ежедневная утренняя зарядка.

Подвижные игры – это одна из самых эффективных форм физвоспитания, которую мы применяем в своей работе. Современные исследователи пишут: «В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Подвижные игры оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка: он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле и т.д. При этом активизируются дыхание, обменные процессы в организме» [5, с. 9].

Мы составили картотеку подвижных игр по возрастам. Подвижные игры интересны детям, формируют мотивацию к движению, у детей повышается настроение во время игр. Во время подвижных игр дети учатся взаимодействовать в коллективе, учатся решать совместные задачи. Мы стараемся подбирать для детей такие подвижные игры, которые развивают не только физические качества, но и познавательную сферу. Например, с детьми старшего возраста проводим подвижную игру «Дед Мазай и зайцы». На примере литературного персонажа дети учатся заботиться о природе. Игру проводим летом на участке, для игры нужны мел и два-три обруча. На одной стороне площадки рисуем мелом линию, рядом с ней находятся «зайцы». На другой стороне площадки рисуем два-три круга («острова»). Дети в роли дедов Мазая встают в круги, у них в руках обручи («лодки»), а остальные («зайцы») находятся за линией. По сигналу педагога деды Мазай бегут к зайцам, надевают на них обруч. Затем перебегают с ними к острову. Побеждает тот, кто перевез на остров самое большое количество зайцев.

Другая эффективная форма физвоспитания – это спортивные соревнования. Их мы проводим на участке. Соревнования организуем несколько раз в год, в них участвуют также родители. Во время игр укрепляются семейные связи, соревнования превращаются в спортивный праздник, в которое есть эмоции и азарт. Дети перетягивают канат (сначала между командами детей, а затем между командами родителей), участвуют в эстафете с кеглями и мячами, играют в футбол. Также детям нравится бег с препятствиями. Чтобы как можно больше родителей пришли на спортивные соревнования, мы заранее информируем о событии, предлагаем интересные соревнования. Также во время спортивных мероприятий звучит бодрая, зажигательная музыка. На мероприятии фотографируем детей, а потом рассылаем фотографии родителям.

Для физвоспитания мы проводим с детьми дыхательную, артикуляционную, пальчиковую гимнастику. В ходе утренней гимнастики дети ходят разным шагом, прыгают, бегают. Дыхательная и артикуляционная гимнастика развивают у детей дыхательную систему и речь. Пальчиковая гимнастика помогает нам развивать у детей мелкую моторику. Для

физвоспитания также проводим физкультурные минутки и динамические разминки.

Применяем современные информационные технологии. Показываем детям компьютерные презентации одновременно с беседой. В ходе бесед дети узнают, что физкультура необходима для здорового образа жизни. Знакомим детей с разными видами спорта (футболом, баскетболом, хоккеем и др.).

Проводим просветительскую работу с родителями. На родительских собраниях предоставляем родителям картотеку подвижных игр для проведения дома. Также дает родителям рекомендации, что они могут сделать для здорового образа жизни детей. Мы подготовили буклеты для родителей по основам физического воспитания.

Эффективность применения подвижных игр, спортивных состязаний и гимнастики подтверждается результатами диагностики. За 2024-2025 учебный год количество детей в группе с высоким уровнем интереса к физкультуре и спорту увеличилось с 36% до 82%. Количество детей с высоким уровнем физической подготовленности (на основании диагностики физических качеств) возросло с 34% до 62%.

На основании опыта работы с детьми нами разработаны практические рекомендации для коллег по физвоспитанию детей. Рекомендуем применять игровые формы, так как игра наиболее интересна детям и формирует мотивацию к физкультуре (например, подвижные игры, физкультурные праздники с игровыми элементами). Рекомендуем привлекать родителей к физвоспитанию детей (посредством участия родителей в спортивных состязаниях в детском саду, информирования родителей о способах физвоспитания детей). Особое внимание мы рекомендуем обратить на подбор музыкальных композиций для подвижных игр, физкультурных минуток, спортивных состязаний. Радостная, веселая, динамичная музыка заряжает детей энергией, мотивирует на двигательную активность.

Таким образом, применение эффективных форм физического воспитания дошкольников позволяет сформировать у детей устойчивый интерес к физкультуре и спорту, развить физические качества, что является основой для здорового образа жизни.

Список литературы

1. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. М.: Учитель, 2022. 188 с.
2. Детский спорт: возможности и барьеры // ВЦИОМ. 23 августа 2023. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/detskii-sport-vozmozhnosti-i-barery> (дата обращения: 11.10.2025).
3. Завьялова Т.П., Стародубцева И.В. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста. М.: Юрайт, 2022. 350 с.
4. Семенова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста. М.: ИНФРА-М, 2019. 448 с.
5. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. М.: Мозаика-Синтез, 2009. 50 с.

6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. М.: Сфера, 2023. 208 с.

7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. М.: Сфера, 2023. 48 с.

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ СТРАХОВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

З.Р. Совмиз

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ особенностей страхов у детей дошкольного возраста. Выявлено, что наиболее выраженными страхами у детей старшего дошкольного возраста являются архаические и витальные страхи. У девочек выше показатели страха и чувствительность к его оценке, а также страхи сказочных героев, насекомых, незнакомых людей; для мальчиков характерны страхи крови, уколов, врачей. При этом в обеих выборках преобладает позитивный эмоциональный фон, уравновешенность и умение контролировать свои эмоции, адекватная реакция на различные ситуации.

Ключевые слова: страхи, архаические страхи, витальные страхи, дошкольный возраст, эмоциональная сфера, психоэмоциональное состояние .

Исследование особенностей эмоционального развития детей дошкольного возраста является актуальным, как в научном, так и практическом аспекте и, требует от современной психологии, тщательного исследования и продуктивного решения. Страх – это одна из основных эмоций, угрожающих психическому здоровью ребенка. В связи с изменениями, происходящими в социально-культурной среде, и затрагивающими каждую современную семью, растет актуальность проблемы детских страхов [1, 3, 6, 7, 8, 9].

Ю.Н. Гут, С.В. Шкилев, Н.Н. Доронина, Е.И. Зиборова анализируя причины возникновения и развития эмоционально негативных состояний, приводят в качестве значимого фактора детско-родительские отношения [2]. Реалии настоящего времени оказывают огромное влияние на рост тревожности и страхов у детей и подростков. Возникают новые виды страхов, отражающие реалии современной действительности и связанных с сюжетами компьютерных и мобильных игр, фильмов и телевизионных передач, которые часто содержат агрессивные и пугающие образы [4, 5].

Страх как одна из базовых эмоций человека, имеет двойное значение. С одной стороны, страх повышает предусмотрительность, бдительность, осторожность, с другой – в своей устойчивой форме способствует задержке развития личности, творческой деятельности, способствует формированию низкой самооценки и высокого уровня тревожности. Наличие определенных страхов, в большинстве случаев, временно и связано с особенностями возраста.

Признаком неблагополучия считается сохранение страхов длительное время, что может быть риском ослабления нервной системы ребенка [5].

Цель исследования – изучить особенности содержания страхов у детей дошкольного возраста.

Методы исследования: методика выявления детских страхов «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М. Панфилова), методика «Волшебная страна чувств» (Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов), методика «Паровозик» (С.В. Велиева); U-критерий Манна-Уитни.

В исследовании приняли участие 30 детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет), посещающих подготовительную к школе группу МБ ДОУ №5 МО г. Горячий Ключ.

В таблице 1 представлены средние значения показателей психоэмоционального состояния воспитанников старшего дошкольного возраста. Согласно полученным результатам у испытуемых сформированность эмоциональной сферы соответствует возрастным нормам. Для детей характерна эмоциональная устойчивость, открытость для общения со взрослыми и сверстниками, заинтересованность в оценке своей деятельности, выраженность страхов, соответствующая возрасту, способность представить себе результат своих действий и оценить его еще до совершения поступка.

Таблица 1 – Средние значения показателей сформированности эмоциональной сферы детей дошкольного возраста (n=30)

Показатели эмоциональной сферы	Средние значения показателей, в баллах
Страх	11,4±2,95
Психоэмоциональное состояние	2,2 ± 1,6
Эмоциональная устойчивость	6,8±1,1

Установлено, что преобладающими страхами современных старших дошкольников как с нормальным общим уровнем страха, так и с повышенным являются архаические страхи, а также витальные, т.е. связанные с боязнью темноты, животных, боли, крови или смерти (Таблица 2).

Таблица 2 – Частота распределения типов страхов у детей дошкольного возраста с различным уровнем страхов, в %

Типы страхов	Дети с нормативным уровнем страха (n=18)	Дети с повышенным уровнем страха (n=12)
Архаические	29	24
Витальные	22	27
Социальные	20,5	15
Магические	20,5	22
Пространственные	2,6	1,7
Школьные	5,4	10,3

Полученные нами данные согласуются с результатами исследования Ю.А. Кочетовой, О.В. Рубцовой, Н.А. Довгая, А.Е. Малых, Е.О. Гармашовой. У старших дошкольников с нормальным психическим развитием присутствуют возрастные страхи, не носящие патологического характера и не мешающие адаптации ребенка к окружающей среде. Это отражает возрастные закономерности: доминирующие страхи у детей старшего дошкольного возраста – страх смерти, животных, а затем мнимые страхи. Страх смерти является одним из основных, так как дети 6–7 лет начинают осознавать неизбежность смерти, а также бояться того, что может к этому привести: огня, стихии, животных. В группе дошкольников с повышенным уровнем страха выявлен рост страхов по шкале «школьные страхи» по сравнению с детьми с умеренным уровнем страха. Этот тип страхов включает в себя страх опоздать на занятия, не соответствовать ожиданиям родителей и педагогов, страх сделать что-то не так. Стоит отметить, что наличие школьных страхов не является нормой в данном возрасте. Причины возникновения школьных страхов у дошкольников можно связать с изменениями в обществе и системе образования. Родители, стремясь подготовить своего ребенка к учебным нагрузкам, часто пытаются обучить его всем необходимым знаниям и навыкам, которые могут понадобиться в школе, предъявляя тем самым завышенные требования [4, 6].

Сравнительный анализ показателей эмоциональной сферы у мальчиков и девочек дошкольного возраста отражен в таблице 3.

Таблица 3 – Медианы показателей сформированности эмоциональной сферы у мальчиков и девочек дошкольного возраста

Показатели	Мальчики (n=15)	Девочки (n=15)	Достоверность различий
Страх	10	12	$p \leq 0,05$
Психоэмоциональное состояние	1	2	-
Эмоциональная устойчивость	7	7	-

Выявлено, что у девочек старшего дошкольного возраста достоверно выше страхи, имеющие фантазийную и типично возрастную специфику (нападение бандитов, страшные сны, боязнь Бабы Яги, злых сказочных персонажей). У мальчиков старшего дошкольного возраста преобладают медицинские страхи – страх уколов, врачей, прививок, крови.

Наиболее выраженным страхом у дошкольников обоего пола является страх собственной смерти и смерти родителей. Это связано с новообразованием возраста и обусловлено когнитивным развитием – возросшим пониманием опасности и необратимости в пространстве и времени.

Как девочки, так и мальчики старшего дошкольного возраста испытывают положительное психоэмоциональное состояние, для

испытываемых характерна эмоциональная устойчивость, открытость для общения с взрослыми и сверстниками, заинтересованность в оценке своей деятельности.

Выраженность страхов у девочек связана с особенностями воспитания и социально-культурными установками, которые требуют от мальчиков проявления сдержанности и подавления эмоций.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что доминирующими страхами у детей старшего дошкольного возраста являются «архаические» и «витальные» страхи (страх темноты, крови, пожара, смерти собственной и родителей). Проявление возрастных страхов у дошкольников, один из показателей эмоционального созревания в соответствии с нормой. В зависимости от эмоциональной стабильности ребенка, в дальнейшем такие страхи должны пройти бесследно. У девочек выше показатели страха и чувствительность к его оценке. Для них характерны страхи сказочных героев, насекомых, незнакомых людей; для мальчиков – страх крови, уколов, врачей. При этом в обеих выборках преобладает позитивный эмоциональный фон, уравновешенность и умение контролировать свои эмоции, адекватная реакция на различные ситуации.

Список литературы

1. Авлиякулов А., Дубовова А.А. Особенности сформированности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста / Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 14 ноября 2024 года. Краснодар: ООО Издательство «Экоинвест», 2024. С. 386-388.
2. Гут Ю.Н., Шкилев С.В., Доронина Н.Н., Зиборова Е.И. Взаимосвязь родительского воспитания и выраженности страхов у старших дошкольников // Педагогическое образование в России. 2020. № 2. С.106-113.
3. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Особенности воображения у детей дошкольного возраста с разным уровнем развития мышления // 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.
4. Довгая Н.А., Малых А.Е., Гармашова Е.О. Страхи современных детей дошкольного возраста в социокультурном контексте // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14. Вып. 1. С. 49–61.
5. Дурасова Е.А. Детские страхи и причины их возникновения в условиях современного российского общества. Педагогика: история перспективы. 2021. Т. 4. № 2. С. 77.
6. Кочетова Ю.А., Рубцова О.В., Хуснутдинова М.Р., Богуславская Е.В. Страхи современных дошкольников в представлении родителей: результаты эмпирического исследования [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2023. Т. 15. № 2. С. 68-86.
7. Огольцова Е.Г., Бекетова Е.Н. Особенности проявления страхов у детей старшего дошкольного возраста // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. 2023. Т. 4. № 4. С. 138-143.

8. Пархоменко Е.А., Самоходкина Л.Г. Особенности педагогического влияния взрослого на формирование полоролевого воспитания ребенка в условиях современной ДОО // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2015. № 1. С. 185-186.

9. Сергуничева, Н.А. Возрастно-половые и семейные факторы страхов и тревожности у старших дошкольников // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2019. Вып. 4. С. 561-574.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОО С СПО (ВО) В СОЗДАНИИ ЕДИНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СОВРЕМЕННОГО ВОСПИТАТЕЛЯ

Н.В. Сологубова

Краснодарский научно-методический центр, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье поясняется взаимодействие учреждений ДОО с СПО (ВО) в создании единых условий для совершенствования профессиональных компетенций современного воспитателя, описывается система и проблемные поля взаимодействия между ДОО города Краснодара и социальными партнерами, описываются пути решения.

Ключевые слова: дошкольное образование, дошкольная образовательная организация, дошкольник, социальные партнеры.

Взаимодействие учреждений ДОО с СПО и ВО в создании единых условий для совершенствования профессиональных компетенций современного воспитателя претерпевает серьезные изменения. Внедрение Федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее ФОП ДО) с 2021 года, Программы воспитания дошкольников и младших школьников с 2023 года направляет работу муниципального казенного учреждения муниципального образования город Краснодар «Краснодарский научно-методический центр» (далее МКУ КНМЦ) на реализацию образовательных задач, в том числе на увеличение эффективности работы в создании единых условий для повышения профессиональных компетенций у педагогов- дошкольников [4]. Системная работа МКУ КНМЦ с ДОО г. Краснодара является важным аспектом в достижении положительного результата в развитии дошкольного образования города и повышение профессионального мастерства у педагогов.

Статистические данные о квалификации педагогических кадров за последние годы свидетельствуют о том, что в дошкольном образовании города Краснодара возникла тенденция к принятию на работу в детские сады педагогов, прошедших ускоренную переподготовку в организациях дополнительного профессионального образования и недостаточно владеющих знаниями в области педагогики, психологии и методологии дошкольного образования и молодых педагогов, только завершивших обучение в СПО И ВО. В то же время увеличиваются требования со стороны родителей к содержанию образования, зачастую характеризующиеся субъективными представлениями об этом и отсутствием знаний о закономерностях физического и психического развития детей. А в соответствии с принятой в 2015 году Стратегией развития воспитания в

Российской Федерации на период до 2025 года необходимо консолидировать усилия семьи, общества и государства, направленные на воспитание подрастающего и будущих поколений. Для этого создаются условия для формирования и реализации комплекса мер, учитывающих особенности современных детей, социальный и психологический контекст их развития, а это, в свою очередь, не возможно без высококвалифицированных и грамотных педагогов.

И именно Стратегия поставила перед образованием в целом и перед методической службой в частности следующие задачи:

- «создание условий для консолидации усилий социальных институтов по воспитанию подрастающего поколения;
- обеспечение поддержки семейного воспитания, содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей;
- создание условий для повышения ресурсного, организационного, методического обеспечения воспитательной деятельности и ответственности за ее результаты;
- обеспечение условий для повышения социальной, коммуникативной и педагогической компетентности родителей» [1].

Решение данных задач не возможно без налаженной системы взаимодействия между МКУ КНМЦ и ДОО города Краснодара и социальными партнерами представленной на рисунке 2.

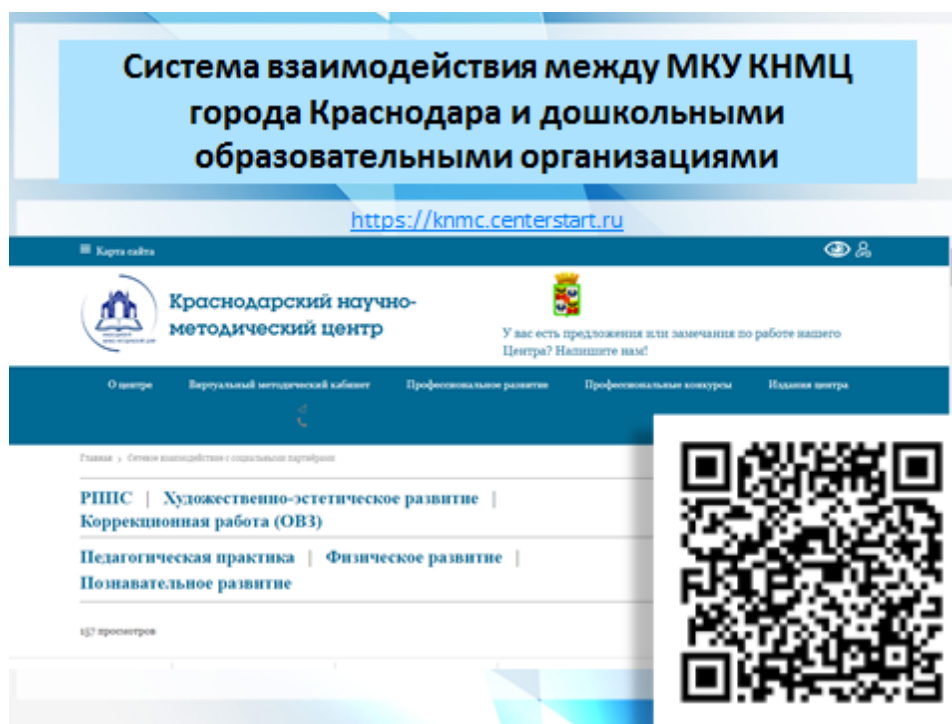


Рисунок 2 – Система взаимодействия между МКУ КНМЦ города Краснодара, дошкольными образовательными организациями и социальными партнерами

Концепция создания единой федеральной системы научно-методического сопровождения педагогических работников и управленческих кадров определяет потребность в разработке и реализации эффективных подходов в непрерывном совершенствовании профессиональных компетенций, в том числе и на базе образовательной организации как субъекта общей системы образования [3].

Взаимодействие педагогических коллективов СПО (ВО) и ДОО создает условия для непрерывного совершенствования профессиональных компетенций через обмен опытом, совместное планирование образовательной деятельности, использование ИКТ и наставничество. Основные направления включают в себя сотрудничество при обмене лучшими практиками в рамках Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), использование современных технологий и наставничество.

Основные направления взаимодействия:

- Обмен опытом и лучшими практиками: Организация совместных семинаров, мастер-классов и круглых столов для обмена опытом и выработки новых методик.
- Использование ИКТ: Интеграция информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в образовательный процесс для повышения эффективности обучения и развития новых компетенций.
- Наставничество: Опытные педагоги СПО (ВО) могут выступать в роли наставников для молодых специалистов ДОО, а также для студентов, проходящих производственную практику.
- Взаимодействие на уровне нормативно-правовой базы: Использование стандартов и методических рекомендаций для выстраивания единой системы образования и профессионального развития.
- Создание единого образовательного пространства: Формирование общей образовательной среды, в которой педагоги и воспитанники взаимодействуют друг с другом, что способствует личностному росту и профессиональному развитию представлено на рисунке 3.

Одной из важнейших проблем у педагогов выделяют отсутствие познавательной активности. Педагогам можно порекомендовать изучить теоретический ресурс в виде научных трудов и передового педагогического опыта для повышения эффективности обучения детей [2, с. 59]. С другой стороны будущие педагоги или студенты, приходящие в профессию, сталкиваются с такими проблемными полями как:

- отсутствие единых условий и требований к реализации образовательной деятельности в ДОО;
- низкая заинтересованность и мотивация студентов профессии-воспитатель;
- отсутствие у студентов навыков работы на современном оборудовании и в инновационном режиме;

- незначительное количество площадок для взаимодействия студентов и педагогов ДОО – наставничество.

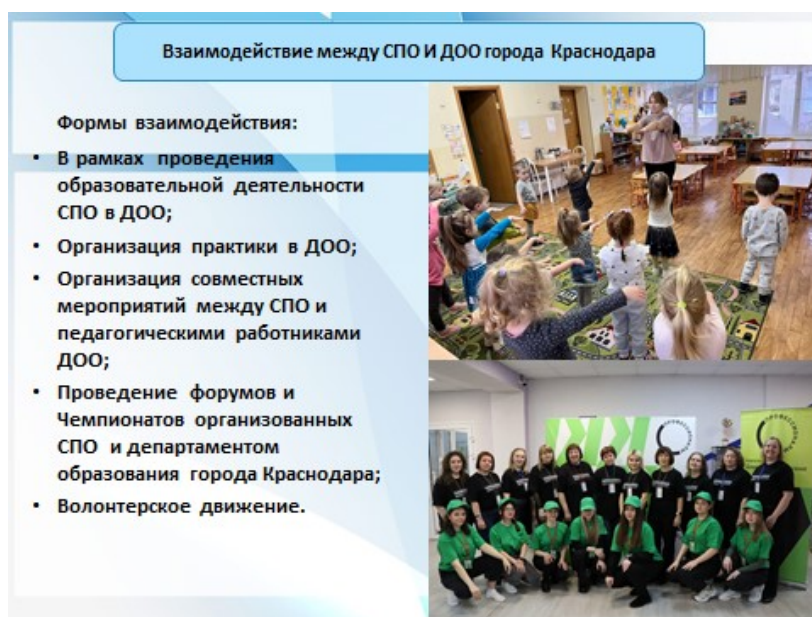


Рисунок 3 – Создание единого образовательного пространства для взаимодействия СПО И ДОО города Краснодара

Для обеспечения высокого уровня методической поддержки взрослых участников образовательных отношений ДОО планируется продолжить укрепление сотрудничества с различными социальными институтами и поиск путей решения проблемных полей. Это сотрудничество, в соответствии с Рисунком 4, будет способствовать внедрению передовых психолого-педагогических технологий, разработке и реализации инновационных программ, а также организации научных исследований в области дошкольного образования.

Правильно-Славная Кубань	КРАСНОДАРСКАЯ КРАЕВАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ, ПОМОЩЬ ДЕТЯМ С РАС И ДРУГИМИ НЕВРОЛОГИЧЕСКИМИ РАСТРОЙСТВАМИ «Правильно-Славная Кубань» Адрес: 354065, г. Сочи, ул. Красноармейская, 12, кв. 72. Тел.: 8-862-234-02-41 Эл. почта: bob8bob@mail.ru	Генеральный секретарь Дайджест новостей образования России и Краснодарского края Педагогический марафон Банк РПО Банк передового управленческого опыта Инновации МСОКО ШНОР Введение ФООП ПОБЕДА! 1945-2023 Научно-методические и практические форумы и конференции Фотобанк Видеогалерея Карта сайта
Внедряем элементы проекта «Разработка развивающих пространств (на территории) для детей с ОВЗ, в том числе с РАС, в школе-интернате, и внедрение ранее разработанных зон разгрузки (напольных) в коррекционных учреждениях и социальных центрах, и детских садах в Краснодарском крае»	«Осуществление помощи лицам с ОВЗ, в том числе с РАС, а также их семьям. «Содействие освещению проблем лиц с ОВЗ, в том числе с РАС, а также их семей в СМИ. «Содействие в комплексной реабилитации и социализации лицам с ОВЗ, в том числе с РАС, а также их семьям. «Содействие семьям лиц с ОВЗ, в том числе с РАС в получении помощи по вопросам воспитания и обучения. «Содействие в участии лиц с ОВЗ, в том числе с РАС во всех сферах жизни общества. «Осуществление методической помощи.	
Вы получите помощь в виде: дистанционных занятий с лицами с ОВЗ, в том числе с РАС; видеоматериалов проводимых занятий с лицами с ОВЗ, в том числе с РАС (с согласия законных представителей), показов фильмов.	Оставить заявку https://forms.yandex.com/u/55d8fa85d2a603a1706825/ Задать вопрос	

Рисунок 4 – Пример информации о сетевом партнере

Реализация указанных перспективных направлений и информационная рубрика «Наука для практики: Профессиональный портфель дошкольного работника» - современный Интернет-ресурс направленный на обновление содержания дошкольного образования и научно-методического обеспечения качества в условиях единого образовательного пространства [5] позволит методической службе города Краснодара еще более эффективно выполнять свою миссию по взаимодействию учреждений ДОО с СПО и ВО в создании единых условий для совершенствования профессиональных компетенций современного воспитателя, что, в конечном итоге, будет способствовать улучшению качества дошкольного образования и созданию благоприятных условий для полноценного развития и воспитания детей дошкольного возраста в Краснодаре.

Системный подход, внедрение инновационных методик и программ, социальное партнерство, а также постоянный мониторинг и оценка эффективности работы позволяют методической службе эффективнее выполнять поставленные задачи и вносить значительный вклад в развитие системы дошкольного образования города Краснодара и повышать профессионализм педагогов независимо от уровня их подготовки и стажа.

Список литературы

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
2. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 315-318.
3. Распоряжение Минпросвещения России от 06.08.2020 № Р-76 «Об утверждении Концепции создания единой федеральной системы научно-методического сопровождения педагогических работников и управленческих кадров. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_401683/d475d8e9529575f14d90efal693c832978ec77ca/
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования: приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 12.06.2025).
5. Профессиональный портфель дошкольного работника. Рубрика «Наука для практики» // <https://irzar.ru/pedagogichestiportfel/doshkolnoeobrazovanie/portfel-doshkolnogo-rabotnika/>

СОЗДАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУКОЛЬНОГО ТЕАТРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗПР

Ю.А. Сорокина, М.Г. Ананьева

Центр развития ребенка – детский сад № 49,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье мы рассматриваем систематическое использование кукольного театра, как инструмент для коррекции и воспитания детей с ЗПР. Кукольный театр дает возможность сформировать у детей основу будущего творческого восприятия мира. Рассматриваются возможности применения кукольного театра в образовательном процессе для детей с особыми потребностями. Автор анализирует психолого-педагогические аспекты, обосновывающие эффективность театрализованных игр в работе с дошкольниками, имеющими задержку в психическом развитии. В статье описываются методики создания кукольного театра, а также принципы его использования в образовательных учреждениях. Особое внимание уделяется развитию коммуникативных навыков, воображения и эмоционального интеллекта у детей через взаимодействие с куклами и участие в театрализованных представлениях. Автор делится практическим опытом работы с детьми с ЗПР и включает примеры успешных театрализованных мероприятий.

Ключевые слова: кукольный театр, развитие ребенка, нравственное воспитание, эмоциональная сфера, словарный запас, коррекция поведения.

Актуальность. Дети с задержкой психического развития (ЗПР) часто сталкиваются с трудностями в восприятии информации, коммуникации и социализации. Кукольный театр может стать эффективным инструментом для развития их эмоциональной сферы, улучшения навыков общения и самовыражения. Использование кукольного театра в образовательном процессе позволяет разнообразить формы работы с детьми, сделать занятия более увлекательными и интерактивными. Это способствует повышению интереса детей к обучению и развитию. Кукольный театр может помочь детям с ЗПР интегрироваться в коллектив, развивать навыки сотрудничества и совместной деятельности. Это особенно важно для формирования социальной адаптации и уверенности в себе. Кукольный театр как форма искусства может обогатить культурный опыт детей, помочь им познакомиться с различными сюжетами и персонажами, развивать воображение и креативность [1].

В дошкольном возрасте основным видом деятельности ребенка является игра. Кукольный театр занимает особое место в развитии ребенка-дошкольника. Этот вид деятельности наиболее привлекательный. Участие в

театрализованных играх доставляет детям радость, вызывает активный интерес, увлекает их, в то время как взрослый имеет незаметное руководство в данном процессе. Это не только развлечение, но и воспитание, обучение, развитие. Занятия и просмотр кукольного театра развивают воображение и творческие способности детей. Они учатся фантазировать, придумывать, мечтать. Во время представления дети, не просто наблюдают, они сопереживают героям, театр помогает ребенку познать окружающий мир. Благодаря ярким эмоциональным образам, которые воплощают куклы, дети легче воспринимают новые знания. Дети сравнивают себя с полюбившимися героями, именно это позволяет театру кукол влиять на эмоциональную сферу ребенка [3].

У детей с ЗПР отмечаются особенности формирования психических процессов и познавательной деятельности: низкая речевая активность, незрелость эмоционально-волевой сферы, трудности в структурировании словаря, связном высказывании, и как следствие – нарушение навыков коммуникации. Поэтому в коррекционно-образовательной деятельности с данной категорией детей я использую: чтение и обсуждение художественной литературы разных жанров, беседы, наблюдения, прослушивание аудиосказок и музыки, просмотр театральных постановок, рисование, кукольный театр [5].

Театр в детском саду – это игра. Хотелось бы остановиться на использовании перчаточных кукол в своей работе. Этот вид театра, позволяет сначала спрятаться за ширму, а потом уже раскрыться в полной мере. В своей работе применяю различные виды кукол: теневые, пальчиковые, перчаточные. Для взрослого кукла – замечательная возможность корректного воспитательного воздействия, которое не воспринимается детьми как поучение и не вызывает у них негативных эмоций [6].

Систематическая работа с детьми, с использованием различных видов кукольного театра дает положительный результат.

При организации и планировании работы с кукольным театром необходимо соблюдать следующие правила подготовки:

- 1) не перегружать детей;
- 2) не навязывать своего мнения, предоставлять всем детям возможность попробовать себя в разных ролях;
- 3) важно учитывать возрастные особенности детей. для малышей 3–4 лет лучше выбирать небольшие сказки с простым сюжетом и минимумом персонажей. дети постарше могут осилить более сложные для понимания сценарии;
- 4) на начальном этапе лучше использовать настольный или пальчиковый театр. Это позволит заинтересовать ребенка и постепенно вовлечь в процесс. когда дети немного подрастут, можно перейти к куклам на шток или верховым куклам;
- 5) очень важно поощрять творческую самостоятельность и инициативу детей, это позволит раскрыть их индивидуальность и таланты [4].

Основные направления развития дошкольника средствами кукольного театра.

1. Речевое развитие. Участие в постановках спектаклей способствует увеличению словарного запаса детей, развитию связной речи. Дети учатся выражать свои мысли. Работа над интонационной выразительностью, дети учатся умению менять высоту и силу голоса, темп речи в зависимости от поставленной задачи.

2. Познавательное развитие. Благодаря театру у ребенка развивается любознательность, познавательный интерес к окружающему миру. Дети расширяют кругозор, учатся оценивать поступки героев, делать выводы из увиденного.

3. Художественно-эстетическое развитие. Занятия театральным искусством позволяют раскрыть творческий потенциал каждого ребенка. Дети учатся правильно передавать образы героев через мимику, жест, пластику. Музыкальное сопровождение спектакля также способствует художественно-эстетическому развитию.

4. Физическое развитие. Кукольный театр благотворно влияет и на физическое развитие ребенка. Во время спектаклей дети выполняют упражнения для развития мимики, координации движений, пластики. Театрализованные игры часто включают в себя подвижные, танцевальные элементы, что способствует развитию общей моторики ребенка [5].

Внедряя свой опыт коррекционной работы в практику, в процессе театрализованных игр у детей отмечаются следующие достижения: расширились и углубились знания об окружающем мире, развивались внимание, память, восприятие, воображение, мыслительные процессы, зрительные, слуховые, речедвигательные анализаторы, активизировался и расширился словарный запас улучшилось звукопроизношение, навыки связной речи, темп, выразительность речи совершенствовалась моторика, координация движения, развивалась эмоционально-волевая сфера, коррекция поведения, повысилась способность детей с ЗПР к продуктивному обучению и общению.

Перспективы такой работы являются эффективными и интересными как для специалистов, так и для всех участников образовательного процесса [2, с. 226].

Использование кукольного театра в работе с дошкольниками – увлекательный творческий процесс [6]. Это прекрасная возможность помочь детям раскрыть свой потенциал, подготовить их к взрослой жизни. Таким образом, театрализованная деятельность в коррекционной работе с детьми помогла решению целого ряда задач из разных образовательных направлений, связанных с речевым, социальным, эстетическим, познавательным развитием ребенка дошкольного возраста с ЗПР [1]. Будем помнить, что театр кукол не только развлекает, но в первую очередь развивает, обучает и воспитывает. А значит, заслуживает особого внимания педагогов, как эффективное средство гармоничного развития дошкольников.

Вывод. Использование кукольного театра способствует не только развитию индивидуальных навыков, но и социальной адаптации детей, улучшая их взаимодействие с окружающим миром. Статья имеет высокую актуальность, так как она затрагивает важные аспекты развития детей с ЗПР и предлагает практические рекомендации по внедрению кукольного театра в образовательный процесс.

Список литературы

1. Антипина, А. Е. Театрализованная деятельность в детском саду. Игры, упражнения, сценарии./-М.:ТЦСфера,2013.- С. 128.
2. Самоходкина Л.Г., Сологубова Н.В. Оценивание эффективности деятельности педагогов ДОО как компетенции менеджеров образования. В сборнике: Культура родительства и семейные ценности в современном мире// Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Киров, 2021. С. 224-230.
3. Сорокина Н.Ф. «Играем в кукольный театр». Издательство АРКТИ , Москва 2001, - С. 300.
- 4.Сорокина Н. Ф., Миланович Л. Г. «Играем в кукольный театр» Москва, 2002 год, - С. 225.
5. Маханева М.Д. Театрализованные занятия в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений. – М.: ТЦ “Сфера”, 2001, С. 325.
6. Щеткин А.В. Театральная деятельность в детском саду. Мозаика-синтез, 2008, - С. 125.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ ПО ФОП ДО

И.А. Сарапулова¹, Д.А. Богатырева²

¹Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

²Северо-Кавказский федеральный научно-клинический центр

Федерального медико-биологического агентства, г. Ессентуки, Россия

Аннотация. Данная статья нацелена на обмен практическим опытом педагогов-дошкольников по вопросам физического развития ребенка. Предложенные пути решения вопросов реализации поставленных ФОП ДО задач, способны не только обогатить двигательный опыт детей, но и развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику. Современные технологии дошкольного образования должны базироваться не только на новых разработках, но и учитывать опыт предыдущих поколений в вопросах воспитания и развития физических возможностей ребенка, а активная жизненная позиция педагога станет ярким примером для осуществления самоконтроля, проявления самостоятельности и творческой двигательной активности воспитанников.

Ключевые слова: двигательная активность, считалки, кричалки, спортивные традиции, реализация.

Современные дошкольники очень интересные и неординарные люди, у которых потребность в двигательной активности преобладает над всем остальным. Маленькие непоседы всегда в движении, их физическое творчество не знает границ. Как направить ребят в нужное русло? Как сделать их повседневную жизнь яркой и интересной?

Получить ответ на подобные вопросы не всегда удастся с первого раза. Для принятия верного решения стоит открыть и изучить содержательный раздел программы (ФОП или ФАОП) по физическому развитию и сделать необходимые выводы [1, с. 122]. Каждую задачу следует хорошенько проанализировать, а потом мысленно перенести конкретно на своих воспитанников. Целесообразно особое внимание уделить режимным моментам, именно они занимают большую часть времени, проведенного ребенком в дошкольном учреждении. Реализовать задачу в оборудованном помещении (спортивном зале или группе), да еще с использованием предметов – намного проще, чем разрешить ее, не имея под рукой ничего. В этот момент как раз и пригодится творческий подход со стороны педагога. Давайте рассмотрим это на примерах.

Одной из поставленных ФОП ДО задач является «обогащение двигательного опыта детей» [1]. Как внести новизну и улучшить качество? Да очень просто! Введите за правило делать с детьми каждый день пробежку вокруг здания сада. И пусть сначала это будет расстояние от одной уличной веранды до другой, затем увеличьте дистанцию до ворот и обратно. Новый день – прибавляются дополнительные метры, а через время – пробежка по аллеям вокруг здания станет самой преодолимой. Каждый раз в процессе «марафона», старайтесь вносить что-то новенькое: менять быстроту движения, добавлять предметы (камешки, палки, рюкзаки, корм для птиц и др.). Введение новых элементов – «подскоков», «галопов» (прямой или боковой), «лилипутских» или «великанских» шагов позволит повысить заинтересованность дошкольника. Дополнительно можно создавать условия, при которых требуется пробежать определенный участок пути «под зонтом» – руки над головой куполом, «с полным животом» – руки перед собой в кольцо или просто «пролететь птицами» – плавные махи руками вверх-вниз [2]. Здорово же получается! А если придумать историю и замотивировать ребят перед пробежкой, результат превзойдет все ожидания.

Еще одной задачей программы является «продолжение приобщения детей к здоровому образу жизни: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления...».

В нашем учреждении для решения этой задачи сложилась очень хорошая традиция ежегодного озеленения территории детского сада. В дни памятных дат и в период проведения выпускных праздников дети, сотрудники и родители высаживают деревья. На каждом дереве табличка с датой и именем ребенка. Особенно много зелени там, где любят активно двигаться дети (спортивная площадка, места проведения развлечений и мероприятий, уличные игровые территории групп). Дошкольники знают, что зеленые насаждения являются не только хорошей защитой в период жары и солнца, но и выполняют важнейшую задачу по очищению воздуха.

Следующий фактор здорового образа жизни – насыщение организма ребенка витаминами. Выращивание и употребление их в пищу круглогодично – базовая цель для всего дружного коллектива сада. В осенне-зимний период на подоконниках групп всегда красуются креативные мини-огороды. Изобретательность «любителей-собственников» не знает границ: зеленый лук и чеснок, укроп и петрушка, микрозелень, салат и даже огурчики позволяют обогатить организм дошкольника необходимыми витаминами и микроэлементами. Мотивация при этом очень проста: Кто витамины употребляет, – тот все болезни избегает! Продумайте план мероприятий по теме: викторины и конкурсы, «клубы знатоков» и квесты, поисковые игры и творческие галереи лучших коллажей, родительские гостинные и круглые столы и т.д. Все это создаст особую атмосферу в дошкольном учреждении, привлечет к проекту родительскую общественность.

Летне-осенний период – пора внедрения в рацион дошкольника разных видов сока и салатов. Огромную помощь в этом всегда оказывают родители. Благодаря им оздоровительный сезон в нашем саду богат на проведение ярмарок, тематических дней и спортивных мероприятий. Каждый ребенок учреждения знает: что выращено своими руками – на много вкуснее покупного. Приобщайте детей к здоровому образу жизни, сохраняйте и укрепляйте их здоровье, делая пребывание ребенка в саду эмоционально ярким и запоминающимся [3].

Только творческая работа педагога, его устремленность и заинтересованность являются основными факторами поддержки детской двигательной активности. Чем больше ребята будут знакомиться с разнообразными подвижными играми, тем больше двигательного опыта получают для применения в самостоятельной игровой и двигательной деятельности [4]. Познакомьте ребят с самой обычной игрой «Ручеек», предложите им поиграть не «двойками», а «тройками» или «четверками», и пусть при этом ручеек бежит не один, а со своими друзьями-ручейками. Будьте уверены: желание внести свою новизну в игру станет потребностью ребенка, которая возникнет в процессе любой другой игры. Дошкольники научатся свободно импровизировать, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, комбинировать их элементы. А не это ли одна из содержательных задач ФОП по физическому развитию?

Перспективные направления в развитии дошкольных образовательных организаций не смогут быть реализованы без передачи собственного опыта педагогов-наставников, тех людей, у которых за плечами багаж знаний, умений и навыков. Туристические слеты и «Зарницы», «Веселые экспрессы» и забытые «Разрывные цепи», огромное количество «Классиков» и игры с резинкой, «Городки» и «Латки» – неполный перечень того, что представляет собой «хорошо забытое старое», так необходимое дошкольникам в наше время [5, с. 18]. Многие ребята не знакомы с самыми простыми подвижными играми, не знают слов знаменитых «Гусей-лебедей». Время телефонов, планшетов и искусственного интеллекта уводит их в сторону от реального общения. А ведь, сколько существует игровых считалок, кричалок, о которых ребята даже не имеют представления. Возрождение старых спортивных традиций и конкурсов, знакомство с элементами разнообразных видов спорта, изучение истории побед сборных и российских команд, олимпийских чемпионов и призеров – основное направление развития в системе дошкольного образования.

Только с учетом выполнения всех требований ФГОС период формирования у ребенка эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, воспитание активности, самостоятельности, самоуважения и коммуникабельности пройдет организованно и плодотворно, а все, поставленные программой задачи, будут успешно достигнуты и реализованы.

Список литературы

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования разработана в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809)
2. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие/ И.Е. Аверина-3-е изд.–М.:Айрис-пресс, 2007.
3. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств: Микляева, Прищепа. Сфера, 2015
4. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. - М.:, 1992.
5. Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ И ПАМЯТИ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

А.А. Теванян¹, А.С. Распопова²

¹Детский сад № 2, Динской район, Краснодарский край, Россия

²Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования познавательных процессов у 20 детей 4-6 лет на базе дошкольного образовательного учреждения. Выявлено, что у дошкольников хорошо развита речевая активность, установлен средний уровень познавательной активности и восприятия. Разработаны рекомендации по развитию познавательной сферы детей.

Ключевые слова: дошкольный возраст, восприятие, мышление, речевая активность, словарный запас, умозаключения.

Дошкольный период представляет собой уникальный этап в жизни каждого ребенка, когда темпы развития достигают своего пика [2]. В современных условиях дошкольного образования особую значимость приобретает задача формирования и совершенствования познавательной активности у детей этого возраста [1].

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что познание окружающего мира происходит исключительно через активную деятельность человека. Именно такая деятельность становится фундаментом для развития самостоятельности и спонтанности в поведении ребенка [4].

Познавательная активность дошкольников проявляется как особое личностное качество, характеризующее отношение ребенка к процессу познания [5]. Она выражается в стремлении к самостоятельной деятельности и нацелена на освоение социального опыта, накопленного человечеством [6].

Актуальность исследования обусловлена тем, что качественное когнитивное развитие является основой для готовности к школе, социализации и коммуникативного развития дошкольника [3].

Цель исследования – изучить особенности развития познавательной сферы детей старшего дошкольного возраста.

Методы психологической диагностики включали: методику «Какие предметы спрятаны в рисунках», методику «Назови слова». В исследовании принимали участие 20 воспитанников АМДОУ МО Динской район «Детский сад № 2». Возраст испытуемых 4–6 лет.

Результаты эмпирического исследования когнитивных функций дошкольников показали, что на первом этапе исследования был проведен комплексный анализ особенностей перцептивной сферы детей дошкольного

возраста, в ходе которого была проведена количественная и качественная оценка уровня развития восприятия у исследуемой выборки. Статистический анализ полученных данных выявил, что высокий уровень восприятия, характеризующийся способностью идентифицировать все 14 тестовых объектов в течение 21–30 секунд, был зафиксирован у 10 % испытуемых (2 человека из выборки), при этом средний уровень развития восприятия, проявляющийся в частичном формировании перцептивных образов и способности к элементарным перцептивным обобщениям с последующей вербализацией результатов, был отмечен у 70 % испытуемых, а интегративный показатель выборки по шкале восприятия составил 15,5 баллов, что соответствует среднему уровню развития данной когнитивной функции в старшем дошкольном возрасте.

Качественный анализ результатов позволил установить, что высокий уровень развития восприятия коррелирует со способностью к формированию целостных перцептивных образов, умением отражать структурные характеристики объектов, навыками перцептивного моделирования, развитой социализированной речью и способностью к перцептивному обобщению, что в совокупности указывает на неоднородность выборки по уровню развития перцептивной сферы и необходимость дифференцированного подхода к организации коррекционно-развивающей работы. Средний уровень сферы восприятия выявлен у 14 детей (70 %) – это те дети, которые нашли и назвали все предметы за время от 31 до 40 сек. Средний уровень свидетельствует о том, что дети успешно справились с заданием. Средний уровень познавательной активности выявлен у детей, которые характеризуются следующими особенностями. Они проявляют ситуативно-неустойчивое позитивное отношение и интерес к поисковой деятельности. Они могут осуществлять целенаправленную познавательную деятельность только совместно со взрослым.

Анализ когнитивных показателей перцептивной сферы и речевого развития дошкольников выявил следующие закономерности.

Оценка уровня восприятия показала наличие 15 % испытуемых (3 ребенка) с пониженным уровнем развития данной функции. Данная группа характеризуется временными показателями выполнения перцептивной задачи в диапазоне 51–60 секунд, а также демонстрирует сниженную мотивационную составляющую, проявления рассеянного внимания и дефицит когнитивных компетенций. Крайне низкий уровень восприятия (5 %, 1 ребенок) свидетельствует о существенном дефиците когнитивного развития и может указывать на возможные отклонения в развитии когнитивной сферы.

Интегративный показатель выборки по шкале восприятия составил 15,5 баллов, что соответствует среднему уровню развития данной функции в старшем дошкольном возрасте.

Исследование вербальных компетенций, направленное на оценку объема активного словарного запаса, позволило установить следующее распределение.

Высокий уровень вербального развития (5 %, 1 ребенок) характеризуется полным объемом словаря (называют 35–39 слов различных семантических групп), точной семантической дифференциацией, умением осуществлять синонимическую замену, способностью к подбору антонимов.

Средний уровень (75 %, 15 детей) проявляется: объемом словаря 25–34 слова, частичными трудностями в точном обозначении признаков, затруднениями при подборе синонимов и антонимов.

Низкий уровень (20 %, 4 ребенка) определяется: ограниченным словарным запасом (называют 20–24 слова), сниженной способностью к вербальной дифференциации, дефицитом семантических связей.

Интерпретация результатов исследования когнитивно-речевого развития дошкольников демонстрирует существенную гетерогенность уровня развития когнитивных функций в исследуемой выборке, при этом средний показатель объема активного словаря составляет 4,9 балла, что соответствует среднему уровню развития речевых компетенций. Диагностика речевых функций выявила, что 75 % испытуемых демонстрируют показатели среднего уровня развития речи, характеризующиеся адекватной семантической дифференциацией лексических единиц, способностью к вербальной замене и оперированию антонимическими парами, в то время как качественный анализ позволил выделить группу испытуемых с пониженным уровнем развития когнитивно-речевых функций, для которой характерны сниженная мотивационная составляющая, проявления рассеянного внимания и дефицит когнитивных компетенций.

Результаты исследования позволяют сделать вывод о высокой эффективности образовательных стратегий, включающих разнообразие видов деятельности и интерактивных форм работы, так как когнитивное развитие проявляется в тесной взаимосвязи мышления, речи и системы восприятия.

Список литературы

1. Андрианова А.А. Роль сенсомоторного развития в развитии мышления у дошкольников с общим недоразвитием речи // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни. Материалы IX Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. Екатеринбург, 2023. С. 45-52.
2. Берилова Е.И. Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников средствами физической культуры // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 43-44
3. Дубовова А. А., Носенко Н. П., Пархоменко Е. А., Матвеева И. С. Психологические предпосылки формирования коммуникативных навыков в дошкольном возрасте // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2025. № 3(241). С. 283–289.

4. Пирожкова В. О. Социальный и эмоциональный интеллект как ресурсы преодоления стресса субъектами командной и индивидуальной деятельности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. 2021. 240 с.

5. Самоходкина Л. Г., Панкова О. И. Изучение способностей дошкольников как основа индивидуализации обучения в условиях дошкольной организации // Психология и педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. ст. II Междунар. науч.-практ. конф., Пенза, 10 ноября 2016 г. Пенза: Наука и Просвещение, 2016. С. 92–96.

6. Сухова С.Н. Формирование компонентов психологической готовности к обучению в школе детей дошкольного возраста // Реализация образовательных и профессиональных стандартов в психологии и педагогике. сборник статей Международной научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 154-155.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ И КАЧЕСТВА ОРГАНИЗАЦИИ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОО

Т.В. Тельнова, М.Е. Шорникова

Центр развития ребенка – детский сад № 232,
г. Краснодар, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты комплексного корреляционного исследования взаимосвязи между уровнем профессиональной компетентности педагогов и качеством организации предметно-пространственной развивающей среды в дошкольной образовательной организации. Исследование проводилось с участием 28 воспитателей МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 232» г. Краснодара в течение 2024–2025 учебного года. Использовался комплекс диагностических методик, включающий экспертные оценки, анкетирование, анализ документации и статистические методы обработки данных. Результаты выявили наличие прямой сильной связи между исследуемыми параметрами ($r = 0,82$ при $p < 0,01$), что подтверждает необходимость целенаправленной работы по развитию профессиональных компетенций воспитателей как ключевого условия создания качественной развивающей среды в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, предметно-пространственная развивающая среда, ФГОС ДО, корреляционный анализ, качество дошкольного образования, профессиональные компетенции педагогов.

Современный этап развития системы дошкольного образования в Российской Федерации характеризуется повышенным вниманием к качеству образовательных услуг и условиям их предоставления. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет требования к условиям реализации основной образовательной программы, где особое место занимает организация предметно-пространственной развивающей среды [6]. Согласно требованиям ФГОС ДО, развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать максимальную реализацию образовательного потенциала пространства организации, группы и территории, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа.

Актуальность исследования обусловлена наличием существенных противоречий между теоретическими требованиями к созданию развивающей среды и реальными практическими возможностями педагогов. Существует значительный разрыв между содержанием подготовки будущих педагогов и реальными требованиями профессиональной деятельности [3]. Это противоречие особенно остро проявляется в области создания и трансформации предметно-пространственной среды, которая должна не только соответствовать нормативным требованиям, но и отвечать индивидуальным особенностям конкретной группы детей.

Проблема профессиональной компетентности педагогов ДОО в контексте организации развивающей среды многократно освещалась в научной литературе. Красношлык З.П. подчеркивает, что качество организации среды напрямую зависит от уровня профессиональной подготовки воспитателей [4]. Авсейкова Н.И. в своих исследованиях отмечает необходимость формирования специальных компетенций, связанных с проектированием и организацией образовательного пространства [1]. Однако эмпирических исследований, количественно подтверждающих взаимосвязь между уровнем профессиональной компетентности педагогов и качеством организации предметно-пространственной развивающей среды в условиях современного дошкольного образования, остается недостаточно.

Практические наблюдения показывают, что даже при хорошем материальном оснащении групп педагоги не всегда эффективно используют потенциал среды для решения образовательных задач. Зачастую богатое оборудование и материалы используются не в полной мере либо не соответствуют образовательным целям. Вместе с тем, именно профессиональная компетентность воспитателя определяет содержательное наполнение и функциональность предметно-пространственной среды, ее способность стимулировать детскую активность и поддерживать образовательный процесс.

Таким образом, целью нашего исследования стало выявление и статистическое подтверждение взаимосвязи между уровнем профессиональной компетентности педагогов и качеством организации предметно-пространственной развивающей среды в ДОО. В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

1. Разработать критериальную базу для оценки профессиональной компетентности педагогов ДОО.
2. Создать систему показателей для оценки качества предметно-пространственной развивающей среды.
3. Провести корреляционный анализ для выявления взаимосвязей между исследуемыми параметрами.
4. Разработать практические рекомендации по совершенствованию профессиональной подготовки педагогов.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на базе МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 232» г. Краснодара в период с сентября 2024 г. по май 2025 г. В нем приняли участие 28 воспитателей со стажем работы от 3 до 25 лет. Выборка была стратифицирована по стажевым группам: молодые специалисты (3–5 лет), опытные педагоги (6–15 лет) и педагоги с большим стажем работы (свыше 15 лет).

Методы диагностики профессиональной компетентности педагогов включали комплексный подход, основанный на адаптированной модели компетенций воспитателя [1, с. 41]. Диагностика проводилась по следующим компонентам:

Для сбора данных использовались следующие методы: экспертные оценки, анкетирование, наблюдение, анализ планов воспитательно-образовательной работы, фотографирование среды. Обработка данных проводилась с использованием методов математической статистики, включая расчет коэффициента корреляции Пирсона, критерия Стьюдента для оценки достоверности различий, факторного анализа. Статистическая обработка осуществлялась в программе IBM SPSS Statistics 23.

Результаты исследования и их интерпретация

Проведенный корреляционный анализ выявил комплексную систему взаимосвязей между показателями профессиональной компетентности педагогов и параметрами качества предметно-пространственной развивающей среды.

Была обнаружена статистически значимая сильная положительная связь между интегральным показателем профессиональной компетентности педагогов и общим качеством предметно-пространственной развивающей среды ($r = 0,82$ при $p < 0,01$). Это означает, что повышение уровня профессиональной компетентности воспитателей на 1 стандартное отклонение сопровождается улучшением качества организации развивающей среды на 0,82 стандартного отклонения. Полученные данные свидетельствуют о том, что профессиональная компетентность педагогов является ключевым фактором, определяющим качество создаваемой образовательной среды.

При детальном анализе компонентов профессиональной компетентности были выявлены следующие закономерности:

Когнитивный компонент показал сильную связь с соответствием среды возрастным особенностям детей ($r = 0,76$). Педагоги, демонстрирующие глубокие знания возрастной психологии и педагогики, создавали среды, адекватные возможностям и потребностям детей конкретной возрастной группы. Особенно ярко это проявлялось в подборе дидактических материалов, сложности игрового оборудования, организации пространства для разных видов деятельности.

Деятельностный компонент наиболее тесно коррелировал с трансформируемостью пространства ($r = 0,79$) и полифункциональностью материалов ($r = 0,75$). Педагоги с развитыми проектировочными умениями

создавали среды, легко адаптируемые под изменяющиеся условия. Они эффективно использовали мобильное оборудование, multifunctional материалы, предусматривали возможности для различных вариантов зонирования пространства.

Рефлексивный компонент показал умеренную, но статистически значимую связь с показателями доступности ($r = 0,68$) и безопасности среды ($r = 0,65$). Педагоги, способные к критическому анализу своей профессиональной деятельности, чаще проводили рефлексию организации среды, своевременно вносили коррективы, учитывали мнения детей и родителей при преобразовании пространства.

Корреляция между стажем работы и интегральным показателем качества среды оказалась умеренной ($r = 0,45$), что свидетельствует о том, что сам по себе педагогический стаж не является гарантией создания качественной развивающей среды. Более значимым фактором оказалось участие педагогов в программах повышения квалификации, ориентированных на современные подходы к организации образовательного пространства ($r = 0,71$).

Анализ влияния дополнительного профессионального образования показал, что педагоги, прошедшие курсы повышения квалификации по темам, связанным с организацией развивающей среды, демонстрировали значительно более высокие результаты по всем параметрам оценки. Особенно заметны были различия в умениях проектирования среды и использования ее потенциала для решения образовательных задач.

Полученные данные эмпирически подтверждают теоретическое положение о том, что уровень профессиональной подготовки педагогов непосредственно влияет на качество создаваемой развивающей среды [2, с. 56]. Выявленные корреляционные связи согласуются с исследованиями в области оценки качества образования [5, с. 55], где подчеркивается значимость кадрового потенциала для достижения образовательных результатов.

Обнаруженная сильная связь между проектировочными умениями педагогов и трансформируемостью среды указывает на необходимость целенаправленного формирования именно этих компетенций в системе профессиональной подготовки. Как справедливо отмечают исследователи, современный педагог должен быть не просто пользователем, а создателем образовательного пространства [3, с. 75].

Умеренная корреляция со стажем работы свидетельствует о важности непрерывного профессионального развития и необходимости регулярного обновления знаний и умений педагогов независимо от их педагогического опыта. Этот вывод особенно важен для организации системы методической работы в ДОО, поскольку указывает на необходимость дифференцированного подхода к профессиональному развитию педагогов с разным стажем работы.

Выявленные взаимосвязи между конкретными компонентами профессиональной компетентности и параметрами среды имеют важное практическое значение для разработки программ повышения квалификации. Например, сильная связь когнитивного компонента с соответствием среды возрастным особенностям указывает на необходимость углубления знаний в области возрастной психологии и педагогики.

Проведенное исследование подтвердило наличие сильной прямой связи между уровнем профессиональной компетентности педагогов и качеством организации предметно-пространственной развивающей среды в ДОО. Выявленные корреляционные зависимости позволяют утверждать, что развитие профессиональных компетенций воспитателей является необходимым условием создания среды, соответствующей требованиям ФГОС ДО и способствующей достижению целевых ориентиров дошкольного образования.

Полученные результаты имеют важное теоретическое и практическое значение для совершенствования системы профессиональной подготовки педагогов ДОО, организации методической работы в дошкольных учреждениях и разработки критериев оценки качества образовательной среды. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение влияния конкретных компонентов профессиональной компетентности на различные аспекты развивающей среды, а также на разработку эффективных моделей развития соответствующих компетенций у педагогов ДОО.

Список литературы

1. Авсейкова Н. И. Модель профессиональных компетенций воспитателя дошкольного образования // Педагогическая перспектива. 2023. № 3 (11). С. 39-46.
2. Богуславская Т. Н. Формирование подходов к оценке качества дошкольного образования // Проблемы современного образования. 2012. № 4. С. 52-62.
3. Веретенникова В. Б., Шихова О. Ф., Шихов Ю. А., Валеев А. А., Мена Маркос Х. Структура и оценка качества профессионально-ориентированных заданий для будущих педагогов // Образование и наука. 2023. № 4. С. 70-107.
4. Красношлык З. П. Организация предметно-пространственной развивающей среды в условиях реализации ФГОС дошкольного образования // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 49-2. С. 93-97.
5. Самоходкина Л. Г. Противоречия в содержании подготовки бакалавров дошкольного образования и профессиональной деятельности // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2017. № 4. С. 52-57.
6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования: приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования». URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 12.10.2025).

ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СНА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ СЕМЬИ

С.В. Усачева

Детский сад № 30, Динской район, Краснодарский край, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме сна в современном обществе, где людям катастрофически не хватает времени для полноценного отдыха. В современном мире ритм жизни семьи часто напоминает марафон: родители разрываются между работой и домом, дети загружены школой, кружками и гаджетами. Недосып перестал быть личной проблемой и превратился в проблему, ведущую к раздражительности, снижению успеваемости, конфликтам и ухудшению здоровья всех ее членов. Сон – это не роскошь, а базовая потребность, подобная правильному питанию, становится ключевым для сохранения физического и психологического благополучия семьи. Сон – неотъемлемая часть жизни каждого человека, он очень важен как для взрослого, так и для ребенка. Однако, для детей не менее важным считается и дневной сон, присутствие которого существенно влияет на физическое и эмоциональное развитие.

Ключевые слова: здоровый сон, правильная организация сна, нарушение сна, недосып, мелатонин.

Актуальность исследования состоит в том, что в современном ритме жизни семьи у ребенка отсутствуют привычки здорового сна, правила, знаний у родителей о режиме сна своих детей. Методом наблюдения за поведением детей в детском саду выявлено, что дети засыпают с трудом, сон не продолжительный, просыпаются в плохом настроении, детям снятся плохие сны. Не все родители понимают, что недостаток сна, может пагубно повлиять на здоровье и успеваемость детей дошкольников и школьников [2]. Не выспавшийся ребенок часто капризен, плаксив и подвержен перепадам настроения. Качественный сон помогает нервной системе восстановиться и лучше управлять эмоциями. Анализ источников по данной теме показал, что хороший сон положительно влияет на здоровье человека, его настроение и работоспособность. Правильная организация сна поможет сохранить физическое и психологическое здоровье всех членов семьи [2].

Цель исследования: описать комплексное положительное влияние полноценного сна на каждого члена семьи и мотивировать к созданию здоровых привычек, связанных со сном.

Задачи исследования:

- предложить здоровые нормы организации сна;
- раскрыть пользу сна для всех членов семьи;

- показать, как совместные усилия по налаживанию гигиены сна укрепляют семейные отношения.

- подчеркнуть важность личного примера родителей в формировании правильных привычек;

Первое, что необходимо знать родителям – это продолжительность сна. Для нормального функционирования всех систем организма продолжительность сна должна составлять:

- у новорожденных – 20–23 часа в сутки;
- в возрасте от 6 месяцев до 1 года – около 18 часов;
- в возрасте от 2-х до 4-х лет – около 16 часов;
- в возрасте от 4-х до 8 лет – 12 часов;
- в возрасте от 8 до 12 лет – 10 часов;
- в возрасте от 12 до 16 лет – 9 часов;

Взрослый человек должен спать в среднем 7–8 часов в сутки [1].

Второе, что необходимо понимать родителям – это значимость полноценного сна. Во время сна происходит восстановление физических и психических сил организма. Полноценный отдых повышает активность иммунной системы взрослых и детей, влияет на интеллект, память. Во время сна наблюдается минимальный уровень мозговой активности и пониженные реакции. Сон помогает мозгу избавиться от всего лишнего, «счищая» с нейронных соединений ненужные белки. Во время правильно протекающего сна организм восстанавливает силы, потраченные на дневную активность. Именно поэтому здоровый человек просыпается с ощущением свежести и прилива сил. У детей, длительно находящихся в большом коллективе, полноценный сон снимает усталость и возбуждение, повышает их работоспособность. Нормальный сон – один из действенных способов профилактики ожирения, сердечно-сосудистых и многих других заболеваний [3].

Третье важное знание – это знание причин и последствий нарушения сна у взрослых и детей. К общим проявлениям нарушения сна относятся постоянная усталость, вялость по утрам, сонливость в течение дня. Дети жалуются на беспричинные головные боли, головокружения. Дети младшего возраста вечером проявляют агрессивность и излишнюю капризность, ночью просыпаются более двух раз и имеют сложности с засыпанием. Привычка систематически приходить в постель родителей, также говорит в пользу нарушения сна у детей.

Расстройство сна стало актуальной, мировой проблемой. У школьников и дошкольников из-за неправильного сна происходит снижение умственной активности, появляются проблемы с поведением, теряется способность к адекватному восприятию действительности.

Четвертое немаловажное знание для родителей – это создание условий, способствующих плавному переходу от бодрствования ко сну. Родителям можно посоветовать: за 1-2 часа до сна прекращать активную умственную деятельность, физические нагрузки, это грозит плохим засыпанием. Это относится к компьютерным играм и просмотру телевизора. Синий свет от

экранов подавляет выработку мелатонина – гормона сна. Перед сном можно использовать способы медитации и техники расслабления. Если ребенок уже лежит в кровати и не хочет засыпать, предложите ему спокойно подышать. Это поможет эмоциональной и нервной системе расслабиться. Почитайте перед сном. Чтение помогает успокоить мысли. Нужно подумать о воздухе в комнате. Чистый, прохладный, воздух в спальне - непреложное правило здорового сна (проветривание, влажная уборка, регуляторы на радиаторах отопления). Одежда для сна также должна быть удобной. Хороший стимул для детей – это пример родителей. Бессмысленно требовать от ребенка ложиться вовремя, если сами родители до полуночи сидят в телефоне или смотрят телевизор. Здоровый сон – это семейная ценность. Когда дети видят, что родители тоже ценят свой отдых и следуют правилам, это многократно увеличивает эффективность всех рекомендаций.

С целью изучения эффективности работы с родителями был проведен «опрос родителей по использованию рекомендаций, правил, техник для улучшения сна». Опрос родителей, которые испытывали затруднения с засыпанием и столкнулись с трудностями при укладывании детей, показал, какие рекомендации помогли решить проблему: 20 % использовали техники расслабления перед сном, 50 % использовали все рекомендации, для улучшения сна, 15 % использовали только технику дыхания, 15% использовали чтение перед сном. Из результатов опроса можно сделать вывод, что все рекомендации дали положительный результат.

Организация детского сна – это организация здорового сна всех членов семьи. Семья полноценна, счастлива и работоспособна тогда, когда родители имеют возможность спать 7–8 часов в сутки. Больше всего на свете - больше еды и питья, больше сна и свежего воздуха – ребенку нужны здоровые, отдохнувшие и любящие друг друга мама и папа. Готовиться к ночному сну заранее и готовить к нему ребенка, вовремя ложиться и вовремя вставать - это не просто хорошая привычка, это то, что делает засыпание и пробуждение легким.

Здоровый сон – залог дневной активности человека, высокого уровня его работоспособности. У человека, спящего меньше нормы, сокращается продолжительность жизни, возникают различные стрессовые состояния, раздражительность, утомление, заболевания внутренних органов. Родители на себе почувствовали положительное влияние правильной организации. Когда сон становится приоритетом для всех, выигрывает вся семья. Инвестиция в здоровый сон – это инвестиция в благополучие, гармонию и счастье вашей семьи. Это не требует финансовых затрат, но нуждается в осознанности, дисциплине и совместных усилиях.

Здоровье – это неоценимое счастье в жизни любого человека. И хотя сон – только один из факторов, влияющих на здоровье, его важность нельзя отрицать.

Список литературы

1. Риккер А. С. Здоровый образ жизни и сон / А. С. Риккер, Т. А. Андреев // Наука 2020. – 2019. – № 8 (33). – С. 117-121.

2. Пальчик А.Б, Калашникова Т.П, Понятишин А.Е. Сон и его расстройства у детей. МЕД пресс-информ, Россия, 2022.с.264.
3. Хасанов, Р. Т. (2020). Сон и его влияние на здоровье человека. Вестник медицинских наук, 12(3), 45-50.
4. Симонова, Т. В., & Петров, А. Н. (2017). Психология сна: как качественный сон влияет на психоэмоциональное состояние. Санкт-Петербург: Наука.
5. 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.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК

К.М. Федорова, Н.Н. Хомутецкая

Центр развития ребенка – детский сад № 107 «Русалочка»,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья посвящена исследованию значимости развития мелкой моторики у детей в контексте современного динамичного мира. Подчеркивается определяющее влияние согласованных и точных движений пальцев рук на формирование интеллекта, навыков письма, развитие памяти, внимания и концентрации. Рассматривается позитивное воздействие занятий, направленных на развитие мелкой моторики, на речевые и мыслительные процессы. Представлены примеры развивающих игр и упражнений, способных превратить обучение в увлекательное приключение.

Ключевые слова: информационные технологии, мелкая моторика, речь, мышление, игра.

В условиях бурного прогресса информационных технологий вопрос развития мелкой моторики у детей становится особенно значимым. В этом контексте нельзя не вспомнить слова выдающегося физиолога И.П. Павлова: «Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки снова способствуют развитию мозга». Мелкая моторика – это тонкая способность к точным и согласованным движениям мелких мышц кистей и пальцев. Она служит основой для формирования интеллекта и множества важных жизненных навыков.

Связь между развитием мелкой моторики и когнитивными способностями, такими как мышление и речь, уходит корнями вглубь веков. Наши предки, интуитивно понимая эту взаимосвязь, веками развивали пальчики малышей, сопровождая занятия мелодичными потешками и пестушками. Вспомним знакомые всем «Ладушки-ладушки», «Сорока-белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?». Таким образом взрослые способствовали ускоренному развитию речи и мышления у своих детей.

Глубокая взаимосвязь между общей и речевой моторикой была тщательно изучена и подтверждена в трудах выдающихся ученых, таких как И.П. Павлов, Л.А. Леонтьев и А.Р. Лурия. Они единогласно утверждали, что прогресс в развитии речи начинается тогда, когда движения пальцев достигают необходимой точности. Развитие пальцевой моторики служит прочным основанием для последующего формирования речевых навыков. Упражнения, направленные на совершенствование мелкой моторики, оказывают благотворное влияние не только на развитие речи, но и на общее психическое развитие ребенка.

Как же эффективно развивать мелкую моторику? [1, 2] В настоящее время существует огромное разнообразие игр и упражнений, способствующих развитию этой важной функции. Рисование, лепка из пластилина, создание мозаик, работа с пазлами и бусинами, нанизывание на нить различных предметов разного размера, пальчиковые игры – все эти занятия не только приносят ощутимую пользу физическому развитию рук, но и увлекают детей, превращая обучение в захватывающее приключение.

Рекомендуются следующие простые упражнения [3, 4]:

- Запускать пальцами миниатюрные волчки.
- Двумя пальцами (указательным и средним) имитировать ходьбу по столу: сначала медленно, затем быстро, словно что-то убегает. Выполнять упражнение сначала правой, затем левой рукой.
- Поочередно показывать только большой палец, только указательный и т.д.
- Барабанить пальцами обеих рук по столу, создавая свой ритм.
- Изображать "фонарики" кистями рук, наполняя пространство светом.
- Сжимать и разжимать пальцы в кулачок, ощущая силу и контроль.
- Нанизывать крупные пуговицы, шарики или бусинки на нитку, создавая украшения.
- Наматывать шерстяную нить в клубок, ощущая тепло и мягкость.
- Застегивать пуговицы, крючки, молнии, замочки, закручивать крышки или заводить механические игрушки ключиками, развивая точность движений.
- Закручивать шурупы или гайки с помощью безопасных пластиковых конструкторов, выбирая размер, соответствующий возрасту ребенка.
- Играть с конструктором, мозаикой или кубиками, воплощая свои творческие замыслы.

Родители и педагоги могут использовать различные методики и приемы для развития мелкой моторики, например, проводить занятия в увлекательной игровой форме [5,7], использовать яркие и интересные материалы, чтобы поддерживать интерес ребенка. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и подбирать задания, соответствующие его возможностям.

Развитие мелкой моторики - это не только полезное, но и захватывающее занятие, способное не только улучшить физические навыки, но и стимулировать умственное развитие, способствуя общему совершенствованию и подготовке к школе. Поэтому родителям и педагогам необходимо уделять должное внимание этому важному аспекту воспитания и развития детей.

Акцент на развитии мелкой моторики является неотъемлемой частью образовательного процесса и подготовки к школе. Совершенствование координации движений рук и пальцев оказывает непосредственное влияние на формирование навыков письма, рисования и других видов деятельности, требующих точности и аккуратности [6]. Развитая мелкая моторика дарит

ребенку уверенность в своих силах, позволяя успешно осваивать новые знания и умения.

Современные исследования свидетельствуют о том, что занятия, направленные на развитие мелкой моторики, оказывают положительное влияние на развитие памяти, внимания и концентрации [1, 3]. Улучшается способность к анализу и синтезу информации, развивается логическое мышление. Игры и упражнения, требующие точных движений, способствуют формированию усидчивости и терпения, что является залогом успешной учебы в школе.

Важно помнить, что развитие мелкой моторики должно быть систематическим и последовательным. Начинать следует с простых упражнений, постепенно усложняя их. Необходимо учитывать возрастные особенности детей и подбирать задания, соответствующие их возможностям. Важно создать комфортную и стимулирующую обстановку, где ребенок чувствует себя уверенно и не боится совершать ошибки.

Введение игр и упражнений для развития мелкой моторики в повседневную жизнь детей не требует значительных усилий, но приносит много пользы. Это могут быть занятия лепкой из теста во время готовки, перебирание крупы, застегивание пуговиц на одежде или рисование пальчиками на манной каше. Важно, чтобы эти занятия были интересными и увлекательными для ребенка, чтобы он получал удовольствие и с радостью развивал свои навыки.

В контексте цифровизации образования, когда дети очень рано начинают взаимодействовать с гаджетами, развитие мелкой моторики становится еще более важным. Ведь именно хорошо развитая моторика позволяет уверенно овладеть навыками письма, рисования и работы с различными инструментами, необходимыми для успешной учебы и будущей профессиональной деятельности. Необходимо находить баланс между использованием современных технологий и традиционными методами развития мелкой моторики, чтобы обеспечить гармоничное развитие ребенка.

В дошкольном возрасте особое внимание следует уделять играм с природными материалами: песком, водой, глиной, шишками и камушками. Эти материалы не только приятны на ощупь, но и предоставляют широкие возможности для развития тактильных ощущений и координации движений. Создание поделок из природных материалов развивает фантазию и творческое мышление, а также формирует бережное отношение к окружающей среде.

Интеграция элементов развития мелкой моторики в образовательный процесс может проходить в различных формах. Это организация тематических дней, посвященных ручному труду, проведение мастер-классов по изготовлению поделок, включение пальчиковых игр и упражнений в утреннюю гимнастику и физкультминутки. Важно, чтобы эти занятия проводились в непринужденной и радостной атмосфере, чтобы дети с удовольствием участвовали в них.

Развитие мелкой моторики - это длительный и непрерывный процесс, требующий терпения и внимания со стороны взрослых. Однако результаты, которые достигаются благодаря этому процессу, бесценны. Ребенок, у которого хорошо развита мелкая моторика, увереннее чувствует себя в школе, легче усваивает новые знания, имеет более развитое мышление и речь. Инвестиции в развитие мелкой моторики – это инвестиции в будущее ребенка, его успешную и счастливую жизнь.

Список литературы

1. Галкина Г. Г., Дубинина Т. И. Пальцы помогают говорить. - М.: «Гном и Д», 2005.
2. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка.- Москва: Педагогика, 1973 - с.142.
3. Любина Г., Желонкин О. Рука развивает мозг // Ребенок в детском саду - 2003 - № 5
4. Босенко Ю. М., Распопова А.С. Особенности воображения у детей дошкольного возраста с разным уровнем развития мышления // 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.
5. Дробышева К.А. Развитие произвольного внимания в старшем дошкольном возрасте посредством игры // 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.
6. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Есауленко Я.Е. Особенности сформированности компонентов готовности детей к обучению в школе с учетом образовательной // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12 февраля 2020 года. Часть 2. - Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. - С. 137-138.
7. 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.

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКОВ: МОТИВАЦИОННОЕ ПИСЬМО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В.В. Федотова, Н.В. Филиппова

Детский сад комбинированного вида № 223 «Лебедушка»,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье речь пойдет о положительных влияниях физической культуры на развитие дошкольников и жизнь человека в целом. Физическая культура не только совершенствует наше тело и организм в целом, но и раскрывает ряд социокультурных навыков и качеств, такие как сострадание, сочувствие, радость, сплочение людей и командного духа, объединение и т.д. для качественной дальнейшей жизни. Поясняется актуальность этой темы через описание условий формирования мотивации к спорту, о том, что каждый человек может не только зарядиться энергией, получить сильное тело, крепкие суставы и мышцы, но и укрепить духовно-нравственные, художественно-эстетические качества через работу в команде и достижение спортивных результатов.

Ключевые слова: физическая культура, дошкольники, потенциал, совершенствование, результат, социокультурный, активность.

Физическая культура является одним из важных аспектов становления и развития организма человека. С самого рождения в каждом человеке заложены ряд особенностей и природного потенциала, которые, если их развивать, со временем приведут к грандиозным результатам. Все то, что заложено в нас природой, если не развивать, так и останется в задатке. А если же весь свой потенциал растить и развивать кропотливым и, иногда, изнуряющим трудом, то это приведет к колоссальным изменениям [3, с. 70]. В детском саду создаются условия, раскрывающие и развивающие физические способности с раннего дошкольного возраста.

С самого рождения за короткое время – год – наш организм, тело, благодаря питанию и движению, а также импульсам головного мозга, преодолевает колоссальное изменение от малоподвижного ребенка к прямоходящему малышу с уже большим набором силы и мышц. Все это благодаря движениям: сначала хаотичные дрыганья, затем сосредоточенные целенаправленные движения ног и рук. Конечно, в маленьком возрасте до 2-3 лет ребенок непоседлив и, как неваляшка, суетлив, но именно эта концентрированная подвижность, стремящаяся вперед, приводит к эффективным результатам роста как в физическом, так и умственном плане [1]. Чем больше человек двигается, тем стремительнее внутренние процессы организма: циркуляция крови помогает клеткам больше вырабатывать

кислород и разносить кровь по стенкам сосудов, не замедляя роста. Когда взрослый человек чувствует постоянную утомляемость, сонливость и усталость, это говорит о застоях лимфы (крови) в организме, что приводит к определенным вегетативным проблемам. А если уставший человек начнет заниматься спортом, несмотря на усталость, то процесс обновления и восстановления произойдет гораздо быстрее. В момент физической активности человек испытывает чувство удовольствия, при всем при этом усталость сменяется силой и энергией. Как бы это странно не звучало, но именно физическая активность из уставшего человека делает энергичного, мотивированного и заряженного [2].

Мотивация – еще один важный аспект физического развития. Если у человека есть мотивация, он готов свернуть горы, покорить любые вершины. Если поставлена цель быть здоровым и активным, то спорт и правильное питание точно будут на первом месте. Также и дети, когда они растут, они мотивируются ровесниками и близкими взрослыми. А чтобы успеть за другими – дети падают, но поднимаются; бегут из раза в раз все быстрее; ползают все активнее и не останавливаются на достигнутом, так как они максимально заряжены мотивацией стремиться расти и совершенствоваться [5].

Спортивные игры играют важную роль в развитии дошкольников и являются мотивационным фактором к развитию. Именно в игре мы чувствуем и радость и печаль, сопереживание и поддержку, поражение или победу, командный дух и взаимопомощь. Спорт объединяет не только для получения результата, но и для проживания ряда чувств и эмоций, как позитивных, так и негативных (горечь поражения, обида, счастье, радость и так далее) [4, с. 45]. Дошкольники через игры получают набор новых навыков и умений. Каждая игра рассчитана на развитие ловкости, меткости, силы, зрительного и художественно-эстетического восприятия и так далее. Именно игра может невербально развивать детей так, что ребенок, который, например, не очень любит, не замотивирован заниматься спортом, так или иначе, будет выполнять ряд упражнений и действий для реализации своей конечной цели – победы в игре и получения положительных эмоций. При всем при этом он будет обучаться взаимодействию с соперниками по игре, учиться коммуницировать с ними, тесно взаимодействовать, сопереживать и помогать в той или иной ситуации, так как у ребенка есть замотивированная цель – стремиться победить, привести команду к победе [7].

Далеко нередко происходит и то, что ребенок после поражения в игре испытывает весомую психологическую травму, когда неокрепшая нервная система не может справиться с психологическими эмоциями и принять данность. Тогда и приходит на помощь поддержка родных и близких, а также членов команды или тренера/инструктора по физической культуре, которые мотивируют ребенка на новые свершения. Каждому ребенку по-разному может потребоваться время на принятие ситуации и выводы. Вообще, спорт – это время, труд и упорство. Именно все это помогает спортсменам пройти тот или иной период своей жизни со всеми победами и поражениями.

Физические нагрузки – это про режимность и качественное питание и сон. Все это помогает организму быть в тонусе и не сдаваться. Если убрать что-то одно, то вся система рухнет и будет тяжелее достичь ожидаемого результата.

Физическая активность в динамике растет вместе с ребенком. Дошкольники становятся взрослее, а с ними и возрастает физическая и умственная активности. Чем старше ребенок – тем сложнее физические упражнения. Все это делается для успешного и активного роста ребенка и всеобщего его развития.

Занятие спортом закладывает отпечаток не только на ребенке, как единицы общества, но и на его родителей, отсюда вытекает поддержка семейных ценностей, преемственность поколений, патриотизм и гражданственность. Поддержка семьи, активное участие в жизни спортсмена сразу же настраивает на позитивно результативный лад. Привитие потребности в спорте и физической активности только укрепляет желание и стремление к совершенству и самопознанию [6]. Не всегда человек знает, на что он способен, пока не начнет заниматься тем или иным делом. А спорт, как говорится, не только объединяет, но и развивает чувство соперничества, которое помогает человеку стремиться к лидерству и авторитаторству, в хорошем смысле этого слова.

В заключении хочется сказать, что физическая культура не только заставляет организм человека работать эффективнее, преодолевать боль и целеустремленность в достижении поставленной цели, но и развивает социокультурные качества, которые помогают полноценно развиваться человеку не только в физическом, но и умственном формате становления, прививая ряд новых качеств, которые помогают становлению личности человека в будущем. Делая маленькие шаги в малом возрасте, мы получаем километровые результаты во взрослой жизни, а для этого нужны режим, мотивация труд и время... Много времени и терпения для достижения задуманного.

Для повышения мотивации и подогрева конкуренции для спортсменов, для большего привлечения детей и родителей к активной физической нагрузке, спорту совершенствуются методы и формы: проводят массовые соревнования и мероприятия, направленные на привлечение молодежи и детей к спорту и здоровому образу жизни, тем самым развивая чувство трепета и радости предстоящих событий и мотивации к новым достижениям; делают современные семейные спортивные квесты, привлекая родителей к мотивации и поддержке к физическим проявлениям детей; видеозарядки и спортмероприятия на свежем воздухе за пределами учреждения и так далее. Соревнования не только закаливают волю человека, но и делают его сильнее и опытнее для дальнейших реализаций своих навыков и умений, а ежегодное совершенствование развития социокультурного направления физического развития укрепляет и развивает потенциал детей для дальнейшего увлечения спортом. Все это не обходится без повышения знаний и квалификации

специалистов-тренеров, которые, совершенствуя свои знания и умения, пополняют копилку новых методов и приемов для эффективного физического развития детей.

Список литературы

1. Алямовская В.Г., Как воспитать здорового ребенка. - М.: ЛИНКА ПРЕСС, 1993.
2. Абзалов Р.А., Яруллин Р.Х., «Физическая культура», 2001г.
3. Дашкевич О.В., Зобков В.А. Психология отношения молодежи к физической культуре // Практическая психология в спорте. - М., 1989. - С.70 -71.
4. Лосева Л.П., Игровая деятельность на уроке физкультуры как средство реабилитации детей с нарушением двигательного аппарата - М.: МГУК, 1994. - С. 45-46.
5. Макарова В.К., Пропаганда здорового образа жизни в образовательной среде //Таврический научный обозреватель – 2016. – №5 - 1 (10). – С. 49-54.
6. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). - С. 315-318.
7. 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.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ РЕЧИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М.И. Филипович, О.С. Варнавская

Центр развития ребенка – детский сад № 232,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье речь пойдет об актуальности организации совместной работы учителя-логопеда и воспитателя как комплексного подхода в осуществлении педагогической деятельности в условиях дошкольной образовательной организации по развитию и коррекции речи у детей с особенностями в развитии, содержании, целях и направлениях работы. Описывается взаимодействие педагогов (воспитателя и учителя-логопеда) в ДОО при осуществлении диагностической, просветительской, профилактической, организационно-методической, коррекционно-развивающей работы, подчеркивается важность взаимодействия педагогов для достижения положительного результата, дополнение содержания деятельности в соответствии с федеральной образовательной программой и профессиональными стандартами.

Ключевые слова: дошкольная образовательная организация (ДОО); дошкольники; направления работы; профессиональный стандарт; дошкольное образование.

Организация совместной работы учителя-логопеда и воспитателя необходима в детском саду, так как составляет единый образовательно-развивающий процесс, позволяющий эффективно развивать или преодолевать проблем в развитии и поведении детей с особенностями в развитии. Работа педагогов, реализация различных направлений, комплексность подхода к образованию детей строится на основе актуальных нормативных документов: федерального государственного стандарта дошкольного образования, федеральной образовательной программы, профессионального стандарта педагога-воспитателя и учителя-логопеда [6]. Изучение и анализ документов способствовал формулированию основных направлений работы педагогов в условиях дошкольной образовательной организации (ДОО) [5, 6].

1. Диагностическое направление.

Цель: проведение планового логопедического и психолого-педагогического обследования детей 4–7 лет с нарушениями речи, зачисленных в логопедические группы ДОО; определение особенностей речевого, психомоторного, общего развития детей, оформление речевых карт детей.

Педагоги совместно планируют проведение диагностических процедур, выбирают методики, которые будут использованы педагогами отдельно, разрабатывают рекомендации по результатам диагностик и составляют общие рекомендации для родителей детей дошкольников. Учитель-логопед использует специальные методики для определения отклонений и уровня развития речи, психических процессов, а воспитатель дополняет данные результатами наблюдения за социализацией воспитанников, уровнем коммуникации и сюжетно-ролевой игры, анкетирования родителей для выявления стилей детско-родительских отношений [1].

2. Коррекционно-развивающее направление.

Цель: организация учителем-логопедом и воспитателем мероприятий с детьми по коррекции и развитию психических процессов, преодоления проблем речевого развития.

Содержание и особенности коррекционно-развивающей работы описано в содержательном разделе Образовательной программы дошкольного образования ДОО. Воспитатель и учитель-логопед проводят коррекционно-развивающие групповые и индивидуальные занятия с детьми, разрабатывая график проведения мероприятий с учетом санитарных норм и правил, актуальных для ДОО. Каждый педагог работает отдельно, но не изолированно: темы, содержание и структура занятий с детьми должны быть схожи, а приемы и технологии подобраны с учетом индивидуальных и возрастных особенностей дошкольников [3]. Индивидуальные занятия регламентируются особенностями познавательных способностей детей, эффективностью усвоения материала, частотой проведения (минимум два раза в неделю).

3. Организационно-методическое направление.

Цель: сопровождение педагогов ДОО в подборе и разработке методических продуктов, образовательной и адаптированной программы, индивидуальных карт, разработке рекомендаций для родителей и педагогов [4].

Организационно-методическое сопровождение работы воспитателя и учителя-логопеда в ДОО осуществляется старшим воспитателем ДОО, методистом методического центра г. Краснодара, руководителями методических объединений воспитателей и учителей-логопедов.

Педагоги участвуют в методических мероприятиях (семинарах, мастер-классах, творческих встречах, педагогических клубах, консультациях, практикумах, форумах, конкурсах), направленных на развитие профессиональных компетенций.

4. Просветительское направление.

Цель: проведение мероприятий с педагогами ДОО и родителями воспитанников по информированию об особенностях развития детей дошкольного возраста, о технологиях, методах и приемах развития и обучения детей дошкольного возраста в условиях ДОО и семьи.

Воспитатели и учителя-логопеды проводят семинары и практикумы, индивидуальные и групповые консультации для повышения эффективности работы с детьми. Мероприятия просветительского направления проводятся системно и отражены в плане работы педагогов [2].

5. Профилактическое направление.

Цель: проведение мероприятий с педагогами ДОО и родителями воспитанников по информированию о преодолении отклонений в развитии детей дошкольного возраста, о технологиях, методах и приемах развития и обучения детей с особенностями в развитии дошкольного возраста в условиях ДОО и семьи.

Воспитатели и учителя-логопеды проводят вебинары, конференции, семинары, индивидуальные и групповые консультации для создания условий обучения и развития детей. Основной проблемой является недоразвитие речи отклонение в поведении и развитии эмоционально-аффективной сферы (агрессивное поведение, несоблюдение правил, страхи, неврозы, гиперактивность, несформированность внимания, мышления, маленький объем внимания, памяти) у дошкольников [2]. Мероприятия профилактического направления проводятся системно и отражены в плане работы педагогов.

Таким образом, при организации совместной работы педагогов ДОО, а именно воспитателя и учителя-логопеда, важно гармонично сочетать различные направления деятельности: диагностическую, просветительскую, профилактическую, организационно-методическую, коррекционно-развивающую. Совместная деятельность педагогов нуждается в грамотном методическом и организационном сопровождении методистами и старшими воспитателями в ДОО. Совместная разработка и реализация локальных документов воспитателем и учителем-логопедом позволит обеспечить высокое качество образовательной, развивающей и коррекционной работы в ДОО.

Список литературы

1. Берилова Е.И. Коммуникативные аспекты психологической культуры обучающихся разного возраста // Вызовы современного мира в рамках социально-гуманитарного знания. В поисках альтернативы. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Ижевск, 2024. С. 84-88.
2. Запорожец, А. В. Психическое развитие ребенка / А. В. Запорожец. – М.: Педагогика, 2006. – 320 с.
3. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 315–318.
4. Самоходкина Л.Г. Сущность понятия «эффективность педагогической деятельности» как современная проблема [Текст]: сборник Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с

международным участием. Ред. С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. Краснодар, 2021. С. 307-308.

5. 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.

6. Приказ Минтруда России от 30.01.2023 N 53н «Об утверждении профессионального «Специалист в области воспитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2023 № 72520 – URL: Профстандарт воспитателя.pdf - Яндекс Документы. (дата обращения 12.10.2025).

РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ РАННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КАК УСЛОВИЕ ВЫБОРА СПОРТА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА

О.В. Филиппова¹, Е.А. Пархоменко²

¹Центр – детский сад № 233, Краснодар, Россия

²Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма», Краснодар, Россия

Аннотация: Статья подготовлена в рамках работы над проектом «Модель методического сопровождения родителей в вопросах раннего физического развития дошкольников в условиях ДОО», который направлен на разработку эффективной системы взаимодействия педагогов (воспитателей, инструкторов по физической культуре, тренеров и специалистов области спорта) с родителями воспитанников в условиях дошкольной образовательной организации(ДОО). В статье рассматривается важность проведения ранней диагностики физического развития детей 4–7 лет для верного выбора направления в спорте, предотвращения травматизма, снижения мотивации к занятиям спортом и физической культурой.

Ключевые слова: дошкольная образовательная организация; физическое развитие; диагностика; дошкольники; мотивация; вид спорта.

ДОО и система взаимодействия с родителями детей 4–7 лет постоянно совершенствуется. В рамках реализации в детском саду инновационного проекта 2024-2027 годов «Модель методического сопровождения родителей в вопросах раннего физического развития дошкольников в условиях ДОО» творческим коллективом МАДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 233» была поставлена задача составить и апробировать диагностический инструментарий для определения актуального уровня физического развития и физической подготовленности для выявления склонностей детей дошкольного возраста к спорту. Рассмотрены варианты проведения диагностики. Одним из диагностических инструментов была выбрана диагностика физической подготовленности детей 4–7 лет [1].

Для проведения диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста методы и средства должны отвечать следующим требованиям (М.А. Рунова, Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович):

- быть простыми и доступными возможностям детей средней, старше и подготовительной группы детского сада;

- соответствовать следующим критериям: надежность, информативность, наличие системности в оценивании, стандартность условий изучения особенностей в детском саду [6].

Педагоги детского сада совместно с инструктором по физической культуре планируют и реализуют процесс наблюдения за детьми и анализа показателей физической подготовленности, ставят целью изучения особенностей строится с учетом знаний об особенностях видов спорта.

С целью изучения индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста в детском саду педагогами (воспитателями под руководством инструкторов по физической культуре) на первом этапе проекта была проведена диагностика уровня развития физических качеств. Диагностика детей проводилась два раза в год (сентябрь, май). При проведении диагностики были изучены и продиагностированы основные физические качества: гибкость, выносливость, сила, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества и координационные способности [3, 4].

В сентябре 2024 года диагностические мероприятия проводились в средней и подготовительной возрастных группах. Было выявлено, что из 86 детей подготовительных групп 27 % имеет низкий уровень физической подготовленности, 70 % – средний и 3 % – высокий. Из количества 81 человек средних групп 89 % детей имеют низкий результат, 11% – средний, высокого уровня подготовленности нет ни у одного ребенка средней группы, что говорит о низкой двигательной активности у детей.

В мае 2025 года в ходе диагностики в средней и подготовительной возрастных группах было выявлено, что из 86 детей подготовительных групп 24 % имеет низкий уровень физической подготовленности, 73 % – средний и 3 % – высокий. В средней группе 80 % детей имеют низкий результат, 20 % – средний, высокого уровня подготовленности нет ни у одного ребенка средней группы. Можно сделать вывод о необходимости просвещения родителей о важности и необходимости спорта в жизни детей.

Диагностика раннего физического развития дошкольников необходима для определения допустимой для конкретного ребенка физической нагрузки. Без нее есть риск выбрать неподходящий ребенку вид спорта, а главное, навредить здоровью. Отбор с учетом показателей физического развития позволяет выявить потенциал ребенка и определить способности в различных видах спорта.

Каждый вид спортивной деятельности предъявляет к человеку свои требования. Для приобщения детей к спорту необходимы определенные предпосылки. К ним относится и индивидуальная предрасположенность. Уровень физической подготовки является одним из определяющих факторов при выборе спорта у дошкольников. Выбор вида спорта для ребенка необходимо осуществлять с учетом его физических и физиологических особенностей [5]. Так как без учета этих факторов у ребенка может снизиться мотивация к занятиям, ухудшится психоэмоциональное состояние, что может привести к нежеланию продолжать заниматься спортом. В связи с этим важной задачей является осознанный выбор направленности физического развития дошкольников с учетом индивидуальных особенностей.

Результатов проведения диагностики стала разработка сборника диагностических материалов по теме: «Модель методического сопровождения просвещения родителей по обеспечению раннего физического развития дошкольников в условиях ДОО» для педагогов и родителей, проходящая апробацию в детских садах города Краснодара. Содержание сборника включает особенности разработки и апробации диагностического инструментария изучения способностей и склонностей детей 4–7 лет к различным видам спорта, модели взаимодействия с родителями и организациями в сопровождении детей в формировании физических и психологических качеств в аспекте физического развития и воспитания, инструменты изучения особенностей детей. Материал сборника будет предназначен педагогам ДОО, педагогам ДЮСШ, родителям детей 4–7 лет.

Список литературы

1. Бодалев, А.А. Общая психодиагностика / А.А. Бодалев, В.В. Столин, В.С. Аванесов. – СПб.: Речь, 2000. – 440 с.
2. Гордеева, Т.О. Психология мотивации достижения: учеб. Пособие / Т.О. Гордеева. – М.: Смысл; Академия, 2006. - 333 с.
3. Огородова, Т. В. Психология спорта: учеб. Пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. – 120 с.
4. Пархоменко Е.А. Особенности уровня готовности детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой и выполнению нормативов ВФСК «ГТО» // В сборнике: Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 391-393.
5. Психология индивидуальных различий: тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М.: Изд-во МГУ, 1982. С. 74–77.
6. Психология спорта / под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011. – 113 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПАТТЕРНОВ ПОВЕДЕНИЯ, СВЯЗАННЫХ С ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ И ЗДОРОВЬЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ

В.А. Филиппович

Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск, Россия

Аннотация. Статья содержит результаты поиска актуальных научных данных, посвященных возможностям успешного формирования паттернов поведения, связанных с физическим развитием и здоровьем детей дошкольного возраста (3–6 лет). Поиск научных данных выполнен в портале хранения научной периодики – e-LIBRARY (РИНЦ). Обнаружено 35 научных работ по заявленной проблематике. Анализ собранных данных позволил выявить, что возможности формирования требуемых паттернов связаны с применением фитнес-технологий, разнообразной игровой деятельности и методами гармонизации телосложения дошкольников, в практике физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: детский возраст; поведенческие привычки; воспитание и образование; физическая активность; обзор и анализ научных данных.

Как известно, основные поведенческие паттерны человека закладываются в периоде его детства. Помимо семьи, существенную роль в формировании тех или иных паттернов поведения и привычек, играет модель воспитания и образования ребенка. Эксперты ООН и ВОЗ отмечают, что существующая в мире модель эксплуатации природных ресурсов, связанная с нанесением значительного ущерба окружающей среде (загрязнение почвы, воды, воздуха) и преобладание у значительной части населения планеты нездорового образа жизни (рост стрессовых состояний, гиподинамия, сидячий образ жизни и пр.), служат угрозами физическому, психическому и социальному здоровью и благополучию человека, начиная уже с детского возраста [7]. Эксперты в области дошкольного образования утверждают, что процесс образования и воспитания детей дошкольного возраста (3–6 лет) способен оказать гораздо большее воздействие на формирование стойких мотивационных установок и поведенческих привычек человека, чем более поздние этапы получения образования [6, 7]. В тоже время ученые указывают, что несмотря на тот факт, что дошкольный возраст является тем периодом времени, в течение которого необходимо формировать у детей паттерны поведения, связанные с ведением здорового образа жизни, до сих пор не определено единого методического подхода к формированию ценностей и привычек ведения здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, средствами физического воспитания [1]. Таким образом обзор научной литературы, посвященной проблемам формирования паттернов поведения и физического воспитания дошкольников, позволил определить

основной целью исследования поиск актуальных научных данных о возможностях успешного формирования паттернов поведения, связанных с физическим развитием и здоровьем детей дошкольного возраста (3–6 лет), в условиях дошкольных образовательных учреждений.

Чтобы успешно достичь заявленной цели, автор статьи выполнил стандартные и рекомендованные процедуры поиска и анализа научных данных, выраженные в создании поискового запроса, сборе, конкретизации, обобщении и анализе литературных источников, отражающих проблематику исследования. Поисковый запрос был создан автором с помощью инструментов портала хранения научной периодики – e-LIBRARY, интегрированной с проектом учета научных достижений Российских ученых (РИНЦ) и позволяющих осуществить открытый и полноценный доступ к большому количеству научных работ. Запрос был ограничен критериями, позволяющими добиться повышения уровня качества и актуальности научных данных. К критериям относились требования к актуальности (возрасту) научных данных (рассматривались научные данные, опубликованные в периодических научных изданиях в период с 2021 по 2025 год); оригинальности и значимости научных данных (рассматривались научные данные, отражающие результаты оригинальных исследований по изучаемой автором проблематике); уровню квалификации авторов научных работ (авторы научных работ должны иметь ученые степени в области педагогики или медицины, или обладать практическим опытом работы в дошкольных образовательных учреждениях). По результатам запроса было отобрано для дальнейших процедур 35 научных работ, часть из которых, конкретизированном и обобщенном виде представлена в таблице.

Таблица 1 – Возможности формирования поведенческих привычек, связанных с ведением здорового образа жизни и повышением уровня физического развития детей дошкольного возраста, средствами физического воспитания

Сведения о публикации	Основные научные результаты
Ведерникова с соавт. (2024), [1]. Журнал (ВАК - К-1), Scopus (Q-3).	Повышение уровня познаний в области здорового образа жизни у дошкольников с помощью организованной игровой деятельности и специальных мультфильмов.
Дворкина и Ахметов (2025), [2]. Журнал (ВАК - К-1).	Применение фитнес-технологий разнонаправленного воздействия способствует повышению уровня физических кондиций дошкольников.
Орлова с соавт. (2025; 2022), [3; 4]. Журнал (ВАК - К-2).	Гармонизация физического развития дошкольников средствами функциональных и специализированных тренировок мышц плечевого пояса и верхних конечностей.
Шепеленко и Мезенцева (2022), [5]. Журнал (ВАК - К-2).	Повышение уровня физического развития и музыкально-ритмических способностей дошкольников средствами чирлидинга.
Шнейдер с соавт. (2021), [6]. Журнал (ВАК - К-1).	Повышение уровня физического развития и социальной адаптации дошкольников средствами оздоровительного фитнеса.

Анализ обнаруженных научных данных показал, что ученые и эксперты выделяют потенциал и возможности определенных средств и методов физического воспитания в деле формирования у дошкольников стойких паттернов, связанных с уровнем физической активности и ведением здорового образа жизни. Ниже представлен краткий обзор актуальных мнений медиков, ученых и педагогов о возможностях успешного формирования поведенческих привычек, связанных с физической активностью и здоровым образом жизни, средствами и методами физического воспитания у детей дошкольного возраста (3–6 лет).

Ученые и педагоги из Хабаровска предложили использовать потенциал технологий оздоровительного фитнеса в деле повышения показателей физического развития и уровня социальной адаптации дошкольников. Выявлено, что использование игровых упражнений и ритмической гимнастики с элементами фитбол-гимнастики, способствует значимому повышению уровня развития координационных и скоростных способностей, показателей развития ловкости и уровня социальной адаптации детей к условиям образовательной среды в дошкольных образовательных учреждениях [6]. Исследователи из Тулы указали на потенциал развития скоростно-силовых и координационных, а также музыкально-ритмических способностей детей дошкольного возраста средствами из арсенала чирлидинга [5]. Эксперты из Челябинска предлагают более активно использовать в практике физического воспитания дошкольников различные варианты игровой деятельности в сочетании с просмотром специальных мультфильмов, пропагандирующих ценности ведения здорового образа жизни [1]. Медики и педагоги из Красноярского края рекомендуют использовать в процессе физического воспитания дошкольников (мальчиков и девочек) средства и методы из арсенала функциональных тренировок и специальных тренировок, направленных на гармонизацию физического развития детей (целенаправленное развитие мышц верхних конечностей и плечевого пояса) [3,4]. Специалисты из Краснодара призывают к использованию в практике физического воспитания детей дошкольного возраста разнонаправленных фитнес-технологий (стретчинг, фитбол-аэробика, хатха-йога и др.), что способствует повышению уровня общих физических кондиций у обучающихся [2]. Можно увидеть, что эксперты и ученые видят возможности успешного формирования паттернов поведения детей дошкольного возраста, связанных с физической активностью, физическим развитием и ведением здорового образа жизни, в использовании различных фитнес-технологий, игровой деятельности и специальных тренировочных воздействий, способствующих гармонизации телосложения, в практике физического воспитания детей, обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях.

Список литературы

1. Ведерникова О.Б. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения / О.Б. Ведерникова, А.С. Ушаков, Е.Ю. Прокопчик и др. // Человек. Спорт. Медицина. 2024. Т.24. №S1. С. 166-175.
2. Дворкина Н.И. Эффективность применения фитнес-технологий разнонаправленного воздействия в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста / Н.И. Дворкина, С.М. Ахметов // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2025. №1. С. 15-20.
3. Орлова И.И. Влияние различных методик физического воспитания на физическое развитие мальчиков дошкольного возраста / И.И. Орлова, А.Ю. Осипов, А.А. Карнаухов и др. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. №12. С. 33-39.
4. Орлова И.И. Влияние программ физического воспитания на физическое развитие девочек дошкольного возраста / И.И. Орлова, А.Ю. Осипов, Д.В. Логинов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2025. №1 (71). С. 58-69.
5. Шепеленко С.А. Совершенствование процесса физического воспитания старших дошкольников на основе применения средств чирлидинга / С.А. Шепеленко, О.Н. Мезенцева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. №9. С. 47-53.
6. Шнейдер О.С. Особенности физического воспитания дошкольников 2-3 лет в условиях детского фитнес-центра / О.С. Шнейдер, А.В. Попова, Е.П. Бояновская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. №7 (197). С. 404-408.
7. Fináncz J. Health education intervention programs in early childhood education: A systematic review / J. Fináncz, J. Podráczky, K. Deutsch et al. // Education Sciences. 2023. №13 (10). P. 988.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЕКТЕ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

Н.В. Храмцова

Краснодарский научно-методический центр,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается физическая культура как ключевой компонент проекта «Стань Чемпионом». Эффективная реализация этого проекта не только способствует формированию крепкого здоровья и развитию двигательных навыков у детей дошкольного возраста, но и создает базу для их успешной социальной адаптации, формирования активной жизненной позиции и стремления к достижению высоких результатов в различных областях деятельности. Проект «Стань Чемпионом» выступает как эффективный инструмент для воспитания здорового, активного и гармонично развитого поколения. В современном мире, где темп жизни неуклонно ускоряется, а ценность здорового образа жизни становится все более очевидной, формирование основ физической активности у подрастающего поколения приобретает первостепенное значение. Именно в детстве закладываются привычки, которые будут сопровождать человека на протяжении всей жизни, определяя его здоровье, самочувствие и потенциал. В этом контексте проект «Стань Чемпионом» выступает как мощный инструмент, призванный не просто познакомить детей с миром спорта и движения, но и заложить прочный фундамент для их всестороннего развития.

Ключевые слова: физическое развитие; проект «Стань Чемпионом»; спорт; дошкольники; двигательные навыки; здоровый образ жизни.

В условиях современного общества, где гиподинамия и низкая физическая активность становятся серьезными проблемами, особенно детей, физическое воспитание в дошкольный период приобретает особую важность. Проект «Стань Чемпионом», нацеленный на детей дошкольного возраста, представляет собой инновационный подход к формированию здорового образа жизни и развитию двигательных навыков. Эта инициатива представляет участникам проекта исключительные возможности для роста и физического совершенствования.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) [5] и Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО) [6] предъявляют особые требования к созданию благоприятных условий для разностороннего развития детей с привлечением родительской общественности и социальных партнеров.

Усилия правительства направлены на создание условий гражданам для ведения здорового образа жизни и активного вовлечения в массовый спорт. Правительством Российской Федерации, 24 ноября 2020 г. была утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (далее – Стратегия РФ) [3]. Правовую основу Стратегии составляют Конституция Российской Федерации, Федеральные законы «О стратегическом планировании в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Об образовании в Российской Федерации».

Миссия государства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации заключается в:

- формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества;
- создании необходимых условий для поступательного развития сферы
- физической культуры;
- повышении экономической привлекательности и эффективности функционирования сферы физической культуры и спорта;
- обеспечении прозрачности и честности соревновательного процесса и пр.

В соответствии со Стратегией РФ разработана и утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае на период до 2030 года (далее – Стратегия КК) от 18 июня 2021 г. [4]. Стратегия КК направлена на формирование и реализацию комплексного подхода к развитию физической культуры и спорта на территории региона. На муниципальном уровне будет осуществляться государственная политика, направленная на развитие инфраструктуры для занятий спортом, поддержку местных спортивных инициатив и программ. Важным аспектом станет сотрудничество с образовательными и учебными учреждениями, что позволит интегрировать физическую культуру в образовательный процесс и формировать у детей интерес к спорту с раннего возраста.

Ведущим вектором Стратегии КК является межотраслевое и межведомственное взаимодействие, координация и консолидация деятельности заинтересованных региональных органов исполнительной власти, органов местного самоуправления, общественных, научных и образовательных организаций, институтов гражданского общества, а также обеспечение единства нормативно-правовой базы в сфере физической культуры и спорта и иных социальных сферах на всей территории Краснодарского края.

Детство является исключительно важным периодом, когда закладываются основы физического и психического развития и здоровья человека. За последние 10 лет количество детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья, увеличилось в два раза, а число дошкольников, не имеющих таких отклонений, уменьшилось в три раза. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на

сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий для разных возрастных ступеней. Природа изобрела механизмы защиты и самозащиты, и задача педагогов заключается в том, чтобы научить детей использовать эти природные механизмы, а с помощью нетрадиционных средств можно подтолкнуть эти механизмы к работе. Огромный потенциал средств и методов физической культуры позволяет решать самые разнообразные задачи, позволяющие совершенствовать функции и системы человеческого организма. Важно научить ребенка правильно ходить, бегать, прыгать, пользоваться разнообразными видами основных жизненно необходимых движений; овладеть гимнастическими и танцевальными упражнениями, разнообразными подвижными играми; сохранять правильную осанку.

Решение проблемы организации занятий с детьми, начиная с младенческого возраста и до момента поступления в школу, возможно при наличии комплексной программы, которая охватывает все аспекты воспитания и обучения. Такая программа должна четко отражать направленность занятий, что позволит создать структурированный подход к развитию детей [1].

Учитывая стратегические цели и задачи развития физической культуры и спорта, Краснодарский край стал первым участником федерального проекта по созданию центров раннего физического развития «Стань чемпионом».

Реализация проекта началась с отбора дошкольных образовательных организаций (далее – ДОО), на базе которых будет проводиться подготовка будущих чемпионов. Специалисты ДОО прошли обучение по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Теория и методика раннего физического развития детей» в институте дополнительного образования ФГБОУ ВО «Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Дошкольные образовательные организации, участвующие в реализации проекта, получили парциальную программу раннего физического развития детей 2–7 лет авт. Терехина Р.Н., Медведева Е.Н., Двейрина О.А., Петров С.И., Терехин В.С., Кожевникова В.В. [2], которую включили в образовательную программу ДОО в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

С сентября 2022 года в 146 ДОО из 44 муниципальных образований Краснодарского края проводилась интенсивная работа по реализации проекта и достижению стратегических целей и задач развития физической культуры и спорта.

В современном обществе важность физической активности и формирования здорового образа жизни невозможно переоценить. В рамках проекта «Стань Чемпионом», направленного на развитие у детей навыков

физической активности, формирование командного духа и укрепление здоровья, начали активно работать детские сады нашего региона. Проект стал настоящим символом стремления к абсолютным спортивным высотам и здоровьем для каждого ребенка.

Основная цель проекта «Стань Чемпионом» заключается в формировании у детей позитивного отношения к физической культуре и спорту, а также в воспитании у них таких качеств, как настойчивость, дисциплина, готовность к преодолению трудностей.

В рамках реализации проекта «Стань Чемпионом» используются различные методы и подходы, которые позволяют детально подойти к каждому аспекту физических тренировок и воспитания личности:

- Игровые формы обучения. Через активные игры и соревнования дети не только учатся, но и развлекаются, получая удовольствие от физической активности.
- Творческие мастерские. Подготовка к спортивным мероприятиям дополняется творческими мастерскими, где дети создают эмблемы команд, разрабатывают девизы, что развивает их креативные способности.
- Интеграция дисциплин. Проект «Стань Чемпионом» интегрирует физическую культуру с другими предметами, такими как музыка и изобразительное искусство. Например, спортивные эстафеты могут сочетаться с музыкальными конкурсами.

Детские дошкольные образовательные организации города Краснодара №№ 1, 90, 123, 136, 216, 221, «Сказка» в 2025 году получили статус площадки передового педагогического опыта в рамках реализации проекта «Стань Чемпионом». Координируют эту работу специалисты МКУ КНМЦ, а также являются рецензентами методических пособий и разработок.

Проект «Стань чемпионом» – это важный шаг на пути к всестороннему развитию детей. Он помогает раскрыть их потенциал, сформировать стремление к успеху и здоровому образу жизни. Благодаря этому проекту дети получают необходимые навыки и качества, которые станут основой их успешного будущего.

Ежемесячно в детских садах проводятся спортивные дни, на которых дети соревнуются в различных дисциплинах – от легкоатлетических соревнований до командных игр с мячом (ДОО №№ 63, 136). Это создает атмосферу дружбы и соревновательного духа, организуются «Чемпионаты Миров», где каждая группа представляет свою страну, демонстрируя не только спортивные достижения, но и культурные особенности через танцы и песни (ДОО № 64). Своими наработками педагоги делятся на научно-практических мероприятиях разного уровня (ДОО №№ 1, 216, 221).

В рамках проекта «Стань Чемпионом» воспитатели детских садов активно обучают родителей, вовлекая их в совместные спортивные мероприятия, мастер-классы и соревнования, где активный образ жизни становится все более ценным, приобщение детей к спорту с ранних лет

приобретает особое значение [3]. И одним из наиболее эффективных способов сделать этот процесс увлекательным и познавательным являются совместные посещения спортивных школ. Именно благодаря таким мероприятиям дети получают уникальную возможность не просто узнать о спорте, но и почувствовать его энергию, увидеть его во всей красе и даже попробовать себя в роли юных спортсменов.

Чаще всего инициаторами и организаторами таких мероприятий выступают педагоги дошкольных образовательных организаций. Они, в тесном сотрудничестве с экспертами в области физической культуры и спорта, разрабатывают и воплощают в жизнь программы, направленные на формирование у воспитанников интереса к здоровому образу жизни и спортивным достижениям. Дети погружаются в атмосферу спортивных достижений, где каждый уголок дышит энергией и стремлением к победе. Они видят различные виды спорта в действии: грациозные движения гимнасток, стремительные броски баскетболистов, мощные удары футболистов, ловкость юных теннисистов. Это зрелище завораживает и пробуждает в детях любопытство.

Но самое главное – это возможность попробовать себя в некоторых из них. Под чутким руководством опытных тренеров, дети могут сделать свои первые шаги в мире большого спорта. Они пробуют выполнять простые упражнения, осваивают базовые движения, ощущают радость от первого успешного броска или точного удара. Эти моменты становятся настоящими открытиями, формируя позитивный опыт и уверенность в своих силах [4].

Не менее важным является и возможность задавать вопросы тренерам. Дети, полные энтузиазма и любознательности, не стесняются спрашивать о правилах игры, о тренировках, о секретах успеха. Тренеры, в свою очередь, с удовольствием делятся своим опытом, вдохновляя юных слушателей и отвечая на их самые каверзные вопросы. Это диалог, который не только расширяет кругозор детей, но и формирует уважение к труду спортсменов и тренеров.

Педагоги ДОО сотрудничают с экспертами – а это могут быть тренеры детско-юношеских спортивных школ, инструкторы по физической культуре, спортивные психологи, а иногда и сами спортсмены – организуют различные формы работы по приобщению детей к спорту. Эти формы работы многогранны и направлены на всестороннее развитие ребенка:

- Теоретические занятия: дети узнают об истории различных видов спорта, о пользе физической активности, о правильном питании спортсменов. Это могут быть беседы, просмотр познавательных видеороликов, чтение книг о спорте.
- Практические упражнения: дети выполняют комплексы упражнений, направленные на развитие координации, силы, ловкости, выносливости. Эти занятия проводятся в игровой форме, чтобы поддерживать интерес и вовлеченность.

- Игры: отличный способ научиться работать в команде, развивать стратегическое мышление и получать удовольствие от движения. Эстафеты, подвижные игры с элементами различных видов спорта – все это активно используется в работе.
- Эксперименты: проведение простых экспериментов, связанных со спортом. Например, дети с взрослыми могут изучать, как работает рычаг при поднятии тяжестей, или как сила трения влияет на движение.

Проект «Стань Чемпионом» показал значительные результаты:

– улучшилась физическая форма детей, снизился уровень заболеваемости;

- сформировались навыки командной дисциплины;
- повысился интерес к занятиям спортом среди детей и родителей;
- создана дружеская атмосфера в детских садах.

Проект «Стань Чемпионом» стал важной вехой в развитии дошкольного образования города Краснодара, продемонстрировав, что физическая культура и спорт могут занимать значимое место в жизни детей.

Активное участие родителей в проекте также имеет ключевое значение. Вовлеченность родителей в мероприятиях, их поддержка и слаженное взаимодействие с организаторами способствуют формированию единой образовательной среды, благоприятствующей развитию. Регулярные встречи, семинары и консультации позволяют держать родителей в курсе успехов и трудностей их детей, что благоприятно влияет на общую атмосферу.

Инициатива проекта «Стань Чемпионом» представляет собой не просто серию спортивных и образовательных событий, а комплексную концепцию, ориентированную на формирование личности и достижение высоких результатов. За счет разнообразных программ, помощи наставников и активного участия родителей каждый ребенок получает возможность раскрыть свои способности и вырасти в настоящего чемпиона. Достижения юных спортсменов служат лучшим свидетельством того, что верный путь к победам начинается в настоящем моменте.

Список литературы

1. Абдулханова, К. А., Петровский, А. В. Психология и педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. Москва: Просвещение, 2018. 320 с.
2. Парциальная программа раннего физического развития детей 2- 7 лет авт. Терехина Р.Н., Медведева Е.Н., Двейрина О.А., Петров С.И., Терехин В.С., Кожевникова В.В.; С.И. Петров, В.С. Терехин, В.В. Кожевникова; под общ. ред. Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. – М.: ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022 – 40 с. ISBN 978-5-98568-324-0
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р (в ред. от 17.12.2024) – URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (дата обращения 12.10.2025).
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае на период до 2030 года (Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского

края от 18 июня 2021 г. N 147-п) – URL: <https://docs.cntd.ru/document/574766180> (дата обращения 12.10.2025).

5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. / Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 (ред. от 17.02.2025). – URL: <https://ntf-iro.ru/wp-content/uploads/2023/04/FGOS-DO-na-17.02.2023.pdf> (дата обращения 12.10.2025).

6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования: приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 12.10.2025).

ТВОРЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК РЕСУРС РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКА

И.А. Цолин, Н.В. Иванова

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья анализирует понятие творческой активности как одного из основных ресурсов развития детей дошкольного возраста в контексте современных педагогических технологий. Обосновывается актуальность обозначения роли творческой деятельности в полноценном формировании ребенка. Анализируются сущность понятия и его растущий потенциал для коммуникативной, эмоциональной и когнитивной сфер. Проводится интеграция современных теоретических взглядов, указывающих, как креативное мышление становится основой успешной самореализации и делается вывод о необходимости создания условий для ее полноценного стимулирования в дошкольном образовании.

Ключевые слова: творческая активность, дошкольное образование, развитие, креативность, образование, ресурс.

Современные условия и динамичные социокультурные изменения, а также растущий научно-технический прогресс создают потребность в креативном и гибком мышлении растущего поколения, и творческая активность становится ключевым требованием современного общества, а период дошкольного возраста приобретает большую значимость и выступает как сензитивный этап для основ формирования креативности и инициативности.

По мнению С.Д. Томиловой «...творческая активность должна выступать как внутренний ресурс и один из фундаментальных механизмов становления компетентной и индивидуальной личности, готовой к успешной специализации, так Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) ориентирует педагогический процесс на развитие личности, инициативы и творческих способностей ребенка, подчеркивая, что формирование этих качеств является не просто желательным результатом, но и основой целевых ориентиров» [6].

Под творческой активностью Е.А. Казаева в контексте дошкольного образования понимает внутреннюю потребность и способность ребенка к самостоятельной генерации нового в процессе различных видов деятельности – игровой, продуктивной или познавательной. Ее значимость для полноценного развития заключается в стимуляции познавательной сферы, к которой относятся гибкость мышления и поиск новых решений [2, с. 1–19].

Несмотря на общепризнанную важность развития креативности, в современной педагогической науке и практике существует множество теоретических взглядов, порой с отсутствием целостности научного представления, на ее сущность, структуру и механизмы стимулирования. Проблема заключается в необходимости систематизации и аналитического обобщения современных теоретических подходов, которые рассматривают творческую активность как ключевой и многогранный ресурс для всестороннего развития дошкольника [3].

В контексте дошкольной педагогики творческая активность не акцентируется на творческих и художественных навыках, а выступает как не регламентируемая, самостоятельная деятельность, нацеленная на преобразование, фантазирование и генерирование новых идей самим ребенком. Сущность этой добровольной активности сводится к тому, что ребенок выступает в роли субъекта, а не пассивного исполнителя в процессе самовыражения [6].

Е.А. Казаева в своих работах, обозначила ключевые характеристики, указывающие на развитую творческой активности у дошкольников [2, с. 1–19], а именно: инициативность ребенка – отсутствие четких и шаблонных образцов и способность действовать методом проб и ошибок, не боясь осуждения; мотивация – наличие внутреннего интереса, любознательности и проявлением положительных эмоций в ведущей деятельности дошкольника; продуктивность – создание объективного и субъективного нового продукта (рисунка, постройки, сказки и т.д.)

Исходя из вышеизложенного следует, что креативность выступает мощным ресурсом для стимулирования практически всех сфер становления детей дошкольного возраста, а именно познавательной, эмоционально-волевой, коммуникативной и личностной. Так, творчество требует от ребенка гибкости мышления, способности к анализу, синтезу, сравнению и классификации, тем самым идет развитие познавательной сферы. Через различные эксперименты с материалами и идеями развиваются причинно-следственные связи, дивергентное мышление и ключевое новообразование дошкольного возраста – воображение. Формирование устойчивости, целеустремленности, самоконтроля или эмоционально-волевой сферы происходит через творческий процесс за счет снятия напряжения и способности ребенка выражать чувства. Успешный творческий результат повышает самооценку и формирует чувство собственной компетентности. Коммуникативная сфера развивается за счет совместной творческой деятельности и развития навыков сотрудничества, умения коммуницировать со сверстниками в процессе игровой деятельности и распределять роли. За счет творческой активности ребенок учится коммуникативной гибкости и обогащает свой социальный опыт. Творчество является основным способом самовыражения и самопознания. Оно формирует инициативность, самостоятельность и оригинальность как устойчивые черты характера, закладывая основу для развития личностной сферы. В результате, творческая

активность становится тем универсальным мотивационным и преобразующим ресурсом, который обеспечивает не просто усвоение знаний, а активное освоение мира.

По мнению А. Н. Лоцилина «...полное понимание ресурсной роли креативности и ее соответствие гуманистическим ценностям ложится в основу современных педагогических интегративных подходов, которые рассматривают творческую активность как основополагающий компонент при создании развивающейся среды, стимулирующей детей к внутренней активности» [5].

Проведя системно-аналитическое рассмотрение существующих подходов к творческой активности, нами были выделены деятельностный, личностно-ориентированный и интегративный, которые признают и рассматривают творческую активность ключевым, универсальным ресурсом развития, выходящим за рамки предметных навыков.

Особое внимание акцентируется на отказе от основ авторитарного, репродуктивного обучения и приоритетном создании развивающей среды, основанной на инициативе и субъектности ребенка.

В таблице 1 представлены основные алгоритмические подходы к формированию творческой активности у детей дошкольного возраста (по данным А.Н. Лоцилин [5]).

Таблица 1 – Современные подходы к формированию творческой активности у детей дошкольного возраста

Аспект	Деятельностный подход	Личностно-ориентированный подход	Интегративный подход
Фокус	Процесс освоения и преобразования	Самовыражение и уникальность	Обогащение культурного опыта
Ресурс	Познание, мышление, интеллект	Самооценка, эмоции, «Я-концепция»	Адаптация, культурная компетентность
Условие	Проблемная ситуация, замещение	Свобода выбора, принятие, диалог	Интеграция видов деятельности, культура

Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев придерживались деятельностного подхода в своих работах, и рассматривали творческую активность, как высший уровень освоения и преобразования ребенком окружающей действительности через ведущую деятельность – игру [1, с. 93; 4, с. 584]. Акцент делается на процессе, а не на результате, а творческая активность возникает там, где ребенок самостоятельно ставит цель и находит новые способы ее достижения. Ключевыми механизмами и условиями развития креативности выступают:

1) создание проблемной ситуации в игровой и (или) продуктивной деятельности, которые требуют от ребенка самостоятельного поиска решений;

2) переход от шаблонных действий к собственно творческим через замещение игровых предметов (например, мяч на мягкую игрушку) или ситуаций (изменение условий привычной игры);

3) формирование внутреннего плана действия или развитие знаково-символической функции.

С.Д. Томилова [6] и Г. В. Казьмина [3] в своих исследованиях широко рассматривают проблематику личностно-ориентированного подхода в процессе формирования творческой активности. Ученые отмечают, что основной фокус переносится с деятельности на личность ребенка и именно в этом проявляется ее уникальность и ценность. Авторы отмечают, что «...творческая активность понимается как естественное проявление самостоятельности, возможность для самореализации и самовыражения и выступает как ресурс самовыражения и личностного роста. Она позволяет ребенку почувствовать себя значимым, уникальным и компетентным, формируя основу эмоционально-волевой устойчивости».

Исходя из вышеизложенного следует, что «...важно не столько создать продукт, сколько обеспечить условия для развития внутренней свободы и позитивного «Я-образа»» [5].

Реализация сформулированной целевой установки заложена в механизмах «...создания ситуации успеха и принятия любого результата творчества (отсутствие критики и оценочного суждения); предоставления свободы выбора материалов, тем и партнеров по деятельности; развития рефлексии и осознания ребенком собственных мотивов и переживаний; диалогическом общении взрослого с ребенком, основанного на уважении» [5].

Е.А. Казаева акцентирует внимание на интегративном подходе, а креативность рассматривает как «...интегрированную деятельность, объединяющую различные виды активности (игра, продуктивная, познавательная) и включающую ребенка в культурный контекст» [2]. При этом акцент делается на обогащении содержания деятельности и развитии способности ребенка к переносу знаний и умений из одной области в другую для решения творческих задач. В данном случае творческая активность выступает как ресурс адаптации и культурного освоения, что позволяет ребенку гибко использовать весь свой накопленный опыт для создания нового, что является основой социальной и культурной компетентности.

Реализация сформулированной целевой установки заложена в механизмах «...интеграции образовательных областей и видов деятельности в рамках одного занятия или проекта; обогащения культурного опыта ребенка (знакомство с искусством, традициями, использование разнообразных средств); развитии художественно-эстетического восприятия и формировании ценностного отношения к миру» [2].

Проведенный анализ современных подходов выявил, что творческая активность является не просто одним из видов занятий, а ведущим, универсальным ресурсом для полноценного и гармоничного развития дошкольника.

Все рассмотренные концепции, несмотря на свои различия, признают ее ключевую роль в формировании ключевых личностных качеств. Систематизация подходов показала, что эффективное развитие креативности требует ухода от старых, шаблонных методов и создания единой субъектно-ориентированной, развивающей среды, где доминирует инициатива и самостоятельный поиск.

Список литературы

1. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте : психологический очерк. Москва : Просвещение, 1991. 93 с.
2. Казаева, Е. А. Развитие творческих способностей у дошкольников в условиях реализации Федеральной образовательной программы дошкольного образования // Мир науки. Педагогика и психология. 2024. № 4. С. 1–19.
3. Казьмина Г. В. Личностно-ориентированный подход в образовании // Экономика и социум. 2018. №12 (55). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostno-orientirovannyu-podhod-v-obrazovanii> (дата обращения: 05.10.2025).
4. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики: монография. 4-е изд. Москва : Издательство Московского университета, 1981. 584 с.
5. Лоцилин А. Н. Проблема творческих способностей // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2018. №4 (808). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-tvorcheskih-sposobnostey> (дата обращения: 05.10.2025).
6. Томилова С.Д. Проблема развития творческих способностей детей дошкольного возраста в аспекте реализации ФГОС до // Педагогическое образование в России. 2019. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-razvitiya-tvorcheskih-sposobnostey-detey-doshkolnogo-vozrasta-v-aspekte-realizatsii-fgos-do> (дата обращения: 05.10.2025).

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЕ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ

Г.В. Цыганник, Е.Н. Кудиева

Центр развития ребенка – детский сад № 107 «Русалочка»,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье исследуется основополагающая роль физической активности в деле формирования гармонично развитой личности дошкольника. Раскрывается ее многогранное влияние на физическое здоровье, интеллектуальные способности, эмоциональную устойчивость и социальную адаптацию ребенка. Подчеркивается, что систематические занятия физической культурой в стенах дошкольных образовательных учреждений являются краеугольным камнем в укреплении мышц, развитии координации движений, совершенствовании физической формы, формировании правильной осанки и профилактике заболеваний, которые провоцирует малоподвижным образом жизни. Статья адресована педагогам дошкольных образовательных учреждений, стремящимся к совершенству в своей профессии.

Ключевые слова: гармоничное, физическое, эмоциональное, социальное развитие.

Физическая активность – это не просто потребность, это зов природы, живущий в каждом из нас. Для ребенка она столь же жизненно необходима, как глоток свежего воздуха, как солнечный свет, как здоровое питание и крепкий сон. С первых дней жизни движение – это альфа и омега формирования всех физиологических процессов в организме. Оно словно ключ, открывающий двери в мир познания, развития сенсорного восприятия, совершенствования мелкой и крупной моторики, укрепления иммунитета и оптимизации работы жизненно важных систем: центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной. Физическая активность – это катализатор интеллектуального и психологического развития, она пробуждает логику и мышление, дарит бесценный опыт через выполнение упражнений.

В середине XX века американский врач и дальновидный физиотерапевт Гленн Доман представил миру концепцию «двигательного интеллекта». Посвятив свою жизнь изучению гармоничного развития детей, он убедительно доказал, что психическое и физическое развитие неразрывно связаны друг с другом, словно два крыла одной птицы. Свои открытия он подробно изложил в своей вдохновляющей книге «Гармоничное развитие ребенка» [1].

Физическое развитие детей младшего возраста – это фундамент, на котором строится вся дальнейшая жизнь. Исследования неумолимо свидетельствуют, что лишь малая толика – около 15 % дошкольников могут похвастаться отменным здоровьем. Именно в этот период закладывается основа физической крепости и здоровья на долгие годы. Успех в любой деятельности во многом определяется уровнем физического воспитания ребенка, что делает его одним из главных аспектов в формировании гармоничной личности [3].

В дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) создается благоприятная среда для системной и сбалансированной работы, направленной на всестороннее развитие детей. Регулярные физические упражнения, предлагаемые не только на физкультурных занятиях, но и во время утренней гимнастики, динамических пауз, зажигательных спортивно-танцевальных флешмобов, веселых развлечений, подвижных игр и других увлекательных мероприятий, помогают укрепить мышцы, развить координацию движений и улучшить общую физическую форму. Это особенно важно в период бурного роста и развития юного организма.

Научно доказано, что во время занятий физической культурой активизируется кровообращение, и особенно в головном мозге. Это, в свою очередь, благотворно влияет на когнитивные функции, такие как внимание, память и мышление. Дети, регулярно занимающиеся физкультурой, как правило, демонстрируют лучшие результаты в учебе и обладают более высоким уровнем концентрации [5].

Физическая активность предоставляет детям возможность выразить свои эмоции и чувства через движение, что особенно ценно для детей с повышенной эмоциональностью или тревожностью. Занятия спортом и играми помогают снизить уровень стресса и улучшить настроение, словно солнечный луч, пробивающийся сквозь тучи. Мы наблюдаем, как во время подвижных игр замкнутые и стеснительные дети непроизвольно включаются в процесс, проявляя свои искренние положительные эмоции, а гиперактивные дети учатся выдержке и самоконтролю, выполняя игровые правила. В это время формируются навыки командной работы, сотрудничества и коммуникации. Дети учатся делиться, помогать друг другу и разрешать конфликты, что является важным этапом их социального развития.

Неоценимую роль играет сотрудничество с семьей. Семья – это эталон, пример для подражания, именно она закладывает привычки и мировоззрение ребенка. И как важно, чтобы семья и дошкольное учреждение формировали его в тесном взаимодействии! Для этого мы не только активно освещаем нашу деятельность через социальные сети и родительские группы, публикуя яркие видеоролики с физкультурных мероприятий (праздников, развлечений, досугов и т.д.), но и вовлекаем родителей в совместное активное времяпрепровождение.

Мероприятия, вроде, «Я и папа – команда», «Моя спортивная семья», «Играем с мамой» и другие развлечения, конкурсы, флешмобы, сдача норм ГТО помогают нам, педагогам, сформировать у родителей положительное отношение к спортивному досугу. А совместно проведенное время с детьми становится незабываемым моментом эмоционального единения семьи. Хороший эмоциональный климат очень важен для детей дошкольного возраста. Он помогает детям лучше ладить с родителями и нормально развиваться психологически. Благодаря этому у детей формируется правильная самооценка, уверенность в себе и развиваются их характер и личность [6, 7].

Для обеспечения гармоничного развития детей в ДООУ мы настоятельно рекомендуем создавать все необходимые условия для регулярных занятий физической культурой, что включает в себя:

- систематическое проведение утренней гимнастики;
- организацию подвижных игр на свежем воздухе;
- проведение физкультурных занятий в спортивном зале и на свежем воздухе;
- включение элементов физической активности в режим дня (например, динамические паузы между занятиями, использование пальчиковых гимнастик и самомассажа);
- проведение спортивных праздников, досугов и развлечений;
- участие в массовых спортивных мероприятиях не только в пределах детского сада, но и округа, города [2,4].

Безусловно, важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и обеспечивать дифференцированный подход к организации физической активности. Это позволит создать комфортные условия для всех детей и способствовать их гармоничному развитию.

Таким образом, физическая активность – это неотъемлемая часть гармоничного развития детей в ДООУ. Она способствует не только физическому, но и умственному, эмоциональному и социальному развитию, что делает ее важнейшим компонентом образовательной программы дошкольного учреждения.

Список литературы

1. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
2. Камелягина З.П. Носенко Н.П. Массаж как средство сохранения физического и психического здоровья детей в ДООУ. В книге: Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО Материалы конференции. – 2018. – С. 189.
3. Сухомлинский В. А. Проблемы воспитания всесторонне развитой личности // Соч.: В 5 т. – Киев., 1980. – Т. V. – С. 57-424.
4. Стоякина Т.В. Носенко Н.П. Физическое воспитание и оздоровление детей дошкольного возраста средствами образно-игровой ритмической гимнастики В книге: Тезисы докладов 42 научной конференции студентов и молодых ученых КГУФКСТ: «Материалы научной конференции КГУФКСТ». - 2016. - С. 148.

5. Пархоменко Е.А., Чуб Е.В. Культурно-досуговая деятельность как основа социального развития современной молодежи / Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2015. № 1. С. 187-188.

6. Самоходкина Л.Г., Новосельцева А.В. Роль семьи в воспитании эмоциональной отзывчивости дошкольника // Педагогическая инноватика и непрерывное образование в XXI веке. Сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции. - Киров, 2024. – С. 73-75

7. Шуркина Е.В., Дубовова А.А., Пархоменко Е.А. Взаимосвязь эмоционально-личностного развития ребенка и стиля родительских отношений // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 295-296.

ВОВЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ В ТВОРЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И ПРИОБЩЕНИЕ К ИСКУССТВУ В РАМКАХ ФГОС

О.П. Цымбровская, Н.Н. Бабина

Детский сад № 163, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Разносторонне развитие личности, способной к творческому выражению и культурной активности. Вовлечение детей в художественную деятельность - важная задача реализации ФГОС в дошкольном образовании. ФГОС рассматривает основные методики, которые соответствуют требованиям стандарта, для приобщения детей к искусству и развитию творческих способностей.

ФГОС направлено на развитие личностных, универсальных и предметных знаний, среди которых особое место занимает художественно-творческая деятельность. В рамках стандартов обучение искусству реализуется через внедрение различных видов деятельности.

Ключевые слова: ФГОС, художественная деятельность, приобщение к искусствам, вовлечение детей, особенности, методы и принципы.

В современном мире, где компьютерные технологии шагают в ногу с человеком, а искусственный интеллект решает практически любые задачи, важны современные методы и подходы для формирования всестороннего развития личности человека.

Современный Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) направлен на это формирование. Разносторонне развитие личности, способной к творческому выражению и культурной активности. Вовлечение детей в художественную деятельность – важная задача реализации ФГОС в дошкольном образовании. ФГОС рассматривает основные методики, которые соответствуют требованиям стандарта, для приобщения детей к искусству и развитию творческих способностей.

ФГОС направлено на развитие личностных, универсальных и предметных знаний, среди которых особое место занимает художественно-творческая деятельность. В рамках стандартов обучение искусству реализуется через внедрение различных видов деятельности: рисование, лепку, музыкальные занятия, театрализованные игры.

Основные особенности включают:

- разнообразную деятельность, объединяющую разные виды искусств;
- ориентирует ребенка на развитие внутренней мотивации к творчеству и самостоятельному художественному самовыражению;
- использование современных технологий и не стандартных методов и традиционных техник;

- индивидуальный подход, возрастные и личностные особенности детей.

Вовлечение ребенка в творческий процесс предполагает создание условий, в которых он сможет самостоятельно осуществить свои идеи, предложить личные решения и почувствовать принятие и поддержку педагогов его точки зрения. Ключевыми принципами являются:

- Свобода самовыражения: профилактика критики на этапе творческих экспериментов, поощрение инициативы, смелость принятия решения и ответственность за полученный результат.

- Объединение различных видов искусств: изобразительного, музыкального, театрального и литературного творчества для расширения кругозора ребенка.

- Использование нетрадиционных материалов и техник: для более увлекательного процесса и эмоционального насыщения, а также эффективный инструмент психологической поддержки, снижающий нагрузку и создающий позитивную мотивацию. Этот метод дает возможность выхода за рамки стандартных подходов, стимулирует фантазию, развивает мелкую моторику, концентрацию и внимание. Применение таких техник на практике помогает детям легко освоить художественные навыки и раскрыть свои внутренние эмоциональные состояния, научиться работать в группе и выражать свои идеи.

- Создание благоприятной и поддерживающей среды: где дети смогут раскрыться и проявить свои индивидуальные особенности.

Реализация всех принципов проходит через проектную практическую деятельность, мастер-классы, творческие лаборатории, индивидуальные творческие занятия, способствующие формированию у детей навыков, как самостоятельной работы, так и командного взаимодействия.

Одними из основных методов являются:

1. Объединение тематических проектов.

В рамках ФГОС актуальны проектные методы, предполагающие самостоятельное планирование, создание коллективных работ и презентацию итогов. Такой подход повышает интерес и развивает коммуникативные навыки.

2. Создание условной среды.

Очень важную роль играет пространство и его наполняемость – наличие художественных материалов (кисти, краски, мольберт, материалы для лепки, не традиционные материалы и т.д), музыкальных инструментов (флейта, треугольник и т.д), элементов театрализованной обстановки (кукольный и пальчиковый театры, декорации и т.д). Свободный доступ к ресурсам помогает раскрыть инициативу детей, пробуждая интерес.

3. Современные технологии. Мультимедийное обеспечение, возможность обзора виртуальных выставок и мастер-классов.

4. Гибкий подход и личностно-ориентированное обучение. Работая с детьми, важно учитывать их способности и интересы. Индивидуальная и коллективная работа.

5. Создание условий для самореализации. Воспитывать инициативу, самостоятельность. Развивать эстетические чувства, фантазию, желание порадовать близких, положительный эмоциональный отклик на самостоятельно созданное изображение. Признание и поощрение уникальных решений. Создание ситуаций успеха, проведение выставок работ, участие в конкурсах, позволяют поддерживать мотивацию и интерес к искусству.

Творческая активность у детей выступает одним из важнейших условий формирования нестандартного мышления, эмоциональной отзывчивости и эстетического восприятия окружающего мира. В соответствии с требованиями ФГОС, педагогам необходимо искать и разрабатывать новые подходы, позволяющие комбинировать обучение искусству с учетом индивидуальных особенностей детей, что способствует развитию их мышления, воображения и эстетической культуры.

ФГОС стимулирует развитие знаний, связанных с восприятием искусства, его культурой и историей:

- какую роль искусство занимает в жизни человека;
- формирование способности видеть и ценить прекрасное;
- становление начальных знаний о различных видах искусств;
- обучение элементам художественного и музыкального творчества.

Практики педагога должны быть ориентированы на создание условий для личностных и эмоционально насыщенных художественных встреч. Важным моментом является использование интерактивных методов, экскурсионных программ, творческих мастерских.

Также важна и поддержка родителей в вовлечение детей в творческие процессы и приобщение к искусству.

Педагоги и родители выступают, как связующее звено творческой активности. Создают комфортную атмосферу, поощряют инициативу, помогают проявлять уникальные способности ребенка. В рамках реализации ФГОС особое внимание уделяется развитию у ребенка инициативности, ответственности и самостоятельности в художественной деятельности.

Обучение основывается на диалоге, совместной деятельности и поддержке каждого ребенка, что способствует формированию позитивного отношения к искусству и повышению его творческих ресурсов и навыков.

Подводя итоги, нужно отметить, что вовлечение детей в творческие процессы и приобщение их к искусству в рамках ФГОС становится мощным инструментом для формирования разносторонне развитой, гармоничной личности, способной к самовыражению и свободному мышлению. Готовой принять самые смелые решения и ответственность за полученный результат. Участие в творческих совместных проектах с педагогами и родителями,

внедрение различных технологий обеспечивает развитие творческого потенциала ребенка.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ОО). – М.: Просвещение, 2013.
2. Бондаренко В. И. «Теория и практика внедрения ФГОС в дошкольных образовательных учреждениях». М.: Академия, 2015.
3. Иванова Е. О. «Дети и искусство: педагогические основы» // Вестник педагогических наук, №2, 2017.
4. Лебедева Ю. П. «Проектная деятельность и воспитание ребенка» / Под ред. А.В. Смирнова. СПб.: Детство-Press, 2018.
5. Михайлова С. В. «Творческий потенциал в системе дошкольного образования» // Журнал «Образование и инновации», 2020.
6. Федеральный государственный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО). – М.: Просвещение, 2016.
7. Волкова, Г. А. Творческое развитие ребенка в условиях современного образования. Москва: педагогика, 2015.
8. Смирнова, И. В. Интеграция искусства и педагогики. Москва: Педагогика, 2017.
9. Тарасова, А. Ю. Креативное воспитание через искусство. Москва: Гуманитарное издательство, 2020.

СЕМЕЙНЫЙ ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

И.И. Черепанова

Детский сад общеразвивающего вида № 14,
Динской район, Краснодарский край, Россия

Аннотация. Статья рассматривает особенности семейного детского туризма, показывая значимость этого вида путешествий для всестороннего развития ребенка, которое формирует позитивное отношение к окружающему миру, любви к своей Родине, а также укрепление семейных ценностей между членами семьи. Особое внимание уделяется организации поездок таким образом, чтобы обеспечить комфорт и безопасность каждому участнику путешествия, главное учитывать возрастные особенности детей. Семейный детский туризм – это популярное направление отдыха, которое объединяет родителей и детей в увлекательных путешествиях, направленных на развитие познавательного интереса, физического развития и укрепление семейных связей.

Ключевые слова: семейные ценности; физическое здоровье; эмоции; туризм, дошкольный возраст.

В современном мире, когда дети зачастую проводят большую часть времени в стенах дома, у экранов гаджетов, проблема формирования здорового образа жизни становится особенно актуальной. Семейный детский туризм, на мой взгляд, является одним из наиболее действенных инструментов решения этой задачи.

Детский туризм – это не просто развлечение или способ провести время с семьей. Это один из методов, ориентированный на развитие ребенка, его физическое и психическое здоровье, расширение кругозора и формирование нравственных ценностей. В контексте семейного туризма, особенно ценным становится взаимодействие между поколениями, передача семейных традиций и укрепление эмоциональной связи [1].

Семейные путешествия – это гораздо больше, чем просто досуг или вариант времяпрепровождения в выходные. Это форма обучения и развития, оказывающая значительное влияние на становление детского характера. Совместные поездки формируют особую среду, где дети приобретают различные навыки: ответственного поведения, проявления заботы, взаимовыручки, преодоления себя, командной работы и другие [2]. Организация семейных походов с детьми требует тщательной подготовки и учета возрастных особенностей участников. Важно понимать, что то, что подходит для подростка, может быть совершенно неприемлемо для

дошкольника. С дошкольниками лучше выбирать короткие и легкие маршруты, с интересными остановками и играми [4]. Важно, чтобы ребенок не переутомлялся и получал удовольствие от процесса. Основным акцентом семейного детского туризма в контексте здорового образа жизни является физическая активность. Походы на природу, прогулки по лесу, восхождения на небольшие горы – все это способствует развитию выносливости, укреплению мышц и костей, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем [3]. Кроме того, активное времяпрепровождение на свежем воздухе положительно влияет на иммунитет ребенка, снижает риск заболеваний.

Но физическое здоровье – это лишь одна сторона медали. Походы и совместные путешествия оказывают благотворное влияние на межличностные отношения внутри семьи. Вдали от городской суеты и повседневных забот родители и дети получают возможность по-настоящему сблизиться, лучше узнать друг друга, наладить взаимопонимание [5]. В походе взрослые видят своих детей в новой роли, а дети – своих родителей не только как строгих воспитателей, но и как интересных компаньонов. Укрепляются связи, устанавливается доверие, создаются общие воспоминания, согревающие душу долгие годы.

Чтобы семейный туризм был не только приятным, но и полезным, важно тщательно планировать маршруты, учитывать интересы всех членов семьи и включать в программу образовательные элементы. Маршруты могут быть: тематическими, экологическими, и даже приключенческими.

Для того чтобы максимально использовать возможности туризма для нравственного воспитания детей, необходимо применять определенные методики, такие как:

- Обсуждение. Перед походом и после него проводите обсуждения. Спрашивайте детей об их впечатлениях, размышлениях. Помогайте им осознать, чему они научились, какие нравственные уроки извлекли.

- Игры. Используйте ролевые игры и тренинги на развитие эмпатии, ответственности, умения работать в команде.

- Пример. Конечно, самый важный метод – это личный пример. Покажите своим детям, как нужно заботиться о природе, помогать ближнему, преодолевать трудности.

В рамках работы нашего детского сада мы успешно реализуем программу семейного туризма «Вместе к природе». В прошлом году мы организовали несколько запоминающихся мероприятий:

1. Семейный квест «Тайны старого парка». Родители вместе с детьми искали «сокровища», разгадывая загадки, связанные с историей нашего города и его парков. Это способствовало не только физической активности, но и развитию познавательного интереса и чувства сопричастности к своему городу.

2. Экологическая акция «Чистый берег». Совместно с родителями и детьми мы очистили берег реки от мусора. После этого провели пикник и

организовали игры на свежем воздухе. Эта акция сформировала у детей понимание важности сохранения окружающей среды и личной ответственности за чистоту родного края.

3. Мастер-класс «Природные поделки». Родители и дети изготовили поделки из природных материалов, собранных во время прогулок. Этот мастер-класс способствовал развитию творческих способностей и умения видеть красоту в простых вещах.

4. Фотовыставка «Моя семья на природе». Каждая семья представила фотографии своих путешествий и прогулок на природе. На выставке были представлены не только красивые пейзажи, но и истории о том, как семьи проводят время вместе, учатся чему-то новому и укрепляют свои отношения.

Эти мероприятия не только обогатили опыт наших воспитанников, но и сблизили активные семьи групп детского сада, создали теплую и дружественную атмосферу в нашем детском саду.

В практической деятельности активно используем элементы семейного детского туризма. Мы организуем с семьями наших воспитанников тематические прогулки по городу, посещаем музеи и выставки, проводим экологические акции по уборке территории. Особенно популярны у детей и родителей наши походы в ближайший лес, где мы учимся ориентироваться по компасу, разводить костер и готовить пищу на природе.

Семейный детский туризм – это не только увлекательное, но и полезное занятие, которое способствует приобщению детей к здоровому образу жизни, формированию их личности и укреплению семейных ценностей [6]. Это возможность для семьи сблизиться, укрепить связи, создать общие воспоминания и воспитать детей достойными гражданами своей страны. Данный опыт будет полезен коллегам, и мы вместе сможем внести свой вклад в воспитание здорового и счастливого поколения. Предложенный метод будет вдохновлять родителей на совместные путешествия с детьми.

Список литературы

1. Завьялова Т.П. Теоретические и методические основы организации различных видов деятельности детей. Туризм в детском саду: учеб. пособие для СПО / Т.П. Завьялова - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2017. – 288 с.
2. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду: учеб. Пособие для академического бакалавриата/ Т.П.Завьялова-2-е изд., испр. и доп.-М.; Издательство Юрайт, 2017. - 228 с.
3. Кузнецовой С. В. Туризм в детском саду: учебно-методическое пособие / (принимали участие: Алейникова В. С. и др.); - Москва: Обруч, 2013. - 207 с.
4. 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.
5. 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.

6. Чеменева. А.А., Мельникова А.Ф., Волкова В.С. Парциальная программа. Рекреационного туризм для детей старшего дошкольного возраста «Веселый рюкзачок». - 2-е изд. –М.: ООО «Русское слово-учебник», 2019. - 80 с.

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

О.А. Черкашина, И.А. Гордеихина

Детский сад комбинированного вида № 99,
г. Краснодар, Россия

Аннотация: В статье рассматривается актуальность развития речевых функций у детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи. Особое внимание уделяется организации интегрированных логопедических занятий с участием учителя-логопеда и воспитателя. Представлены результаты исследования уровня речевого развития детей 5-6 лет с использованием методики обследования речи. Выявлены основные проблемы в развитии фонетико-фонематических процессов и связной речи. Разработана и апробирована программа интегрированных занятий, показавшая свою эффективность в коррекции речевых нарушений. Подчеркивается значимость междисциплинарного взаимодействия специалистов ДОО для достижения устойчивых результатов в речевом развитии детей.

Ключевые слова: речевое развитие, старшие дошкольники, интегрированные занятия, логопедическая работа, фонетико-фонематические процессы, связная речь, междисциплинарное взаимодействие.

Современные требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования акцентируют внимание на необходимости создания условий для развития речи как важнейшего средства общения и основы для успешного обучения в школе [4]. Особую значимость эта задача приобретает в работе с детьми, имеющими нарушения речи, которые составляют значительный процент среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений комбинированного вида.

Как отмечают исследователи, у детей с речевыми нарушениями часто наблюдается комплексное недоразвитие речевых функций, включающее фонетико-фонематические нарушения, ограниченность словарного запаса и трудности построения связного высказывания [5]. Эти особенности требуют системной коррекционной работы, построенной на принципах интеграции и преемственности. Эффективность такой работы, как справедливо указывают Самоходкина Л.Г. и Сологубова Н.В., напрямую зависит от качества управления педагогическим процессом и компетентной оценки деятельности педагогов [3].

Интегрированные занятия, объединяющие усилия логопеда и воспитателя, позволяют создать единое коррекционно-развивающее

пространство, обеспечивающее многократное повторение и закрепление речевого материала в различных видах деятельности. Такой подход соответствует принципам комплексности и системности, являющимся основополагающими в логопедической работе, и способствует формированию устойчивых речевых навыков у детей с ОВЗ.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на базе МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 99» г. Краснодара в период с сентября 2024 по май 2025 года.

Выборка исследования составила 20 детей старшего дошкольного возраста (5–6 лет) с заключениями психолого-медико-педагогической комиссии об общем недоразвитии речи III уровня. Все дети были разделены на две группы: экспериментальную (10 человек) и контрольную (10 человек).

Методы исследования:

1. Диагностический метод – обследование речи детей по методике психолого-логопедического обследования.

2. Педагогический эксперимент – разработка и реализация программы интегрированных логопедических занятий для экспериментальной группы.

3. Статистические методы – количественный и качественный анализ результатов, вычисление средних значений.

Программа интегрированных занятий включала:

- Совместное планирование логопедом и воспитателем коррекционных задач

- Еженедельные интегрированные занятия продолжительностью 30 минут

- Единство требований к речи детей в разных видах деятельности

- Преемственность в работе над речевым материалом

Результаты исследования

На констатирующем этапе исследования был выявлен примерно одинаковый уровень речевого развития в экспериментальной и контрольной группах. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты констатирующего обследования речевого развития детей (средние баллы) (n=20)

Параметры обследования	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Звукопроизношение	2,1	2,3
Фонематические процессы	1,8	1,9
Словарный запас	2,4	2,5
Грамматический строй	2,2	2,3
Связная речь	1,9	2,0

После реализации программы интегрированных занятий в экспериментальной группе было проведено контрольное обследование. Его результаты показали значительную положительную динамику по всем параметрам речевого развития (Таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительные результаты обследования речевого развития детей после проведения эксперимента

Параметры обследования	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Звукопроизношение		
Начальный уровень	2,1	2,3
Конечный уровень	3,8	3,1
Улучшение	+1,7	+0,8
Фонематические процессы		
Начальный уровень	1,8	1,9
Конечный уровень	3,5	2,8
Улучшение	+1,7	+0,9
Словарный запас		
Начальный уровень	2,4	2,5
Конечный уровень	4,1	3,4
Улучшение	+1,7	+0,9
Грамматический строй		
Начальный уровень	2,2	2,3
Конечный уровень	3,9	3,2
Улучшение	+1,7	+0,9
Связная речь		
Начальный уровень	1,9	2,0
Конечный уровень	3,7	2,9
Улучшение	+1,8	+0,9

Как видно из таблицы 2, во всех компонентах речевого развития экспериментальная группа показала значительно более высокие результаты после проведения интегрированных занятий. Наибольший прогресс отмечен в развитии связной речи - улучшение на 1,8 балла, что почти в два раза превышает результаты контрольной группы. Это свидетельствует об эффективности интегрированного подхода в формировании навыков построения развернутых высказываний.

Обсуждение результатов

Проведенное исследование подтвердило эффективность интегрированных логопедических занятий в коррекции речевых нарушений у

детей старшего дошкольного возраста. Полученные результаты согласуются с данными современных исследований в области логопедии, подчеркивающих важность комплексного подхода к речевому развитию [1].

Особую значимость в контексте нашего исследования приобретает организация взаимодействия между учителем-логопедом и воспитателем. Как показали результаты, именно системная работа, построенная на принципах преемственности и интеграции, позволила достичь устойчивых результатов в коррекции речевых нарушений. При этом, как отмечают Самоходкина Л.Г. и Сологубова Н.В., важнейшим условием эффективности такой работы является компетентное оценивание деятельности педагогов и управление качеством коррекционно-развивающего процесса [3].

Важным аспектом программы стало единство требований к речи детей в разных видах деятельности. Воспитатель, работая в тесном контакте с логопедом, имел возможность постоянно закреплять полученные на занятиях речевые навыки, создавая ситуации для их практического применения в естественных условиях группы.

Особого внимания заслуживает динамика развития связной речи. Интегрированные занятия создавали условия для естественного речевого общения, стимулировали детей к построению развернутых высказываний, способствовали развитию коммуникативных навыков, что особенно важно для последующей социальной адаптации детей с речевыми нарушениями.

Практические рекомендации

На основе проведенного исследования сформулированы следующие практические рекомендации для педагогов ДОО:

1. Внедрить в практику ДОО систему мониторинга речевого развития на основе стандартизированного инструментария.
2. Выстроить алгоритм взаимодействия учителя-логопеда и воспитателя, включающий:
 - совместное тематическое планирование;
 - проведение бинарных занятий;
 - взаимный анализ педагогической деятельности;
 - разработку и соблюдение общих речевых нормативов.
3. Целенаправленно создавать коммуникативные ситуации в группе, обогащать речевую среду и использовать приемы активизации речевой деятельности.
4. Обеспечить сквозную преемственность в коррекционной работе через:
 - систему игровых заданий для закрепления материала дома;
 - активное включение родителей в процесс;
 - использование потенциала всех видов детской деятельности для автоматизации речевых умений.

Заключение

Экспериментально доказана высокая эффективность интегрированного подхода в преодолении речевых нарушений у старших дошкольников. Апробированная программа продемонстрировала положительное влияние на

все компоненты речевой системы, с наибольшим результатом в области связной речи и фонетико-фонематических процессов. Сотрудничество логопеда и воспитателя в рамках единого коррекционно-образовательного пространства обеспечивает необходимую системность и непрерывность воздействия, что полностью соответствует установкам ФГОС ДО и способствует достижению планируемых результатов дошкольного образования. Перспективой дальнейших изысканий может стать разработка дифференцированных методик интегрированных занятий для детей с различной речевой патологией, а также изучение применимости данного подхода в младших дошкольных группах.

Список литературы

1. Волкова Г.А. Методика психолого-логопедического обследования детей с нарушениями речи. Вопросы дифференциальной диагностики. - СПб.: Детство-Пресс, 2005. - 144 с.
2. Даскалова Ф.Г. Диагностика речевого развития детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 2019. – 218 с.
3. Самоходкина Л.Г., Сологубова Н.В. Оценивание эффективности деятельности педагогов ДОО как компетенции менеджеров образования // Культура родительства и семейные ценности в современном мире: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Киров, 2021. С. 224-230.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155. URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 17.10.2025).
5. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В. Коррекционное обучение и воспитание детей 5-летнего возраста с общим недоразвитием речи. - М.: Просвещение, 1991. - 44 с.

ДОШКОЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ В РОССИИ И КИТАЕ: ОПЫТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Чжан Чжиминь¹, Е.А. Пархоменко²

¹ Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Китайская Народная Республика

² Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Дошкольное образование, являясь основой образования на протяжении всей жизни, оказывает глубокое влияние на развитие личности и социальный прогресс. В данной статье сравниваются история развития, политические рамки, практические модели и проблемы российской и китайской систем дошкольного образования, обсуждаются опыт и различия между двумя странами с точки зрения универсальности, справедливости и обеспечения качества, а также обобщаются пути, которые можно перенять друг у друга. Исследование показывает, что Россия добилась всеобщего доступа к дошкольному образованию и повышения его качества благодаря правовой защите, финансовым инвестициям и оптимизации работы преподавателей, в то время как Китай постепенно создал локализованную систему образования, основанную на итерационной политике и культурной интеграции. У двух стран есть возможности для взаимодополняемости в распределении ресурсов, разработке учебных программ и международном сотрудничестве.

Ключевые слова: система дошкольного образования, Россия, Китай, опыт развития.

Дошкольное образование – краеугольный камень национальной системы образования и важное выражение социального равенства. Процесс развития России и Китая в области дошкольного образования имеет схожие исторические предпосылки (например, влияние советской модели), однако в силу различий в социальных системах, экономических условиях и культурных традициях сформировались разные политические пути. В данной статье систематически анализируется опыт развития двух стран, объединяющий их политические документы, научные исследования и практические примеры, с целью создания ориентира для глобальной реформы дошкольного образования.

Опыт развития российской системы дошкольного образования. В России дошкольное образование было включено в систему государственных услуг еще в советское время, при этом акцент делался на его всеобщности и бесплатности, а пересмотренная в 2006 году Программа воспитания и обучения в детском саду уточнила статус дошкольного

образования как первой ступени общего образования. Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования 2013 года также определили, что содержание учебного плана должно охватывать пять областей: социальное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом 2013 года содержание дошкольного образования должно охватывать социальную коммуникацию, познавательную, языковую, художественно-эстетическую и физическую сферы, а также пять основных областей и предписывает, что 60 % учебного плана должно быть единым, а 40 % может разрабатываться самостоятельно. Кроме того, Стратегия развития воспитания детей в Российской Федерации на период 2015–2025 годов, опубликованная в 2015 году, устанавливает 10-летний план целей с акцентом на научность и предсказуемость.

Россия обеспечивает охват детей в возрасте от 3 до 7 лет дошкольным образованием на основании федерального закона, который в 2020 году достиг 99,02 %. Правительство также планирует к 2035 году распространить дошкольное образование на детей в возрасте от 2 месяцев до 3 лет и сделать дошкольный год обязательным. Для уязвимых групп населения (например, детей с ограниченными возможностями, сирот) в России проводится политика снижения или освобождения от платы за обучение и распределения ресурсов по «принципу компенсации» для обеспечения сбалансированного развития городских и сельских территорий и регионов.⁴¹⁵ По данным на 2020 год, 6,9 % детей в дошкольных учреждениях имеют отклонения в здоровье, а 1 % – инвалидность.

Россия регулирует квалификацию педагогов с помощью профессиональных стандартов и повышает заработную плату: указом президента от 2012 года зарплата педагогов дошкольного образования должна быть приравнена к зарплате педагогов общего образования с увеличением на 35,6 процента в реальном выражении к 2018 году, а правительство создало систему мониторинга качества, регулярно оценивая дошкольные учреждения и стандартизируя содержание обучения через типовые учебные планы.

Опыт развития системы дошкольного образования в Китае. В 2001 году в Китае была обнародована программа «Руководство по образованию в детских садах» (для пробного применения), которая устанавливает пять основных областей образования: здоровье, язык, общество, наука и искусство, но ученые отмечают, что ее содержание «тонкое и не имеет культурных особенностей». В последние годы в политике стали делать акцент на национальном образовании, предлагая включить традиционную культуру в учебную программу для укрепления национальной идентичности. Однако существуют также проблемы доступа и равенства: в дошкольном образовании существует значительное различие между городом и деревней, причем в городских детских садах учителя и условия лучше, чем в сельских, а данные за 2020 год свидетельствуют о том, что соотношение числа

воспитателей и учеников в сельских районах достигало 1:20, что значительно превышало национальные стандарты. Хотя правительство увеличило количество государственных детских садов в рамках «Трехэтапного плана действий по дошкольному образованию», проблема высокой платы, взимаемой частными детскими садами, еще не полностью решена. Правительство повысило профессиональный уровень учителей в рамках Национальной программы подготовки кадров, однако проблемы высокой мобильности и низкой оплаты труда сельских учителей по-прежнему актуальны. В некоторых регионах в экспериментальном порядке внедряется «игровое обучение» и STEM-образование, однако стандартизированные системы оценки еще не доведены до совершенства [1, 2].

Сравнение и изучение опыта двух стран показало, что в России качество образования гарантируется обязательными федеральными стандартами, и Китай может взять на вооружение механизм распределения соотношения учебных программ (например, 60 % единообразного содержания + 40 % гибкого дизайна) и принятия соответствующих законов, гарантирующих реализацию политики. Что касается обращения с уязвимыми группами населения, то российская компенсационная политика (например, бесплатное обучение для детей с ограниченными возможностями) заслуживает того, чтобы Китай взял ее на вооружение в своей стратегии возрождения сельских районов [3, 4].

Что касается содержания образования, то Россия делает упор на естественно-научное образование, искусство и эстетику, а также национальную культуру, в то время как Китай уделяет больше внимания развитию базовых навыков. Обе стороны могут объединить «национальные исследования» и «образование в области национальной культуры», чтобы сформировать мультикультурную учебную программу. Кроме того, между двумя сторонами существуют различия в уровне стимулирования учителей. Россия стабилизировала свой преподавательский состав с помощью реформ заработной платы, в то время как Китаю необходимо оптимизировать оплату труда сельских учителей, чтобы уменьшить региональные различия [5].

Россия и Китай сталкиваются с проблемами в развитии дошкольного образования с точки зрения распределения ресурсов, повышения качества и культурного наследия, но они накопили уникальный опыт благодаря инновациям в политике и практическим исследованиям. Будущее сотрудничество может быть сосредоточено на следующих направлениях: создание трансграничной системы оценки качества и совместная разработка стандартов учебных программ; развитие программ обмена преподавателями для обмена опытом в области специального образования; использование цифровых технологий для преодоления разрыва между городским и сельским образованием.

Список литературы

1. Чжу Сисяо, Лю Шухуа. Всеобщий доступ, равенство и качество: анализ политики и практики российского дошкольного образования[J]. Журнал Шэньсийского дошкольного педагогического колледжа, 2023, 39(2):93-103. 10
2. Ли Юхуэй. Сравнение содержания дошкольного образования в Китае и России и заимствования из него [J]. Справочник по базовому образованию, 2016(12):11-12.
3. Чуань Цзяцзя. Исследование изменений в политике российского дошкольного образования (1991-2010) [D]. Нанкинский нормальный университет, 2012. 11
4. Сяо, Цайинь Ван. Анализ стратегий сбалансированного развития дошкольного образования в России в 21 веке[J]. Исследования в области образования, 2022(7):45-52.
5. Лю Вэньфэй. Расширение китайско-российского образовательного сотрудничества – неизбежный результат геополитических изменений [N]. РИА Новости, 2023-05-25.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РОБОТОТЕХНИКА КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ

Е.В. Чуб

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация: В статье рассматривается роль занятий робототехникой в формировании и развитии старших дошкольников в условиях дошкольных учреждений и организациях дополнительного образования. Занятия LEGO-конструированием позволяют детям дошкольного возраста развивать творческие способности. Программа занятий предусматривает теоретическую и практическую части. Рассматриваются основные приемы обучения детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: робототехника, конструирование, дошкольный возраст, дополнительное образование, программа занятий LEGO-конструированием.

В настоящее время Министерство просвещения Российской Федерации в рамках национального проекта «Образование» реализует федеральный проект «Успех каждого ребенка», направленный на развитие системы дополнительного образования детей. Следует отметить, что на период 2024 года в учреждениях дополнительного образования должны обучаться 80% детей в возрасте от 5 до 18 лет. Основной идеей данного проекта является выявление, развитие и поддержка способностей и талантов подрастающего поколения, а также определение их ранней профессиональной ориентации. Проект дает возможность каждому ребенку обучаться по любой из актуальных и самых востребованных программ дополнительного образования.

Требования современности меняют представления о том, каким должен быть человек в этом мире, а представления формируются исходя из интересов государства, общества, семьи и каждой отдельной личности. Исходя из тенденций развития современного общества, подрастающее поколение очень увлечено новыми технологиями, поэтому курсы робототехники привлекают детей всех возрастных групп [1, 3].

Занятия робототехникой являются одним из самых популярных направлений в современной дошкольной педагогике, так как дает возможность ребенку прикоснуться к чему-то новому и перспективному. К тому же в рамках реализации ФГОС ДО (федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования) образовательная робототехника позволяет интегрировать следующие образовательные

области: Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие, Речевое развитие, Художественно-эстетическое развитие [2, 4].

Так, сегодня начать обучаться основам робототехники детям дошкольного возраста возможно как в образовательных учреждениях (детских садах), так и в рамках дополнительного образования. В каком же возрасте лучше познакомить ребенка с робототехникой? Как правило, в муниципальных центрах дополнительного образования обучение детей начинается с 5-летнего возраста, но познакомить дошкольников с данным направлением можно и раньше. Чаще всего робототехникой дети начинают заниматься в возрасте 6–7 лет, когда уже знают буквы, цифры, понимают элементарные основы арифметики.

В познавательной и личностной сферах старшего дошкольника происходят качественные изменения. Наряду с игровой деятельностью интенсивно развиваются и другие виды деятельности, такие как общение, обучение, труд. К концу старшего дошкольного возраста повышается произвольность поведения, а также интенсивно развиваются творческие способности ребенка [1].

В современных условиях образования специалистам детских дошкольных учреждений постоянно требуется находить новые способы формирования и развития творческой активности и творческих способностей, а также усовершенствовать средства, обновлять формы и методы работы с детьми дошкольного возраста [1, 5].

В дошкольном возрасте занятия полноценно робототехникой назвать трудно, но с помощью образовательных конструкторов и конструкторов *LEGO education* дети учатся конструированию, работают с инструкцией, могут изучать алгоритмы без компьютера.

Единого курса обучения робототехнике нет, но на сегодняшний день существует большое количество готовых конструкторов для модульной сборки, а также множество отдельных различных компонентов для самостоятельного конструирования простых моделей.

Так, основной целью программы занятий LEGO-конструированием для старших дошкольников является формирование и самовыражение личности ребенка. В дошкольных учреждениях и организациях дополнительного образования данные программы реализуются в течение учебного года, в ней содержатся теоретический и практический блоки, занятия проводятся 2 раза в неделю. Теоретическая часть программы включает в себя введение в робототехнику, знакомство с конструктором, разбор инструкций, а практическая – непосредственно работу с компонентами и элементами конструктора. В ходе реализации практического компонента в начале курса предусматривается сборка конструктора по шаблону, далее задания постепенно усложняются до создания собственного замысла ребенка.

Поэтому на практике следует использовать основные приемы обучения в дошкольном возрасте, а именно:

1. Работа с простым конструктором позволит ребенку быстро получить результат, что будет мотивировать его на дальнейшие занятия.

2. Обучение в игре (например, использование игр с заданиями на конструирование робота) поможет ребенку легко усваивать новые знания.

3. Работа в коллективе (правильное распределение обязанностей, выполнение своей части задания для общего дела) будет способствовать развитию навыков общения и умению работать в коллективе.

4. Использование методов исследовательского обучения даст возможность ребенку самостоятельно открывать новые знания и умения.

5. Использование в работе большого арсенала элементов и деталей поможет ребенку экспериментировать и создавать проекты по собственному замыслу.

6. Дифференциальный подход в обучении позволит ребенку осуществлять работу в соответствии со своим уровнем подготовки.

7. Рефлексия в обучении даст возможность ребенку оценить и улучшить свой результат.

Использование каждого из вышеуказанных приемов помогает детям получать чувство удовлетворения от обучения, а также развивать свои творческие и социальные навыки. В ходе занятий робототехникой осуществляется переход от игры к учебе, что помогает дошкольникам адаптироваться к учебной деятельности. Таким образом, робототехника для дошкольников является не только образовательным, но и воспитательным инструментом.

Список литературы

1. Ендовицкая Т.В. О развитии творческих способностей // Дошкольное воспитание. – 2017. - № 12. - С. 73-75.

2. Карачарова, Л. Е. Робототехника в детском саду как новое направление в работе с детьми дошкольного возраста / Л. Е. Карачарова, А. А. Жуйборода. – Молодой ученый. – 2021. – № 45 (387). – С. 216-218.

3. Дубовова А.А., Носенко Н.П., Пархоменко Е.А. и др. Психологические предпосылки формирования коммуникативных навыков в дошкольном возрасте // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 3(241). – С. 283-289.

4. Самоходкина Л.Г. Сущность понятия «эффективность педагогической деятельности» как современная проблема // 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. 307-308.

5. Толстых О. С., Амбарцумян Н.А., Костенко Е.Г. Цифровые технологии как средство визуализации при обучении безопасному поведению младших школьников // Бизнес. Образование. Право. – 2025. – № 2(71). – С. 473-479.

ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО КАК ТРЕНД СОВРЕМЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Е.В. Шаркова

Кубанский государственный университет, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Фокус нашего внимания обращен на феномен родительства в жизни современного человека. В условиях современной жизни, личность сталкивается с большим количеством трудностей на пути к своей цели. С каким барьерами сталкивается будущий родитель? Статья ставит своей целью погрузиться в научное поле для построения обзора на проблему осознанного родительства. Была сформирована теоретическая основа, позволяющая составить представления о родительстве. Кроме этого был проведен обзор научных статей, содержащих результаты эмпирического исследования. Результатом является построение структуры для теоретико-методологической базы, которая будет полезна в эмпирическом исследовании.

Ключевые слова: психология родительства, педагогическая психология, осознанное родительство, материнство, отцовство, психологическое бесплодие.

В условиях современной жизни многие люди испытывают тревогу, напряжение и стресс. Причины могут быть различные и скрываться в самых не очевидных вещах. Так, например, в отсутствии финансовых ресурсов, нехватке рабочих мест, тревоги в отсутствии восприятия своего будущего, невозможности завести ребенка и многом другом. Именно на последней ситуации мы остановимся подробнее.

Родительство выступает актуальным явлением и находится в фокусе внимания не только научного сообщества, но и государства. С одной стороны, тенденции современной внутренней политики страны направлены на развитие и укоренение значимости родительства в сознании граждан. При этом, с другой стороны, данная поддержка не способствует этому, а скорее создает еще большее напряжение в сознании будущих родителей. В работе О. П. Афиногеновны и Я. В. Сунцевой «Взаимосвязь мотивации к родительству с уровнем тревожности и психического напряжения», авторами указано, что на формирование родительства как осознанного психологического образования личности влияет уровень тревожности и психического напряжения [1].

В дальнейшем мы еще не раз обратимся к обзору современных работ в области психологии родительства. Сейчас важно установить, что родительство выступает одним из явлений, которые необходимо изучать и исследовать в рамках психологического знания.

Прежде, чем перейти к основной теме, остановимся подробнее на этапе подготовке. Что необходимо будущим матери и отцу, для того, что принять решение о зачатии ребенка? С какими психологическими и физическими сложностями они могут столкнуться? Сложно ли завести ребенка в современном мире с нынешним развитием медицины? Проведем краткий обзор ответов по данным вопросам.

Начнем с принятия ситуации «завести ребенка». Условия современной жизни требуют от человека иметь качественное образование, определенный финансовый достаток для содержания себя, а также ориентаций на будущее для того, чтобы не сидеть сложа руки и стремиться к саморазвитию и самосовершенствованию. Об этих идеях говорят многие психологи популяризаторы, не подозревая того, что данные мысли способны вогнать будущих родителей в сильный стресс и привести к тому, что они будут не способны завести ребенка. Отсутствию материальных возможностей является одной из первых причин отказа от ребенка [3].

Далее перейдем к непосредственно психологическим эффектам. Можно заметить, что возникает большое количество курсов для будущих мам, которые только желают завести ребенка, и уже беременных, но испытывающих неуверенность. Рост, данный курсов, возник с появлением психологических проблем у женщин. Данные проблемы становятся причинами бесплодия и выкидышей. Если женщина долго пытается забеременеть, но беременность не наступает, то она начинает фиксироваться на болезненных переживаниях отчаяния, ярости, бессилия, стыда и вины [6]. Это усиливает стресс, и женщина оказывается в порочном круге.

Таким образом, стать и быть родителем в современной жизни это не простая задача, а для кого-то серьезная проблема. К рождению ребенка необходима подготовка, но порой в ходе нее возникает неуверенность в себе, порождающая тревожные расстройства и даже бесплодие.

Перейдем к другому периоду родительства, наступающему по возникновению ребенка в семье – период ухода, заботы и воспитания. Данный период имеет длительную протяженность. Например, исходя из типологии Б. Картера и М. Макголдрик данный этап длится до приобретения детьми взрослого статуса и их отделения. Данный этап может называться «птенцы покидают родное гнездо» [2]. В этот период обоим родителям важно участвовать в воспитании ребенка. Каждый из партнеров привносит частичку своих особенностей в общий процесс воспитания ребенка и становления его как личности. В последствии к этому подключается окружение ребенка. Речь идет о сверстниках, одноклассниках, учителях и других. Таким образом, воспитание смешивается с социализацией ребенка.

О том, что родительство имеет социокультурную природу, говорили отечественные ученые. Ими отмечалось, что именно в обществе сохранены предписания, обычаи и традиции, касательно того, как нужно воспитывать ребенка. Так, например, из истории России нам известен такой документ как «Домострой», который являлся центральным текстом, хранившим в себе

сведения о том, какого поведения должен придерживаться каждый член семьи. Далее, в работах таких ученых как Э. Р. Алексеева, Т. А. Гурко, М.О. Ермихина, И.С. Кон, Р.В. Овчарова, можно обнаружить множество идей о ролевой ориентации мужчины и женщины как родителя, отца и матери, соответственно. Будущим родителям важно понимать, что они по-прежнему остаются самостоятельными личностями. При этом рядом возникает фигура ребенка, которая наделяется социальной ролью дочери или сына, соответственно для этой роли необходимо принять на себя и исполнять роль родителя. Эта составляющая является основой воспитания и коммуникации в семье, но исходя из наблюдений практических психологов, которые работают с семьями, эта истина редко усваивается и принимается во внимание.

В настоящий момент, осознанное родительство рассматривается в разных формах. Выше мы рассмотрели его скорее, как навык, новообразование личности, которое проецируется через призму социальной роли и находит своего отражение в поведении взрослого. Помимо этого подхода, высказывалась идея о том, что осознанное родительство является определенной совокупностью ценностей, которые формируются в формулу из чувств, желаний и ориентаций родителя. Об этом говорил Е.Г. Смирнов и описывал следующее: «осознанное родительство – интегральное психологическое образование личности отца и / или матери; оно представляет собой систему взаимодействия ценностных ориентаций, родительских установок, чувств, отношений, позиций и родительской ответственности, способствующих формированию гармоничного стиля семейного воспитания» [4].

Таким образом, сущность формирования, осознанного родительства в семье, заключается в становлении целостной структуры родительства, установлении устойчивых связей между ее структурными компонентами, в полноценном проявлении когнитивной, эмоциональной и поведенческой составляющей каждого структурного компонента родительства.

Далее перейдем к обзору современных исследований по данной теме. Это необходимо для того, чтобы подробнее разобраться в проблеме опираясь при этом не только на теоретические идеи, но и на фактические данные. Как уже отмечалось ранее, тема осознанного родительства только набирает популярность. Мы легко можем обнаружить разные идеи и взгляды на эту тему, но обнаружить качественное эмпирическое исследование оказалось сложной задачей. Данный факт позволяет утверждать, что необходимо проводить эмпирические исследования в этой области.

Перейдем к обзору исследовательской работы, проведенной Ю. А. Федоровой и О. Н. Хахловой. В статье «Осознанное родительство как психолого-педагогический феномен» описаны выводы, полученные в ходе исследования [5]. В эмпирическом исследовании, целью которого было определение сформированности компонентов осознанного родительства, приняли участие 15 семей, имеющих детей или планирующих стать родителями в возрасте от 23 до 63 лет. В целом, количественный анализ

полученных данных выявил достаточно высокий уровень осознанности в понимании родительства. В процессе диагностики проанализированы роли, которые супруги приписывают себе и своему партнеру в семейных отношениях. Женщины наиболее часто для себя выбирают роль жены, женщины, хозяйки, семейного доктора, матери, советчика; для супруга предпочитают роли мужа, добытчика, хозяина, заступника, друга и отца. Следует отметить, что роль отца и матери не выбрали для себя и для партнеров около трети женщин. Мужчины наиболее часто для себя выбирали роли мужа, добытчика, мужчины, заступника и друга, для супруги - роли жены, матери, кормилицы, эмоционального лидера, советчика, хозяйки. Таким образом, представления о семейных ролях имеют некоторые расхождения, кроме того, у части женщин и мужчин нет сформированного представления о своей роли и роли партнера как родителя.

На основании полученных данных авторами сделан вывод о том, что в процессе диагностики проанализированы роли, которые супруги приписывают себе и своему партнеру в семейных отношениях. Женщины наиболее часто для себя выбирают роль жены, женщины, хозяйки, семейного доктора, матери, советчика; для супруга предпочитают роли мужа, добытчика, хозяина, заступника, друга и отца. Следует отметить, что роль отца и матери не выбрали для себя и для партнеров около трети женщин.

Далее обратим внимание на исследовательскую работу, которая описана в статье «Формирование осознанного родительства в студенческих семьях» В. Г. Шубовича, М. М. Шубович и Е. А. Борисовой [7]. Целью представленного исследования стало изучение формирования, осознанного родительства в ходе реализации социально-психологических мероприятий. В качестве базы эмпирического исследования был выбран ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». Данный выбор обоснован статистикой студенческих семей по университету: всего насчитывается 64 студентов всех курсов, ступеней и форм обучения, включая магистратуру и аспирантуру, имеющих супругов и/или детей.

Результаты исследования доказывают необходимость разработки и реализации социальной программы по формированию в студенческих семьях осознанного родительства, а также проведения комплекса коррекционных мероприятий. Данная исследовательская работа продемонстрировала качественные и надежные результаты, которые могут лечь в основу будущих работ по изучению осознанного родительства.

Таким образом, подводя итоги проделанной работы можно утверждать, что стать родителем в нашем обществе может практически каждый. Необходимо достижение определенного возраста и физиологическая готовность организма. При этом, важно учитывать психологическую готовность, которая будет являться ключевой.

Говоря о феномене осознанного родительства, то обобщая вышеизложенную информацию, можно сделать вывод, что ответственный

родитель, прежде всего, это зрелый человек, способный отвечать за свои поступки, свою жизнь. Зрелая личность родителя в состоянии обеспечить благоприятные условия для роста и развития ребенка, обеспечить материальное благополучие и комфортную среду.

Мы сходимся во мнении с авторами о том, что детский опыт повзрослевшего ребенка будет оказывать воздействие на позицию родительства. Он может обуславливать прямое воспроизведение родительской модели поведения и компенсирующую тех сторон родительского отношения, дефицит которого переживал родитель в детские годы, например, любви, заботы, сотрудничества.

В результате очевидным становится тот факт, что осознанное родительство выступает в качестве навыка, который необходимо сформировать и развивать. Он проявляется в процессе овладения родительскими компетенциями и зависит от мотивации, личностных ресурсов и собственного детского опыта. Эффективными способами формирования у семьи осознанного отношения к родительству могут стать дополнительные занятия на базе семейной педагогики, психологии, этики, социологии и философии. Содержание программ занятий должно включать: тренинги, тематические лектории по обсуждению проблем детско-родительских отношений, коррекцию собственных отношений с родителями с целью принятия родительской роли. Главная задача данных занятий актуализация размышлений о своей роли родителя и обеспечение семьи достаточным уровнем знаний и умений для осознанного выполнения родительской функции.

Список литературы

1. Андреева Л.С. О праве на семью и проблеме определения понятий семьи, материнства, отцовства в российском конституционном праве // Пробелы в российском законодательстве. 2011. № 6. С. 32-34.
2. Кизилова С.А. Ценности материнства и отцовства: подходы к определению // Политика, экономика и социальная сфера: проблемы взаимодействия. 2016. № 2. С. 280-284.
3. Овчарова Р.В. Материнство в неполной семье / Р.В. Овчарова, М.А. Мягкова. - Курган : КГУ. 2014. 356 с.
4. Овчарова Р.В. Родительство как психологический феномен / Р.В. Овчарова. - Москва : Московский психолого-социальный институт. 2006. 496 с.
5. Федорова Ю.А. Осознанное родительство как психолого-педагогический феномен / Педагогический журнал Башкортостана. 2017. № 6 (73). С. 16-24.
6. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. М.: Апрель-Пресс, изд-во ЭКСМО-Пресс. 2000. 512 с.
7. Шубович М.М. Теоретические основы формирования эффективного родительства: монография. Ульяновск, 2019. 106 с.

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ: РЕЧЕВЫЕ НАРУШЕНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шацкая М.А.

Детский сад № 18 «Лучик», г. Белгород, Россия

Аннотация. Эта статья посвящена проблеме коррекции речевых нарушений у детей, готовящихся к школе. В ней анализируется эффективность использования здоровьесберегающих методик в логопедической работе. Автор рассматривает различные способы исправления речевых дефектов, обосновывает необходимость включения оздоровительных практик для повышения результативности логопедических занятий и создания комфортной среды для развития детей. В статье также представлены результаты проведенного исследования.

Ключевые слова: коррекция речи, старший дошкольный возраст, логопедическая деятельность, здоровьесберегающие методы, дошкольное воспитание, развитие речи, логопедия.

Старший дошкольный возраст – критический период для развития речи, формирования личности и подготовки к школе. В это время задача логопеда выходит за рамки простого исправления речевых дефектов; она включает в себя заботу о целостном здоровье ребенка. Именно поэтому интеграция здоровьесберегающих технологий в логопедическую практику становится не просто желательной, а необходимой для эффективной работы [4].

Логопедическая работа требует от ребенка значительных когнитивных и физических усилий: концентрации, развития мелкой моторики, координации движений, правильного дыхания и артикуляции. Все эти процессы тесно переплетены с общим состоянием здоровья. Игнорирование этого аспекта может привести к ряду негативных последствий:

- **Снижение результативности коррекции:** Ребенок, испытывающий усталость, тревогу или физическую слабость, хуже усваивает материал и быстрее теряет интерес к занятиям.
- **Формирование вторичных нарушений:** Неправильное дыхание, используемое при коррекции звукопроизношения, может негативно сказаться на состоянии легких, а чрезмерное мышечное напряжение – вызвать головные боли.
- **Психологический дискомфорт:** Постоянное напряжение и неудачи могут привести к развитию неуверенности в себе, страха перед занятиями и логопедом.

Здоровьесберегающие технологии призваны создать благоприятную среду для развития ребенка, минимизировать потенциальные риски и максимально раскрыть его природные способности [3].

Ключевые направления внедрения здоровьесберегающих технологий в логопедическую коррекцию:

Физическое здоровье:

- **Дыхательная гимнастика:** Является фундаментом логопедической коррекции. Правильное дыхание – основа для формирования звуков, развития голоса и повышения выносливости. Применяются разнообразные методики, от простых упражнений на вдох-выдох до более сложных, имитирующих звуки природы.

- **Артикуляционная гимнастика:** Помимо своей основной функции – развития подвижности артикуляционного аппарата – она также способствует улучшению кровообращения в области лица и головы, снимая мышечное напряжение. Важно проводить ее в игровой форме, с использованием зеркала для визуального контроля ребенка.

- **Пальчиковая гимнастика и игры с мелкой моторикой:** Доказана тесная взаимосвязь между развитием мелкой моторики рук и речевым центром мозга. Игры с пальчиками, лепка, конструирование, перебирание мелких предметов не только развивают ловкость и координацию, но и активно стимулируют речевую активность.

- **Динамические паузы и физкультминутки:** Регулярные перерывы в занятиях, включающие двигательную активность, помогают снять физическую усталость, улучшить кровообращение, снять мышечное напряжение и повысить концентрацию внимания.

- **Режим дня и гигиена:** Соблюдение адекватного режима сна, сбалансированного питания и регулярных прогулок на свежем воздухе является основой общего здоровья ребенка, что напрямую влияет на его работоспособность и успешность в коррекционном процессе.

Психологическое здоровье:

- **Создание благоприятной эмоциональной атмосферы:** Логопед должен стремиться к созданию доверительной, поддерживающей и позитивной атмосферы на занятиях. Это включает в себя доброжелательное отношение, похвалу за усилия, а не только за результат, и индивидуальный подход к каждому ребенку.

- **Игровые методы и приемы:** Использование игры как ведущей деятельности дошкольника делает процесс коррекции увлекательным и менее напряженным. Игровые упражнения, сказки, загадки, стихи помогают ребенку легче усваивать материал и преодолевать трудности.

- **Снижение тревожности и страха:** Важно работать над снижением тревожности, связанной с речевыми трудностями. Это достигается через постепенное усложнение задач, предоставление ребенку возможности выбора, избегание критики и сравнения с другими детьми.

• **Развитие самооценки и уверенности в себе:** Успешное выполнение даже небольших задач, похвала и поддержка способствуют формированию у ребенка положительной самооценки и уверенности в своих силах, что является мощным стимулом для дальнейшего развития.

• **Индивидуализация коррекционного процесса:** Учет индивидуальных особенностей ребенка, его темпа развития, интересов и эмоционального состояния позволяет сделать занятия максимально эффективными и комфортными.

Заключение:

Интеграция здоровьесберегающих технологий в логопедическую коррекцию детей старшего дошкольного возраста – это не просто модный тренд, а осознанная необходимость. Такой комплексный подход позволяет не только эффективно устранять речевые нарушения, но и формировать у ребенка крепкое физическое и психическое здоровье, закладывая прочный фундамент для его дальнейшего успешного обучения и полноценной жизни. Здоровье в каждом слове – это не только правильная речь, но и гармоничное развитие личности.

Список литературы

1. Гончарова Е.Л., Кузнецова Л.В. Логопедическая работа с детьми, имеющими нарушения речи. – М.: Просвещение, 1997. – 208 с.
2. Каше Г.А., Филичева Т.Б. Дети с нарушениями речи. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
3. Козырева О.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. – М.: Просвещение, 2008. – 144 с.
4. Лазарев А.Г., Лазарев С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовании: теория и практика. – М.: АПК и ППРО, 2007. – 120 с.
5. Петрова Е.А. Логопедическая ритмика. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя. – М.: АПК и ППРО, 2002. – 120 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

В.В. Шимон, А.Н. Косоногова

Центр развития ребенка – детский сад № 119 «Волшебная Страна»,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья рассматривает важный вопрос развития базовых двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста. В ней доказывается потребность в улучшении физической подготовки через применение целенаправленно подобранных активных игр. Общеизвестно, что такие игры представляют собой ценный источник разнообразных движений и различных обстоятельств, которые требуют от ребенка оригинальных действий и способности выполнять одно и то же движение разными способами, в зависимости от сложившейся ситуации. В работе представлен разработанный и апробированный комплекс подвижных игр, способствующий повышению уровня сформированности основных движений детей 5–6 лет.

Ключевые слова: подвижные игры, дети 5–6 лет, дошкольная образовательная организация, дошкольное образование.

В настоящее время специалисты в области педагогики и психологии отмечают наличие у детей различных проблем развития, включая отставания, задержки и отклонения от установленных норм. При этом, медицинские вмешательства ориентированы в основном на лечение болезней, а педагогическая практика редко включает в себя развивающие методики работы с детьми [1].

Вместе с тем, научные исследования Я.А. Манаковой, М.А. Маринович, 2024 подтверждают, что регулярное выполнение базовых двигательных упражнений благоприятно сказывается на комплексном психофизическом развитии ребенка, оказывая положительное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Такие упражнения способствуют укреплению мышечного корсета и опорно-двигательного аппарата, а также развитию физических качеств [5].

Также многочисленные научные работы убедительно демонстрируют, что наиболее продуктивный период для формирования ключевых двигательных навыков приходится на дошкольный возраст. В.В. Сударь, Ю.И. Бердникова, 2025, в своем исследовании обосновывают овладение базовыми двигательными умениями в детском возрасте, что значительно расширяет спектр двигательных возможностей ребенка. Этот процесс оказывает положительное влияние на последующее освоение учебной

программы по физической культуре в школе, обеспечивая более легкую и эффективную адаптацию к новым двигательным задачам и требованиям [7].

По мнению Е.И. Ончуковой, Е.А. Фроловой, 2023 в дошкольном образовании наблюдается тенденция чрезмерного фокусирования на начальном освоении базовых двигательных навыков, в ущерб их дальнейшей отработке и совершенствованию. Данное обстоятельство приводит к тому, что, несмотря на успешное усвоение теоретических основ двигательной техники на занятиях, в игровых ситуациях дети не демонстрируют прогресса в развитии необходимых умений. В результате возникают ошибки при выполнении движений, их неэффективное использование [6]. Указанные недостатки обусловили значимость настоящего исследования. В рамках начального этапа работы был проведен анализ существующих теоретических концепций, касающихся формирования двигательной функции на ранних этапах развития. В частности, установлено, что к пятилетнему возрасту у детей формируется потенциал для целенаправленного развития данных усилий.

Регулярное выполнение базовых двигательных актов благоприятно сказывается и на гармоничном физическом развитии детей, оптимизирует функциональность кардиореспираторной и нервной систем, способствует укреплению мышечной ткани и костно-мышечной структуры. В возрасте 5-6 лет у детей наблюдается сформированная предрасположенность к осмыслению поставленных целей, умение давать оценку окружающей действительности, контролировать моторику, что создает благоприятные условия для формирования у дошкольников прочных знаний и устойчивых навыков в области двигательной активности посредством вербальных инструкций и разъяснений. На данном этапе развития дети более восприимчивы к обучению и могут активно применять полученные знания на практике [3].

Подвижные игры играют существенную роль в процессе развития детей дошкольного возраста. Научные исследования подтверждают, что игровая деятельность занимает центральное место в жизни детей дошкольного возраста, что обуславливает ее рассмотрение педагогами в качестве одного из ключевых инструментов воспитательного процесса. Особое внимание уделяется подвижным играм, характеризующимся повышенной активностью дошкольников и вовлеченностью всего коллектива [4].

По мнению М.С. Голубь, 2024 отличительной чертой игровой деятельности является ее многостороннее влияние на организм и все аспекты личности ребенка: в процессе игры параллельно реализуются физическое, интеллектуальное, моральное, эстетическое и трудовое развитие. Интенсивная двигательная активность, свойственная играм, и вызываемые ею положительные эмоции активизируют физиологические функции организма, оптимизируют деятельность органов и систем. Подвижные игры создают оптимальную среду для совершенствования физических качеств. В ходе игры дети следуют правилам, которые обязательны для всех участников. Эти правила регламентируют поведение играющих, способствуя

формированию таких качеств, как взаимопомощь, коллективизм, честность и дисциплинированность. Игровая деятельность способствует развитию самостоятельности, активности, инициативности, творческого мышления и сообразительности. Игры помогают детям расширять и углублять понимание окружающего мира [2].

Таким образом, анализируя научно-методическую литературу по теме исследования, мы удостоверились в единодушном мнении многих научных исследователей о том, что подвижные игры представляют собой эффективный инструмент для развития двигательных навыков у детей, а также для укрепления их здоровья и повышения устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Нами был разработан комплекс подвижных игр, который активно использовался в работе с детьми 5–6-летнего возраста. Этот комплекс был составлен группой специалистов ДОО № 119 и включает в себя специально подобранные игры, которые систематически применялись в образовательном процессе с детьми старшего дошкольного возраста не только во время занятий физической культурой, но и в повседневной деятельности.

Педагоги активно использовали разнообразные способы выбора водящего: предоставление детям права самостоятельного выбора, применение рифмованных считалок, назначение капитанов в командных играх. Непрерывно осуществлялся контроль за уровнем физической нагрузки. Корректировка нагрузки производилась путем организации коротких пауз для восстановления сил, изменения размеров игровой площадки, варьирования дистанций для бега, увеличения количества подгрупп и расширения спектра используемого инвентаря.

При подборе подвижных игр в двигательную деятельность детей старшего дошкольного возраста учитывалась точность выполнения поставленных задач. Особое внимание уделялось занимающимся, которые демонстрировали правильную технику выполнения движений, скорость реакции, изобретательность, сообразительность, соблюдение установленных правил и проявление взаимопомощи.

По окончании проведения подвижной игры проводился разбор, направленный на выявление факторов, способствовавших достижению успеха. Итоговая оценка игры представлялась в увлекательной форме, стимулируя детей к новым достижениям. К обсуждению результатов игровой деятельности привлекались все участники.

В заключение необходимо подчеркнуть, что разработанный и апробированный комплекс подвижных игр помимо воздействия на сформированность основных движений, способствует развитию сообразительности, внимательности, наблюдательности, образного мышления и позитивных эмоций. Кроме того, энергичные действия в игре помогают преодолеть неуверенность в себе, стеснительность и застенчивость, формируют коммуникабельность.

Список литературы

1. Волобуева Л.М. Работа с воспитателями ДОО с педагогами: Творческий центр «Сфера», 2015. С.77-79.
2. Голубь М.С. Влияние родительской вовлеченности на развитие дошкольников: стратегии сотрудничества между семьей и образовательной организацией// Педагогический журнал том 14, № 4А, 2024.
3. Дворкина Н.И., Трофимова О.С., Маринович М. А., Манакова Я.А. Возрастная динамика проявления полового диморфизма в структурных компонентах физической работоспособности детей 5–7 лет // Теория и практика физической культуры, 2024, № 11, С. 41–43.
4. Казина О.Б. Роль родителей в физическом оздоровлении дошкольников // Инструктор по физической культуре. 2010. № 3 С.72-74.
5. Манакова Я.А., Маринович М.А. Организация физкультурных занятий с девочками 5–6 лет на основе средств фитнеса // Право, история, педагогика и современность: сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пенза, 30–31 января 2024 г. – Пенза: Пензенский государственный университет, 2024. – С. 146–151.
6. Ончукова Е.И. Фролова Е.А. Содержание физического воспитания в ДОО на основе фитнеса для подготовки к выполнению норм ГТО 1 ступени // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 211-213.
7. Сударь В.В., Бердникова Ю.И. Влияние занятий фитнесом на показатели физической и функциональной подготовленности девочек 5-6 лет // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х томах, Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2025. С. 195-198.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ КВАЛИФИКАЦИЙ. ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	4

А.С. Аверьянова

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	4

Е.В. Алешин, В.И. Сидоров

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ МЕТОДОВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	8

О.Б. Анисимова, Е.В. Сивакова

РОЛЬ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ	13

М.В. Арифуллин

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДДЕРЖАНИЯ «ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИНТЕРЕСА» ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КУРСОВ БАКАЛАВРИАТА ТУРИСТСКО-ГОСТИНИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ	17

С.С. Афанасьева, М.А. Картошин

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТИВНЫХ ВРАЧЕЙ И РОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ	21

В.И. Бесхмельницына, А.В. Яни

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ В РОССИИ КАК НОВАЯ ВЕТВЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	24

М.С. Борисов

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ЦЕНТР ФОРМИРОВАНИЯ КЛИЕНТСКОГО КАПИТАЛА ВУЗА В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ»	29

А.В. Быков, С.Н. Долгобородова

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В УНИВЕРСИТЕТЕ	33

О.С. Васильченко

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:
ПЕРСПЕКТИВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ 38

Л.В. Вонсович

ПЕРЕПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ КАК ЭЛЕМЕНТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 41

О.Г. Гарина, Н.А. Ерохина, Н.Н. Черевик

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА
СРЕДСТВАМИ ГТО 47

Я.Э. Гетманская, Е.В. Кудренко

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОНИТОРИНГЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ 52

Я.Э. Гетманская, И.А. Ридченко

ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВЫХ РЕСУРСОВ
В МОДЕРНИЗАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 57

Е.Ю. Гребенюкова

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
КОЛЛЕДЖА 63

О.Ж. Дадабаев, О.А. Дадабоева

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОК 67

П.А. Данилина

МАТЕМАТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ СХЕМ В ФУТБОЛЕ
НА ОСНОВЕ ДАННЫХ ТРЕКИНГА 71

М.С. Душко, Ж.А. Терпелец

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ В
УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ 76

А.Н. Евстифеева, С.Н. Степнова

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ 79

Д.В. Иванова, А.Ф. Петрушенко

РАЗРАБОТКА И СИСТЕМАТИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ ГАНДБОЛИСТОВ..... 83

В.А. Иванова, К. Г. Зелинский

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
И РАЗВИТИЯ КВАЛИФИКАЦИЙ СПОРТА..... 87

В.В. Ильин, А.В. Чипчигина

ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ..... 93

А.Ш. Караев, М.А. Караева

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ 96

Т.В. Копылова

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ ПЕРСОНАЛОМ
В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ: ЦИФРОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ
МОТИВАЦИИ И ОБУЧЕНИЯ..... 99

П.Д. Кулинич, Я.А. Гончарук

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 103

Г.О. Лисовский

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ И РИТМ СИМУЛЯТОРЕ JUST DANCE 107

Д.В. Логинов, А.В. Кулакова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ 110

П.С. Мальцева

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ 114

О.В. Машенко, А.О. Киселев

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПЕЦИАЛИСТОВ
ЛЕТНОГО ПРОФИЛЯ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 118

О.В. Машенко, В.П. Криницкий, С.А. Аксенов ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЕТНОГО СОСТАВА ВОЗДУШНО-КОСМИЧЕСКИХ СИЛ	122
Д.А. Мусаев, А.Г. Скалозуб ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАЦИЙ	126
Р.С. Наговицын, В.А. Филиппович ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЛЬТИМОДЕЛИ CHATGPT-5	129
Р.С. Наговицын, С.А. Фомин ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СИЛОВОМ СПОРТЕ: ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ АНАЛИЗА УПРАЖНЕНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ CHATGPT	139
А.В. Овчеренко, Г.Д. Алексанянц, О.А. Медведева ПОКАЗАТЕЛИ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ДЗЮДОИСТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	145
Д.А. Остапук, А.В. Савинцева СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОПУЛЯРИЗАЦИИ НАСТАВНИЧЕСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	149
А.В. Остроух, О.Г. Лызарь, В.В. Привалов ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИДЖИТАЛ-СПОРТОМ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ	152
Е.В. Панов КОНКРЕТИЗАЦИЯ И АНАЛИЗ ДАННЫХ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЦИФРОВОГО КОНТЕНТА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ.....	156
В.Б. Парамзин, К.А. Астафьев АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	161
В.Д. Подлесных, Н.В. Иванова ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ РАННЕГО ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ.....	166

Т.А. Полякова

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
СФЕРЫ ФКИС ЮГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ:

ОТВЕТЫ НА СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ И РЕГИОНАЛЬНАЯ ПРАКТИКА 170

Д.О. Пыркова

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ
РЕСУРСОВ НА ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 175

И.В. Скворцова

ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 179

Д.В. Тедеев, Ю.Т. Дзугутова

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ АНАЛИЗА БОЛЬШИХ ДАННЫХ (BIG DATA)
ДЛЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ..... 182

В.И. Тхорев, Л.Е. Выдрина, С.П. Аршинник

ПРИОРИТЕТНОСТЬ БАЗОВЫХ КОМПОНЕНТОВ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК

НА ЭТАПАХ СТАНОВЛЕНИЯ ИХ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА..... 185

В.И. Тхорев, Н.Ю. Анисимова, С.П. Аршинник

К ВОПРОСУ О СТРУКТУРЕ И ЗНАЧИМОСТИ РАЗДЕЛОВ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГАНДБОЛЕ.....

188

А.А. Хатхе, Е.В. Сивакова

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЕ
В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА.....

191

И.А. Цолин, Н.В. Иванова

АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ И МОДЕЛЕЙ
ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

195

Н.А. Чуркин, Д.М. Агеенко

ИСТОРИЯ ПЛЯЖНОГО ГАНДБОЛА: СТАНОВЛЕНИЕ,

ИНСТИТУЦИОНАЛИЗАЦИЯ И ВЛИЯНИЕ НА РОССИЙСКИЙ СПОРТ 200

П.А. Шкарупа

ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВОГО МЕТОДИЧЕСКОГО РЕПОЗИТОРИЯ КАК
ИНСТРУМЕНТА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(НА ПРИМЕРЕ ДЕТСКОГО ГИМНАСТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА MAXI KIDS)..... 204

О.В. Шпырня

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВЕННОГО
ИНТЕЛЛЕКТА В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 208

Н.Г. Шубина, М.С. Шубин

К ПРОБЛЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ 213

М. Ю. Щенникова, Ю.Ю. Вишнякова, Т.М. Овсяк

ТЕМАТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММ ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ РАБОТНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА: АДМИНИСТРАТИВНО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ КАДРЫ 217

РАЗДЕЛ 2

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА,
СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 222**

Н.Е. Ачиева, А.Н. Коноплева

ИГРЫ НА ВОДЕ КАК СРЕДСТВО
ОЗДОРОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ..... 222

М.И. Болотова, С.Р. Шангараева, А.А. Воронова

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 225

Н.В. Волкова, Ю.А. Кононенко, И.Ю. Китных

СИББОРД – КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ
СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 229

Е.В. Губина, О.И. Самородова

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 233

Н.И. Дворкина, Т.В. Бойко, М.С. Киба, А.Н. Королева

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА..... 238

Л.В. Жигайлова, Айаш Ханан (Ливан)

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 4–6 ЛЕТ
СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ 242

В.С. Жолобов, С.Ю. Максимова

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФУТБОЛА В АДАПТИВНОМ
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ С ОСОБЕННОСТЯМИ
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ 246

Н.В. Иванова

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В РАМКАХ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)» 249

Д.А. Исмагилов, М.И. Болотова

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО И КВАЛИФИЦИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА:
ОБРАЗОВАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ 252

Е.В. Карданова, Д.А. Карданов

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ,
ОСНОВАННЫХ НА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, В ПРОЦЕССЕ
ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ 257

А.А. Коваль, Н.И. Дворкина

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РИТМИКОЙ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЕВОЧЕК СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 261

А.Н. Коноплева, А.Р. Гоноков

РОЛЬ АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОЦИАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ ВЕТЕРАНОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ 265

А.Ю. Конторович

ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ
В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ 268

Е.О. Королькова, Д.Г. Радченко

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ 273

М.А. Маринович, А.В. Куча

РАЗВИТИЕ НЕЙРОМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ
ТАКТИЛЬНО-РЕЛЬЕФНЫХ ОПОР 278

М.А. Маринович, А.А. Маркова, А.А. Коваль ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОСТРЕТЧИНГОМ	281
М.А. Маринович, Куча А.В., А.В. Деговцева ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ КАРАТЭ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	284
Е.С. Михайлова СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ПРОБЛЕМЫ, ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ	287
С.А. Монгуш АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	291
Д.М. Одилова, К.Т. Шакиржанова ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ Х-, О-ОБРАЗНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ НОГ И ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ	296
Е.И. Ончукова, Н.В. Куренкова, А.С. Рыбакова ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИБКОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКЕ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 36–45 ЛЕТ	302
В.Г. Петрякова, И.О. Ярышкина ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МАЛЬЧИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОЙСТВАМИ (САМБО, БОКС, КАРАТЕ)	305
Т.И. Полунина, Е.Д. Митусова, ПЛАВАНИЕ – СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	308
Г.Г. Рахимкулова АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СПО	312
Н.И. Романенко, А.Б. Дуда, Е.Е. Морозова МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14–15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ CYCLING TRAINER	316

Н.В. Сайгачев, Л.Г. Санникова

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ
В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

АДАПТАЦИЯ МЕТОДИК И ТЕХНОЛОГИЙ..... 320

А.Г. Скалозуб, А.Е. Айнагулова

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ 323

Н.С. Степнова

МЕТОДИКА АНАЛИЗА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.....

327

А.А. Суворова, Е.Н. Чудоякова

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ
СТРЕССА И ПОВЫШЕНИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ
В ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОЙ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

331

И.В. Тихонова, А.В. Шевченко, М.Н. Карданов

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ОРИЕНТИРОВ
ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ДЗЮДОИСТОВ.....

335

О.С. Трофимова, В.А. Рожкова, С.Ю. Волкова

ПОВЫШЕНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

ДЕВОЧЕК 9–10 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА 338

А.А. Ушаков, С.В. Шенделева

ИНТЕГРАЦИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОГРАММЫ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

341

А.Ю. Частоедова, Л.А. Якимова

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ВОСТРЕБОВАННОСТЬ

В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ 345

Ю.Г. Шеворакова, Е.М. Голикова

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОГНИТИВНЫХ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ

ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА 349

С.С. Шевченко, О.Г. Лызарь
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ И АЭРОБНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК 18–20 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ
ЗАНЯТИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ТРЕНИНГОМ 352

А.А. Шипилова, В.А. Ефименко
ЭВОЛЮЦИЯ КОРРЕКЦИОННОГО ПОДХОДА:
МЕСТО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В РАБОТЕ СОВРЕМЕННОГО ЛОГОПЕДА И ДЕФЕКТОЛОГА..... 357

Ж.Н. Шхалахова, Е.Д. Митусова
ЦИФРОВОЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 362

А.А. Щендригина, В.В. Сударь
МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
ЖЕНЩИН 29–35 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА..... 365

В.И. Янпольская
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 369

И.О. Ярышкина, Л.А. Якимова
АНАЛИЗ ПРОГРЕССА РАЗВИТИЯ САМБО
В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ..... 372

РАЗДЕЛ 3

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 376**

Е.В. Алешин, В.И. Сидоров
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ МЕТОДОВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 376

Т.-А.А. Алиев, Н.А. Кращенко
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА
В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ 381

А.И. Архипова, Л.В. Жигайлова, Айаш Ханан (Ливан)
ВЛИЯНИЕ ДОПИНГА НА КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ
В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ 385

В. Е. Бармашева, И.С. Москаленко ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОД ЗДОРОВЬЯ: ДНК, ПИТАНИЕ, ФИТНЕС	389
К. В. Володин, И. В. Куликова ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПОДДЕРЖАНИЯ КОГНИТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	393
Е.В. Ганненко, И.Н. Калинина, С.К. Юрцо, М.Г. Половникова ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПЛАВАНИИ.....	396
К.П. Гасилов, В.М. Чиглинцев ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ НИЖНЕВАРТОВСКОГО СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО КОЛЛЕДЖА	401
И.В. Гуштурова, И.И. Шумихина ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ 19–20 ЛЕТ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ.....	405
И.В. Гуштурова, И.И. Шумихина ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МЫШЕЧНОЙ И КАРДИО-РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ 19–20 ЛЕТ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	410
З.А. Жероков ПРОБЛЕМЫ МЕДИЦИНСКОГО КОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ	414
Д.К. Захарова МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ	417
А.В. Казалиева, А.С. Прохорцева, Р. Гавриш АНАЛИЗ ВОЗМОЖНЫХ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ.....	421
А.В. Киселева, И.С. Москаленко РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ГЛАУКОМЕ.....	424
К.А. Колмыкова, И.Н. Калинина МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДОЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	427

Е.О. Королькова, Д.Г. Радченко

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ..... 434

Ю.А. Кудряшова, Е.И. Дудкова, М.Е. Кудряшов

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ
ОСОБЕННОСТЕЙ СТОП СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОВЩИЦ
РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ И КВАЛИФИКАЦИЙ 439

О. И. Кузьмина, Ю. Ю. Кручинкина

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
НА КАЧЕСТВО СНА СТУДЕНТОВ 444

В.В. Лавриченко, Масри Мохамад Деб

БИОХИМИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОГО
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ФУТБОЛЕ..... 448

Н.Н. Мелентьева

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ 453

Р.Э. Назаров, А.А. Клименко

ГАРМОНИЯ И ДИНАМИКА НА ЛЬДУ: ГЛУБОКИЙ АНАЛИЗ РОЛИ
СИММЕТРИИ, АСИММЕТРИИ, ДИССИММЕТРИИ И ЛАТЕРАЛЬНОГО
ПРЕДПОЧТЕНИЯ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ..... 457

Г. Налджанов, С. Балтаева

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УКРЕПЛЕНИИ
ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ..... 461

А.Е. Некрасов

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 465

А.Н. Подшивалова, Д.А. Корюкин

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПАЦИЕНТОВ
ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ..... 469

Б.П. Рашидов

АСИММЕТРИЯ СОСТАВА ТЕЛА У ХОККЕИСТОВ УЗБЕКСКИХ КОМАНД
И ЕЕ СВЯЗЬ С БОЛЬЮ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ И ТРАВМАМИ НОГ 473

С.Е. Ревуненкова, В.С. Михайлов

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ 5–9 КЛАССОВ 476

К.К. Савченко, С.Е. Войнова

ВЛИЯНИЕ НАЧАЛА ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ НА ПРОЯВЛЕНИЕ СТРЕСС-РЕАКЦИЙ
У СПОРТСМЕНОВ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ БИОИМПЕДАНСНОГО АНАЛИЗА) 480

В.И. Сидоров, Е.В. Алешин

ИНДИКАТОРЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА И АДАПТАЦИОННОГО
ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА 485

С.Ф. Сулейманова

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ
ХАРАКТЕРИСТИК И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ
У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛУЧНИКОВ-«БЛОЧНИКОВ» 489

П.Е. Тарнягина

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ
СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК 493

А.А. Чистякова, Д.Г. Радченко

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ 497

А.Н. Щеглова, Л.Г. Санникова

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ ВУЗА 501

РАЗДЕЛ 4

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С УЧЕТОМ ФГОС 504

Ю.С. Алекперова, А.С. Распопова

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ 504

Е.В. Александрова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
ПЕРФЕКЦИОНИЗМА 508

Е.В. Александрова

СОЦИАЛЬНОЕ ОКРУЖЕНИЕ КАК ПРЕДПОСЫЛКА
ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА 512

Н.А. Амбарцумян

РАЗВИТИЕ НАГЛЯДНО-ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ
У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 515

Н.А. Амбарцумян, А.А. Вьюшкина

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОГО МЕТОДА 518

С.А. Бабешко

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОВЫШЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГОВ ДОО В КОНТЕКСТЕ
РЕАЛИЗАЦИИ РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА КУБАНИ 521

С. Балтаева, Г. Налджанов

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ..... 525

Н.П. Баранова

РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ЧЕРЕЗ ОБЩЕНИЕ
КАК ПРАКТИЧЕСКИЙ СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 529

В.А. Барыш, А.А. Дзюба

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ КУБАНСКИХ КАЗАЧЬИХ ПРАЗДНИКОВ
В ФИЗИЧЕСКОМ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОМ
РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКОВ 533

Э.А. Бахметьева, В.В. Гузова

ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА
В ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ В УСЛОВИЯХ ДОО 539

Е.И. Берилова

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-НРАВСТВЕННОЙ СФЕРЫ
У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 543

Ф.Х. Бикерова, О.Н. Рудкина

НАРОДНАЯ ТРЯПИЧНАЯ КУКЛА КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ
НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 546

Ю.М. Босенко

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 550

О.Э. Букина, Л.Г. Самоходкина,

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК ФОРМА ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ:

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ПОЗИЦИИ НАСЛЕДНИКА ТРАДИЦИЙ

И КУЛЬТУРЫ МАЛОЙ РОДИНЫ 553

О.В. Вильдт, К.Ю. Коновалова

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В ПРОЦЕССЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДЕТСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

УЧРЕЖДЕНИЯ И СЕМЬИ 557

В.Г. Владимирова, А.П. Романенко

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ДОШКОЛЬНИКОВ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС..... 562

Е.С. Власова, С.В. Щирова

ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ 567

И.В. Голенчук, А.Б. Дубинкина

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ

ИДЕНТИЧНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ..... 572

Ю.В. Грибкова, Ю.А. Колесникова

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

КАК РЕСУРС УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ

СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 577

Ю.В. Гученко, И.М. Дубанос

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СЛОВЕСНО-ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗПР..... 581

Н.Н. Давыдова, В.А. Притченко

ОСОБЕННОСТИ ВНИМАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК ОРИЕНТИР

ПРИ РАЗРАБОТКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ..... 585

О.А. Деркач, Т.С. Жданова

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

НА РЕЧЕВУЮ ФУНКЦИЮ У ДОШКОЛЬНИКОВ..... 590

Я.В. Джабраилова, А.П. Маркова СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ	594
А.А. Дубовова, Д.С. Левченко ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ КАК КОМПОНЕНТА ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ.....	597
Н.В. Емельянова, Е.С. Чернявская ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДПОСЫЛОК УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ГРУППЕ ДОО.....	600
Е.С. Журавель, Т.А. Слобченко ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ.....	604
В.Ю Журба, А.В. Павлова ВАИМОДЕЙСТВИЕ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И СЕМЬИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДО	608
А.О. Захарова, Н.П. Носенко ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ РЕЧИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	612
Н.В. Иванова АНАЛИЗ АСПЕКТОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ПОТРЕБНОСТЬ ДЕТЕЙ В ДВИЖЕНИИ	615
А.И. Игамбердиева МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ 4–6 ЛЕТ	619
Е.П. Кашкаха, О.В. Федорова ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У ДЕВОЧЕК И МАЛЬЧИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	624
А.А. Конистяпина, И.Г. Борисова ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГОВ ДОО В КОНТЕКСТЕ ФГОС ДО	628

А.С. Константинова, М.И. Болотова ФГОС ДО КАК ОСНОВА МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ОТ ИДЕИ К ПРАКТИКЕ И БУДУЩЕМУ	632
Т.Ю. Коростовская, И.В. Попова НЕЙРОИГРЫ КАК ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ РЕЧИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	638
С.Л. Костина, И.Ф. Коломыцева ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	642
К.Н. Кругляк, Н.П. Носенко ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ	648
О.Б. Крутий, Г.А. Дьякова ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О РЕБЕНКЕ У РОДИТЕЛЕЙ С РАЗНЫМИ СТРАТЕГИЯМИ ВОСПИТАНИЯ.....	651
Е.А. Кузнецова, А.Л. Антонян ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ) ВОСПИТАННИКОВ.....	655
Л.А. Куцева, А.С. Филатова ПСИХИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	661
О.С. Лиманская, Г.Н. Журавлева ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ: ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ СОРСИ В МАДОУ МО Г. КРАСНОДАР «ДЕТСКИЙ САД № 184»	665
П.Н. Локтионова, И.В. Спильник ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЗЫКИ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ.....	670
Н.И. Лужкова НЕЙРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОУ.....	673

Т.Ю. Лучанинова, М.В. Орлова

СИСТЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА,
ВОСПИТАТЕЛЯ И ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА В КОРРЕКЦИОННО-
РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ТНР..... 677

Л.Н. Матюхова, Е.В. Любаева

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 681

Ю.С. Макаренко

ОРГАНИЗАЦИЯ РАСПОРЯДКА ДНЯ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА –
ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА..... 685

И.В. Макрушина

ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 689

Е.С. Манукян, К.Р. Кардашян

ПОДГОТОВКА ВОЛОНТЕРОВ ДЛЯ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ..... 693

Е.С. Манукян, К.Р. Кардашян

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА: ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ..... 697

И.С. Матвеева, Д.А. Дубовова

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ
В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС..... 700

И.С. Матвеева, Д.А. Дубовова

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В КОНТЕКСТЕ ФГОС:
ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ..... 706

А.В. Новосельцева, Н.П. Носенко

РОЛЬ СКАЗКИ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 711

Н.П. Носенко

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОНОЛОГИЧЕСКОЙ РЕЧИ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 716

О.В. Орлова

«ЭФФЕКТ ГЕРОЯ»: ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
СПОРТСМЕНА НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НЕГАТИВИЗМА
У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ..... 722

Е.С. Осипенко, О.А. Штумф

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ЧЕРЕЗ ПАРНЫЕ
И ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ 727

К.В. Остроумова, Т.С. Сидоренко

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ СОГЛАСНО ТРЕБОВАНИЯМ ФГОС ДО 732

В.Б. Парамзин, А.О. Киселев

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫХ
НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И СЕМЬИ 736

А.Ю. Прокофьева

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ
И ПРЕДПОСЫЛОК ИНЖЕНЕРНОГО МЫШЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННОГО ОБОРУДОВАНИЯ 741

В.В. Прохорова, С.И. Меркулова

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ
И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ 746

Е.И. Русских

НАСТОЛЬНАЯ ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «РОБОТ ВЕЕВОТ В ГОСТЯХ
У ФЕРМЕРА МАКДОНАЛЬДА» КАК СРЕДСТВО АКТИВИЗАЦИИ
РЕЧЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ 749

М.Ю. Савина, О.В. Яблуновская

СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ СОТРУДНИЧЕСТВА ПЕДАГОГА ДОО
С РОДИТЕЛЯМИ, ВОСПИТЫВАЮЩЕГО РЕБЕНКА С ОВЗ 753

М.Н. Садовнича

СОРСИ-ТЕХНОЛОГИИ: СИНТЕЗ СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫХ
И СПОРТИВНЫХ ИГР В РАЗВИВАЮЩЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 757

Н.А. Селиверстова

НЕЙРОИГРЫ И НЕЙРОУПРАЖНЕНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 762

К.А. Семенова, О.А. Аникина

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ФГОС И ФОП..... 763

М.А. Сенченко, Н.В. Иванова

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ

В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ..... 770

А.С. Слостина, Э.И. Поддубная

ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ОПЫТ РАБОТЫ 774

З.Р. Совмиз

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ СТРАХОВ ДЕТЕЙ

СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 778

Н.В. Сологубова

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОО С СПО (ВО) В СОЗДАНИИ

ЕДИНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ

КОМПЕТЕНЦИЙ СОВРЕМЕННОГО ВОСПИТАТЕЛЯ 783

Ю.А. Сорокина, М.Г. Ананьева

СОЗДАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУКОЛЬНОГО ТЕАТРА

КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗПР..... 788

И.А. Сарапулова, Д.А. Богатырева

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ РЕШЕНИЯ

ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ ПО ФОП ДО 792

А.А. Теванян, А.С. Распопова

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ И ПАМЯТИ

В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ 796

Т.В. Тельнова, М.Е. Шорникова

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ

КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ И КАЧЕСТВА ОРГАНИЗАЦИИ

ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОО..... 800

С.В. Усачева

ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СНА –

ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ СЕМЬИ..... 805

К.М. Федорова, Н.Н. Хомутецкая

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК 809

В.В. Федотова, Н.В. Филиппова

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ
ДОШКОЛЬНИКОВ: МОТИВАЦИОННОЕ ПИСЬМО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ 813

М.И. Филипович, О.С. Варнавская

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ РЕЧИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 817

О.В. Филиппова, Е.А. Пархоменко

РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ РАННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
КАК УСЛОВИЕ ВЫБОРА СПОРТА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА 821

В.А. Филиппович

ФОРМИРОВАНИЕ ПАТТЕРНОВ ПОВЕДЕНИЯ, СВЯЗАННЫХ С ФИЗИЧЕСКИМ
РАЗВИТИЕМ И ЗДОРОВЬЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ 824

Н.В. Храмцова

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЕКТЕ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»..... 828

И.А. Цолин, Н.В. Иванова

ТВОРЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК РЕСУРС РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКА 835

Г.В. Цыганник, Е.Н. Кудиева

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЕ
ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ 840

О.П. Цымбровская, Н.Н. Бабина

ВОВЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ В ТВОРЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ
И ПРИОБЩЕНИЕ К ИСКУССТВУ В РАМКАХ ФГОС..... 844

И.И. Черепанова

СЕМЕЙНЫЙ ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ 848

О.А. Черкашина, И.А. Гордеихина

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ
ИНТЕГРИРОВАННЫХ ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ 852

Чжан Чжиминь, Е.А. Пархоменко

ДОШКОЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ В РОССИИ И КИТАЕ:

ОПЫТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ 857

Е.В. Чуб

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РОБОТОТЕХНИКА КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ

НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ 861

Е.В. Шаркова

ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО КАК ТРЕНД СОВРЕМЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ 864

Шацкая М.А.

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ:

РЕЧЕВЫЕ НАРУШЕНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 869

В.В. Шимон, А.Н. Косоногова

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ

УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ 872

Научное издание

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

**МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
(19 ноября 2025 г.)**

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161
E-mail: avtor-rio-kgufkst@mail.ru



ЭКОИНВЕСТ

Издательство «Экоинвест»
350072, г. Краснодар, ул. Зиповская, 9
Тел.: +7 (918) 433-19-96
E-mail: ecoinvest@mail.ru
<http://publishprint.ru>