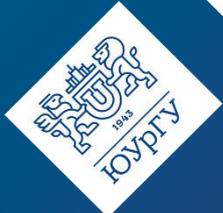


100 ЛЕТИЕ ЛГПУ



IV Международная научно-практическая конференция

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ,
АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
АДАПТИВНОГО СПОРТА**

г. Луганск, 23 – 24 ноября 2020

УДК [796+615.8](06)
ББК 75.110я43 + 53.54я43
А43

Рецензенты:

- Тананакина Т.П. – доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой физиологии ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки»
- Сиротченко Т.А. – доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой педиатрии дополнительного профессионального образования и пропедевтики педиатрии ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки»
- Бойченко П.К. – доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой лабораторной диагностики, анатомии и физиологии ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Редакционная коллегия: Марфина Ж.В., Ротерс Т.Т., Клименко И.В., Федоров А.И., Букша С.Б., Штольц Ю.М.

Актуальные вопросы реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры, адаптивного спорта: Сборник научных статей по материалам IV Международной научно-практической конференции. г. Луганск, 23-24 ноября 2020 года // отв. редактор: Клименко И.В. [и др.] Луганск, 2020. – 259 с.

Материалы печатаются в авторской редакции. Оргкомитет оставляет за собой право на рецензирование, редактирование, сокращение и отклонение статей. За достоверность фактов, статистических данных и другой информации ответственность несет автор.

В данном сборнике представлены материалы международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры, адаптивного спорта», в статьях которой обобщены результаты исследований и практический опыт работы специалистов в области реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры. Сборник предназначен для специалистов по лечебной физкультуре, физической реабилитации и адаптивной физической культуре.

УДК [796+615.8](06)
ББК 75.110я43 + 53.54я43
А43

© Коллектив авторов, 2020
© ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», 2020

РАЗДЕЛ IV. АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ И УРОВНЕЙ

- Георгиева Н.Г.* Коррекция психоэмоционального состояния школьников специальной медицинской группы телесно-ориентированными методами.....104
- Ерашов В.В.* Низкий уровень здоровья как проблема слабой физической подготовленности студентов специальных медицинских групп.....112
- Клименко И.В., Белоусова Н.А.* Подвижные игры как средство повышения уровня физической подготовленности детей с нарушением зрения.....120
- Колмакова Т.С., Беликова Е.А.* Применение наглядных методов обучения с использованием принципа тестов Н.И. Озерецкого для развития координации двигательной активности дошкольников.....126
- Кривец И.Г.* Оценка состояния здоровья студентов и определение физической нагрузки в программе учебных занятий специально медицинских групп.....135
- Куприенко М.Л.* Совокупность мероприятий физической реабилитации, как основное направление оздоровления молодёжи.....143
- Небесная В.В., Гридина Н.А.* Перспективы развития адаптивной физической культуры в образовательных учреждениях Донецкого региона.....152
- Федотова Т.Д., Федотов В.И.* Развитие координационных способностей у девочек среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях по волейболу в специальной медицинской группе.....160

РАЗДЕЛ V. ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ФИЗИЧЕСКИЕ, СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

- Агишева Е.В.* Физическая культура, как показатель успеваемости студенческой молодежи.....171
- Букша С.Б., Вихарева Е.А.* Осведомленность студентов в вопросах сохранения здоровья в условиях коронавирусной инфекции.....179
- Гуленок А.Е.* Основы формирования знаний по физической культуре в системе физического воспитания студенческой молодежи.....188
- Дудникова Э.В., Бадьян А.С., Нестерова Е.В., Беседина Е.А.* Комплексная оценка состояния здоровья детей, занимающихся различными видами спорта.....194
- Игнатова Т.А.* Формирование мотивации учащейся молодежи к укреплению здоровья: психолого-педагогический аспект.....206
- Игнатова Т.А., Авакова В.Н., Кузят Е.А.* Уровень знаний о здоровье как показатель отношения студентов к своему здоровью.....214
- Колпаков Д.А.* Проблемы сохранения и развития системы здравоохранения в процессе общего образования будущих педагогов начального образования....221
- Олефир А.В.* Использование средств спортивной игры ринго для оздоровления студенческой молодежи.....229
- Сапегина Т.А.* Физические упражнения как средство адаптации детей при подготовке к школе.....237

2. Иванова М.А. Педагог, будь здоров! / М.А. Иванова, Т.В. Плотникова // Профессиональное здоровье педагога. Как не допустить профессионального выгорания?. – 2015. – №1. – С. 2-7.
3. Меттус Е.В. Здоровье учителя: определяющие факторы и необходимые условия / Е.В. Меттус // Вестн. Герценов. ун-та. – 2010. – №12. – С. 37-39.
4. Николаева А.Д. Гигиеническая оценка и оптимизация условий труда учителей начальных классов общеобразовательных школ: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. мед. наук (14.00.07): 21.02.2005 / Николаева Анастасия Дмитриевна. – Рязань, 2004. – 158 с.
5. Руденко Е.А. Педагогические ценности учителей начальных классов / Е.А. Руденко // Начальная школа плюс до и после. – 2004. – № 12. – С. 16-18.
6. Hyland T. Book review of competency based education and training: a world perspective by A. Arguelles and A. Gonczi (eds.) / T. Hyland // Journal of Vocational Education and Training. – 2003. – 53 (3). – С. 487-490.

© Д.А. Колпаков

УДК [796.2:613.97]-057.87

ББК [75.5:613.97]-057.87

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ РИНГО ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А.В. Олефир

Государственное образовательное учреждение высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет»
г. Луганск

Аннотация: В работе рассмотрены особенности оздоровления студенческой молодежи средствами спортивной игры ринго. Актуализировано введение нетрадиционных спортивных игр на занятия физической культуры. Рассмотрено состояние вопроса использования средств спортивной игры ринго, для оздоровления, по данным научно-методической литературы.

Ключевые слова: здоровье, средства, спортивные игры, ринго, студенты.

USE OF RINGO SPORTS GAME FUNDS FOR IMPROVING THE HEALTH OF STUDENTS

A.V. Olefir

State educational institution of higher education of the Lugansk People's Republic
«Lugansk State Pedagogical University»
Luhansk

Annotation: The paper considers the features of improving the health of students by means of the Ringo sports game. The introduction of non-traditional sports games to

physical education classes has been updated. The article considers the state of the issue of using the Ringo sports game for health improvement, according to the scientific and methodological literature.

Key words: health, means, sports, Ringo, students.

Здоровье человека считается вечной, актуальной ценностью, которое понимается как благополучное состояние человека. Здоровый человек, более приспособлен к воплощению в жизнь личного генетического потенциала, который выражается в биологических и общественных функциях.

Здоровье является важным критерием к самоутверждению и как следствие к счастью. Всемирная наука создала единое мнение на здоровье как явление, объединяющее физические, психические и духовные категории.

Негативными последствиями индивидуального и социального значения, оборачивается пониженный уровень здоровья современной студенческой молодежи. Вопрос о здоровье современного студента, как основе национальной безопасности и стабильности государства, должен быть направлен на приобщение студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, вооружения студентов знаниями по формированию и сохранению своего здоровья [1, с. 257].

Решать задачи формирования, укрепления и сохранения здоровья студенческой молодежи возможно с помощью большого количества всевозможных средств и методов. По этой причине, одним из характеризующих утверждений, которого обязан придерживаться преподаватель, создавая содержание учебного материала, является его притягательность, доступность, безопасность, это предусмотрено Законом ЛНР «О физической культуре и спорте».

Эксперты в области физической культуры и адаптивной физической культуры, активно трудятся над задачей оздоровления нации, ищут пути увеличения заинтересованности студентов занятиями физической культурой, разрабатывают новейшие здоровьесберегающие технологии.

Нами были выявлены существование противоречий между социально и личностно обусловленной необходимостью внедрения новых здоровьесберегающих технологий. С одной стороны государству необходимо здоровое, самодостаточное, конкурентоспособное подрастающее поколение, придерживающееся гуманистических ценностей и идеалов, а с другой стороны у школьников и студенческой молодежи значительно снизилась заинтересованность к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Подвижные игры во дворе, спортивные соревнования, тренировочные занятия студенческой молодежи заменяют виртуальные игры.

Виртуальные игры не только перегружают зрительную и нервную системы, а так же способствуют развитию и увеличению гиподинамии.

Физическая культура как учебная дисциплина осуществляет в высшей школе немаловажную общественную значимость, способствует оздоровлению. Ресурсы помощи, избежание негативных воздействий и устранения ненужных результатов нарушения здоровья этих студентов призывают к кропотливому выбору и дозировки физических упражнений.

По этой причине совершенствование физической культуры в высшей школе, применение инновационных технологий в оздоровлении, без исключения, является наиболее важным и актуальным направлением [2, с. 124].

Анализ научно-методической литературы показал, что вопросами оздоровительной физической культуры занимались В.И. Дубровский, А.В. Дубровская, А.С. Грачёв, О.Г. Румба, А.А. Горелов.

Учебно-методические работы по лечебной физической культуре были опубликованы такими исследователями как: А.И. Пустозёров, А.Г. Гостев, В.А. Епифанов.

Вопросы спортивной медицины и лечебной физической культуры рассматривал А.Г. Дембо, Е.С. Поважная, В.Н. Сокрут, Т.Д. Бахтеева, В.Н. Казаков, И.Р. Швиренко.

Методика применения подвижных и элементов спортивных игр для оздоровления была разработана и применена такими исследователями как: М.В. Ковалева, Е.Н. Копейкина, Г.З. Лаврин, И.А. Среда.

Вопросами методики обучения и тренировки, развития специальных качеств, технической и тактической подготовки в ринго занимаются такие ученые, как В. Стрижевский, В. Староста, И.И. Колтун, И.Г. Кап.

Главная цель преподавателя для создания благоприятной, эффективной среды обучения, это заинтересовать обучающегося, сформировать, а так е привить мотивацию к самооздоровлению и самосовершенствованию. Исходя из противоречий, появляется потребность введения инновационных, нестандартных средств, для повышения интереса обучающихся к занятиям физической культурой и как следствие повышения собственного уровня здоровья. Использование на занятиях физической культурой новых фитнес-технологий, нестандартных спортивных игр, позволит повысить мотивация к занятиям, которая прямо пропорционально зависит от формы и содержания учебных занятий.

В данном контексте можно говорить о широких возможностях педагогов, для реализации собственного творчества на занятиях по физической культуре, цель которых содействие гармоническому развитию личности, укрепление и сохранение здоровья, развитие физических и двигательных способностей, знаний, умений и навыков [1, с. 89].

Особый интерес экспертов в области физкультурно-оздоровительной работы проявляется в вопросах связанных с соответствием занятий

физической культурой и современных требований, а так же с должным применением спортивных игр для оздоровления.

На занятиях по физической культуре, в последнее время, чаще всего применяют такие виды двигательной активности, которые бы не требовали больших затрат на спортивный инвентарь или использование специальных спортивных площадок, помещений. К таким видам двигательной активности можно отнести: разновидности фитнеса – стретчинг, йога, каланетика; различные спортивные и подвижные игры – бадминтон, теннис [2, с. 37].

Использование средств спортивных игр относится к массовым формам оздоровительной физической культуры и считаются одним из средств лечебной физической культуры. Данные спортивные средства используются в период выздоровления и при этом применяются не только с лечебной и реабилитационной, но и с профилактической целями.

По словам А.Г. Гостева, автора ряда изданий по оздоровительной физической культуре, целесообразно использовать спортивные игры в рекреационных и оздоровительных целях. Автор отмечает, что отличительные черты для игровых действий, активное участие психики человека при совершении мышечной работы в совокупности с психологическим игровым компонентом способствует более быстрому снятию различных видов стресса и утомления. Стоит отметить также положительное влияние данного вида деятельности на центральную нервную систему, заключающееся в повышении подвижности нервных процессов, что проявляется в скорости реакции на внешние раздражители.

Автор считает, что комплекс позитивных воздействий игровой деятельности, а так же возможность изменения физических нагрузок делают данный вид двигательной активности весьма заманчивым для применения в условиях рекреационной деятельности [2, с. 163].

По нашему мнению, эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы со студентами может выступать нетрадиционная, спортивная игра Ринго, которая еще не нашла достаточного распространения, однако быстро приобретает известность среди детей и студенческой молодежи.

Спортивная игра Ринго – популярная игра во многих странах мира Польша, Беларусь, Россия, Германия, Чехия и во многих других странах.

Ринго считается как командной, так и индивидуальным видом двигательной активности. Своё становление она начала в Польше, автором данной игры является – Влодзимеж Стжижевски [8, с. 3].

Это спортивная игра в кольцо, она имеет близкое сходство с волейболом, только вместо мяча используется резиновое кольцо. Соперники проводят турнир обычно на волейбольной площадке, волейбольную сетку можно смело заменить на специальную веревку с флажками. Смысл игры не отбивать кольцо, а ловить кольцо и перекинуть

на площадку соперника, таким образом, чтоб оно коснулось поля противника. Иногда используют 2 кольца для игры.

Массовый характер спортивной игры Ринго можно писать на значительную эмоциональность и общедоступность, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Явным плюсом данной игры, как физкультурно-оздоровительного средства является его своеобразное качество в самодозировании нагрузки. Это делает Ринго игрой, доступной для различных возрастных групп населения.

Целью изучения спортивной игры Ринго на занятиях по физической культуре является помощь в формировании физической культуры личности и укреплении здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры. В процессе реализации применения спортивной игры на занятиях физической культурой, решаются образовательные, оздоровительные, воспитательные, прикладные задачи физического воспитания обучающихся, гарантируется вовлечение студенческой молодежи в активную физкультурно-спортивную деятельность, формируется мотивация к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, что способствует формированию здорового, физически активного образа жизни студенческой молодежи [3, с. 5].

Занятия спортивной игрой Ринго способствуют усвоению двигательных умений и навыков; развития физических, моральных и волевых качеств, интеллектуальных способностей, способствует оздоровлению.

На занятиях по Ринго технические приемы, не сложные игровые упражнения, которые выполняются в различных вариациях, в сочетании с постоянно изменяющейся игровой обстановкой при высоком эмоциональном настрое, способствует эффективному развитию ловкости, быстроты, и других качеств.

Средства спортивной игры Ринго разнообразны, они формируют координации движений, мелкую моторику рук. Не обязательно в совершенстве владеть технико-тактическими навыками игры, чтоб попробовать приступить к игре. Свойственная, для этой игры, быстрая реакция и предугадывание действий партнера, а так же работа одновременно руки и ног, делает игру более привлекательной.

Спортивная игра Ринго развивает социальные навыки, в процессе взаимодействия со своими противниками и товарищами по команде. Это улучшает способность студента работать в команде, давая возможность познакомиться с командной культурой, что также полезно в профессиональной жизни. Даже простые зрители, на турнире или соревнованиях взаимодействуют друг с другом и поддерживают свои команды криками и аплодисментами; приводя к общему счастью и хорошему социальному поведению [6, с. 8].

Тактические действия, выполняемые игроками в команде, способствуют укреплению взаимопонимания, развитию умения подчинять личные интересы интересам коллектива, уважение к сопернику, чувство ответственности. Игра на поле с несколькими партнерами невозможна без взаимовыручки. Каждому игроку необходимо быть уверенным, что партнер ответственно относится и к своим действиям и к действиям партнера и всегда сможет подстраховать.

Занятия Ринго благоприятно влияют на развитие зрительного, вестибулярного и других анализаторов, содействует улучшению обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Двигательные действия тех, кто занимается спортивной игрой Ринго достаточно разнообразны, они включают в себя всевозможные прыжки, передвижения на короткие отрезки, пробежки. Студенты, которые продолжительное время занимаются этим видом физкультурно-оздоровительной направленности, во время игр могут выполнять более сложные технические действия, такие как падения и перекаты, в попытке достать кольцо, до его соприкосновения с полом. В целом это дает полную картину подготовки студенческой молодежи на психологическом и физическом уровне [5, с. 17].

Игра воздействует оздоровительно, разнохарактерными нагрузками на мышечную группу ног, что позволяет использовать в процессе поединка различные акробатические элементы, разнообразные виды двигательной активности способствуют укреплению мышц туловища, позвоночника, а различные многообразные элементы броска игрового кольца, позволяют формировать и укреплять мышцы рук. Это делает спортивную игру Ринго универсальной в плане оздоровления, которая воздействует на различные системы и функции организма.

Для спортивной игры Ринго типичны неординарность, неопределенность будущего действия и большое многообразие способов решения одной и той же двигательной задачи. Большинство движений тех, кто играет в Ринго, требуют зрительно-моторной координации, тонкой настройки мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия разнообразных движений: «чувство кольца», «чувство времени», «чувство сетки», «чувство площадки».

Ринго выступает как одно из средств укрепления здоровья студенческой молодежи, эффективного повышения уровня физического развития. Задача Ринго в рамках активного двигательного режима, и системы оздоровления, не только в разном по характеру, но и в различной степени воздействия нагрузок, а самое главное на создание положительных эмоций, которые способствуют повышению работоспособности [8, с. 82].

В процессе игры у студенческой молодежи возникает ряд эмоций, которые способны удалить или отдалить чувство усталости. В связи с этим

преподаватель часто проводит тренировочные игры в упрощённых условиях, выделяет между играми дополнительные перерывы, после игры обязательно проводит упражнения на расслабления во избежание перегрузок.

Регулярные занятия помогут укрепить и повысить уровень уверенности в себе. Занятия Ринго способствуют защититься от множества заболеваний, таких как артрит, ожирение, проблем с сердцем, диабет и многих других. Игра делает студентов более дисциплинированными, терпеливыми, пунктуальными и вежливыми в жизни, она учит идти вперед по жизни, устраняя все слабости. Что дает возможность быть более смелым и счастливым, уменьшая возникновение беспокойства и гнева. Регулярные занятия спортивной игрой Ринго помогает студентам быть физически здоровыми и находится в зоне психологического комфорта, с помощью которых студенческая молодежь легко справляемся со всеми проблемами [7, с. 110].

Спортивная игра Ринго, как одно из средств лечебной физкультуры захватывают особую роль в комплексной реабилитации детей и студенческой молодежи. Отличительными чертами применения игровых упражнений для студенческой молодежи на занятиях физической культурой относятся эмоциональная интенсивность, на фоне которой значительно возрастают функциональные дополнительные возможности организма, а мышечная нагрузка, которая распределялась на все группы мышц частично, предупреждает утомление [6, с. 9].

Таким образом, физические нагрузки оказывают заметные преобразования в различных системах и органах человека. Весь организм приспособляется к мышечной работе. Под влиянием физических нагрузок происходит адаптивная перестройка, обеспечивающая лучшее приспособление.

У студентов развивается способность контролировать свое психофизическое состояние при систематических занятиях спортивной игрой Ринго, потому что, только в состоянии уравновешенности, можно реально и адекватно расценивать действия соперника и партнера по игре, распознать обманные движения.

Ринго может выступать как составная часть программы по физической культуре в высшей школе, потому что эта спортивная игра занимается решением главных задач физического воспитания, таких как укрепление и сохранение здоровья, формирование физических качеств. Игра является не только спортивной, но и представляет собой развлекательный компонент.

В погоне за академическими успехами студентам необходим перерыв в учебе и возможность высвободить накопившуюся энергию. Хотя успехи в учебе являются великим подвигом, доказано, что учащиеся, которые участвуют хотя бы в одной внешкольной физической активности, получают больше преимуществ, чем те, кто не занимается спортом

регулярно. Каждую неделю занятия спортом помогают ученикам лучше сосредоточиться на школьной работе, а также вести более счастливую и здоровую жизнь [1, с. 24].

Анализ литературы по данному вопросу показал, что спортивные игры широко используются в целях предотвращения болезней и коррекции состояния здоровья. Данное положение обусловлено возросшим количеством студенческой молодежи с проблемами дыхательных путей, опорно-двигательного аппарата, увеличением массы тела, снижением остроты зрения, проблемами с сердцем. Исходя из этого спортивные игры, которые применяются должны соответствовать таким требованиям как: беспрекословный контроль над нагрузкой, ее регулирование, а так же решение поставленных оздоровительных задач.

Проведённый анализ специальной литературы по вопросу применения спортивной игры с целью оздоровления студентов, имеющих нарушения в состоянии здоровья, показывает, что средства спортивной игры Ринго применяется достаточно широко, в том числе на этапе восстановления здоровья. Все эти требования в полной мере выполняет спортивная игра Ринго, ее средства могут и должны быть использованы в оздоровительной работе со студенческой молодежью.

Таким образом, опираясь на суждение ведущих специалистов в области физической культуры и адаптивной физической культуры использование спортивной игры Ринго или ее элементов в процессе занятий со студентами в высшей школе, имеющими нарушения различных систем организма является возможным при чётком соблюдении рекомендаций и строгом дозировании физической нагрузки.

Список литературы

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 586 с.
2. Ковалева М.В. Методика применения подвижных и элементов спортивных игр на занятиях со студентами специальных медицинских групп с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Марина Владимировна Ковалева. – Санкт-Петербург, 2012. – 228с.
3. Колтун И.И. Правила игры в «Ринго»: пособие для учащихся лицея БГУ / И.И. Колтун. – Минск: Издат. центр БГУ, 2007. – 12 с.
4. Машков А. Летящее кольцо. На уроках – ринго // А. Машков. – Спорт в школе. – 2014. – №7-8. – С.14-15.
5. Anioł-Strzyżewska K. Badania empiryczne optymalnej formy aktywności fizycznej mężczyzn w wieku średnim / K. Anioł-Strzyżewska, Z. Obmiński, A. Stasch // Medyczne zeszyty naukowe Uczelni Warszawskiej im. Marii Skłodowskiej-Curie. – 2016. –1. – P. 5-20.
6. Lavrin H. Efficiency Means the Game Ringo the Classroom Physical Education / H. Lavrin, I. Sereda, T. Kucher, I. Grygus, M. Cieślicka, M. Napierała, R. Muszkieta,

W. Zukow // International Journal of Applied Exercise Physiology. – 2019. – 8 (3). – P. 8-15.

7. Starosta W. ABC polskiej gry w ringo (Metodyka nauczania techniki i taktyki) / W. Starosta, M. Wangryn // Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Polskie Towarzystwo Ringo. – 2012. – Vol. 36. – 146 p.

8. Starosta W. Stronne zróżnicowanie techniki ćwiczeń awodników rozmaitych dyscyplin sportu / W. Starosta. – Warszawa-Supraśl, 2008. – 239 p.

© А.В. Олефир

УДК 373

ББК 74.100.55:74.102.48

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ШКОЛЕ

Т.А. Сапегина

Российский государственный профессионально-педагогический
университет,
г. Екатеринбург, Россия

Аннотация: физическое развитие является одной из важнейших сторон целостного развития личности. В процессе воспитания и обучения значительное внимание необходимо уделять взаимосвязи умственной и физической деятельности. В статье рассматриваются адаптационные возможности физического воспитания в дошкольных учреждениях при подготовке детей к школе.

Ключевые слова: физическое, психическое и социальное здоровье, физическая культура, дошкольные образовательные учреждения.

PHYSICAL EXERCISES AS A MEANS OF ADAPTATION OF CHILDREN IN PREPARATION FOR SCHOOL

T.A. Sapagina

Russian state professional and pedagogical University, Yekaterinburg, Russia

Annotation: physical development is one of the most important aspects of the holistic development of the individual. In the process of education and training, considerable attention should be paid to the relationship between mental and physical activity. The article discusses the adaptive capabilities of physical education in preschool institutions in preparing children for school.

Keyword: physical, mental and social health, physical culture, preschool educational institutions.

Главной целью физического воспитания в высшем учебном заведении является подготовка специалистов – профессионалов. Но страна нуждается