

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»  
Учреждение «Витебский областной центр  
физического воспитания и спорта учащихся и студентов»  
Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Смоленская государственная академия  
физической культуры, спорта и туризма»  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Воронежский государственный институт физической культуры»  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Балтийский федеральный университет  
имени Иммануила Канта»  
Общероссийская общественная организация  
«Российский союз молодых ученых»

# **ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

*Сборник научных статей*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2020*

УДК 796.011.3-057.87(062)

ББК 75.116.42я431

И66

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 22.10.2020.

Редакционная коллегия:

**П.И. Новицкий** (гл. ред.), **Д.Э. Шкирьянов**, **В.Г. Шпак**,  
**О.Н. Малах**, **Г.В. Разбоева** (Республика Беларусь); **Л.В. Виноградова**,  
**О.Н. Савинкова**, **Е.Н. Бобкова**, **Т.П. Бегидова**, **Е.О. Ширшова**,  
**Л.А. Глинчикова** (Российская Федерация)

Рецензенты:

профессор кафедры теории физической культуры и спортивной медицины  
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,  
доктор педагогических наук *В.А. Барков*;  
директор учреждения «Витебский областной центр физического  
воспитания и спорта учащихся и студентов» *С.П. Бабич*

**И66** **Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей /** М-во образования Респ. Беларусь, ВГУ имени П.М. Машерова; Учреждение «Витебский обл. центр физвоспитания и спорта учащихся и студентов»; М-во спорта РФ ФГБОУ ВО «СГАФКСТ» [и др.]; редкол.: П.И. Новицкий (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 332 с.  
ISBN 978-985-517-769-3

В данном издании представлены научные статьи участников научно-практической конференции «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи», посвященной 110-летию Витебского государственного университета имени П.М. Машерова (Витебск, 27 ноября 2020 г.). В нем отражены актуальные научные, учебно-методические и организационные аспекты физического воспитания детей и учащейся молодежи.

Сборник предназначен для научных и практических работников в сфере физической культуры и спорта, также адресует студентам физкультурных специальностей.

УДК 796.011.3-057.87(062)

ББК 75.116.42я431

ISBN 978-985-517-769-3

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>СЕКЦИЯ 1. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО, ОБЩЕГО СРЕДНЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
<b>Волков П.Б.</b> Развитие межмышечной координации на вестибулярной доске у детей 5–6 лет, занимающихся хоккеем .....	7
<b>Воронова Е.К.</b> Развитие мелкой моторики рук у детей старшего дошкольного возраста на занятиях оригами .....	13
<b>Григорьева Е.Л., Бурханов С.В.</b> Соотношение объективных и субъективных параметров формирования культуры здоровья младших школьников .....	15
<b>Доценко Ю.А., Похильчук Т.Г.</b> Теории мотивации как инструмент формирования мотивов к двигательной активности у учащихся старших классов .....	21
<b>Джумасейдов Д., Минина Н.В.</b> Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста .....	25
<b>Зюрин Э.А., Бобкова Е.Н., Петрук Е.Н., Парфианович Е.В.</b> Индивидуальная потребность в занятиях физической культурой и спортом у детей 6–12 лет как фактор способствующий выполнению испытаний комплекса ГТО .....	28
<b>Ионова Я.П., Чистякова Е.Г.</b> Повышение физической подготовленности старших школьников в секции по допризывной подготовке .....	35
<b>Каплуновская Ю.С.</b> Олимпиада как инновационный подход к занятиям физической культурой .....	39
<b>Клименко И.В., Штольц Ю.М.</b> Практический опыт применения метода фасилитации у детей с нарушениями осанки в учреждении дошкольного образования .....	43
<b>Медвецкая Н.М., Матюшкова С.Д.</b> Оценка психического здоровья учащихся общеобразовательных учреждений .....	46
<b>Мелешко Е.А.</b> Оздоровительный фитнес как средство коррекции осанки у детей среднего школьного возраста .....	51
<b>Новицкая А.И., Шараева А.А.</b> Влияние экологизированной модели физического воспитания на развитие эмпатии у учащихся 2–4-х классов .....	54
<b>Перова И.В., Осипова И.С.</b> Проблемы и перспективы программы «Спорт на селе» (на примере массового лыжного спорта) .....	57
<b>Попова И.А., Гаевой Э.А.</b> Особенности организации внеурочной деятельности детей среднего школьного возраста на примере единоборств .....	60
<b>Скобелева Е.А., Шпак В.Г.</b> Использование подвижных игр для коррекции психофизического развития детей 5–6 лет .....	62
<b>Стельмахович М.А.</b> Использование элементов туризма на уроках физической культуры .....	64
<b>Федорова Т.А., Абызова Т.В.</b> Познавательные-оздоровительные тропы как средство физического и психического развития школьников с нарушением слуха .....	67
<b>Фоменко А.В., Дроздов Д.В.</b> Повышение мотивации школьников к занятиям физической культурой .....	70
<b>Ширшова Е.О., Веланская Е.А., Федоровская М.В., Дрогалова Д.Д.</b> Спортивно-массовые мероприятия как форма работы по привлечению школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями .....	73
<b>Шпак В.Г., Ткаченко А.Г.</b> Игры и игровые упражнения для развития ловкости старших дошкольников .....	77

**СЕКЦИЯ 2. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

<b>Аникин А.А., Аникина Т.С.</b> Проблемы формирования у студентов повышенной мотивации к занятиям физической культурой и спортом .....	81
<b>Астафьева А.В.</b> Самосохранение здоровья студентов-баскетболистов ВГУ имени П.М. Машерова .....	86
<b>Бакулин С.В.</b> Подготовка будущего педагога по физической культуре к организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в системе практико-ориентированного обучения .....	88
<b>Борщ Д.С., Прохожий С.А.</b> Применение мобильного обучения в современном образовании .....	93
<b>Булгакова А.А., Наговицын Р.С.</b> Метод идеомоторной тренировки как средство повышения технической подготовленности в джигитовке .....	96
<b>Бурлакова Т.Л.</b> Здоровьесберегающие технологии в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи .....	101
<b>Быстрицкая Е.В., Бурханов С.В.</b> Технологические предпочтения и образовательные предпочтения бакалавров физкультурно-педагогического профиля .....	104
<b>Волков В.К., Кадурин В.В., Молчанов И.В.</b> О значении конструктивной физической культуры и сагенетического лечения в преодолении пандемии, вызванной Covid-19 .....	108
<b>Глинчикова Л.А., Ребезов И.А., Калягин В.И., Кинах В.В.</b> Уровень физической подготовленности абитуриентов направления «Физическая культура» .....	113
<b>Голощанов К.В., Малах О.Н.</b> Морфометрические показатели сердца спортсменов-конькобежцев в зависимости от направленности тренировочного процесса .....	116
<b>Венскович Д.А.</b> Методологическая основа разработки специального курса по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток, обучающихся в учреждении высшего образования .....	121
<b>Грукова Н.А., Крестьянинова Т.Ю.</b> Коррекция коммуникативных навыков у детей среднего школьного возраста игровым методом .....	124
<b>Додонов О.В.</b> Проблемы и противоречия в формировании профессиональных компетенций у будущих менеджеров спорта: учебно-методический аспект .....	128
<b>Золотова М.Ю., Глачаева С.Е.</b> Компетентностный подход в образовательных программах подготовки специалистов в области физической культуры и спорта .....	133
<b>Ковачева И.А.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка как одно из основных направлений физической культуры в вузе .....	137
<b>Колпаков Д.А.</b> Основные аспекты формирования здорового образа жизни современного студенчества в условиях самоизоляции .....	141
<b>Константинова А.В., Каныгина Л.Н., Середа А.В.</b> Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по фитнесу на мини-батутах (jumpingfitness) для начинающих .....	143
<b>Крайнюк О.П.</b> Анализ внедрения ГФСК ГТО на территории Донбасса в условиях современных вызовов .....	146
<b>Кривцун В.П., Кривцун-Левшина Л.Н.</b> Дыхательная гимнастика как средство оздоровления .....	153
<b>Максимова Н.В.</b> Применения различных методик развития гибкости на занятиях по стретчингу .....	159

<b>Мартыненко Е.Н.</b> Актуальные проблемы и их решение в физическом воспитании студентов, профессиональной подготовке специалистов по физической культуре ....	162
<b>Михаль А.П.</b> Инновационные направления физического воспитания в специальных медицинских группах (на примере механико-технологического факультета ПГУ)...	164
<b>Моисеева Л.В., Пушкарева И.Н.</b> Фитнес-индустрия в России как решение социальных проблем у молодежи .....	166
<b>Муравьев А.А., Рязанцев П.Н., Маркова Н.С., Грачева О.А.</b> Актуализация значимости занятий физической культурой и спортом среди студентов .....	172
<b>Мухина Э.В., Измestьева С.А.</b> Самостоятельная работа как фактор стимулирования познавательно-творческой активности учащихся вузов физической культуры .....	175
<b>Наговицын Р.С., Леонтьева Н.В.</b> Математическая формула калориметрии сердечного ритма учащейся молодежи при выполнении физической нагрузки .....	178
<b>Наговицын Р.С., Наговицына Т.Ф.</b> Внедрение фитнес-трекеров для повышения уровня выносливости учащейся молодежи .....	183
<b>Нечаев А.В., Нечаева Е.А.</b> Современные подходы к индивидуализации учебного процесса будущих специалистов по физической культуре .....	187
<b>Никулин И.Н., Воронков А.В., Филатов М.С., Малахов В.А.</b> Особенности системы рейтингового контроля эффективности деятельности студентов в процессе изучения учебной дисциплины «Атлетизм» в вузе .....	192
<b>Новицкая А.И., Жарская П.М.</b> Отношение студенческой молодежи к здоровью..	195
<b>Олефир А.В.</b> Эффективность влияния инновационных технологий на физическую подготовленность студентов педагогических вузов .....	198
<b>Перова Г.М., Панкратова О.Н.</b> Особенности физической активности студентов в новых социально-экономических условиях .....	202
<b>Петрушевич Е.И., Борщ Д.С., Карелин М.А.</b> Влияние аквааэробики и фитнеса на антрометрические показатели и функциональное состояние женщин среднего и старшего возраста .....	206
<b>Поздеев Н.А., Наговицын Р.С.</b> Формирование тактического мышления в процессе спортизации с помощью информационных технологий .....	209
<b>Романов И.В., Лаппо В.А., Павелко Е.А.</b> Проявление максимальных мышечных усилий (становая динамометрия) у студентов-медиков по секции армрестлинга.....	213
<b>Седоченко С.В., Савинкова О.Н.</b> Проблемы дистанционного образования в физкультурном вузе .....	215
<b>Сиверкина Т.Е., Чернова С.Г., Раевский Д.А.</b> Некоторые закономерности формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой .....	219
<b>Сморгунов С.А., Малах О.Н.</b> Теоретическое ознакомление и анализ литературных источников основных форм оздоровительной физической культуры .....	221
<b>Строева И.В., Шамарин И.С.</b> Спортивные игры как средство физического воспитания студентов вуза .....	228
<b>Сучков А.К., Якутин В.А.</b> Актуальность использования вариативного компонента учебной программы «Физическая культура и здоровье» для учащихся учреждений, обеспечивающих получение среднего специального образования ...	230
<b>Тишутин Н.А.</b> Перспективы применения способов оценки функциональной готовности организма спортсменов .....	234
<b>Тишутин Н.А., Гичевский А.В.</b> Вариабельность сердечного ритма в зависимости от типа поведения .....	238
<b>Ткачук Е.Г., Чепурная Н.А.</b> Смешанное обучение как форма организации учебного процесса для спортсменов .....	242

<b>Ткачева Е.А.</b> Оценка эффективности оздоровительной аэробики на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы .....	247
<b>Троян Е.И.</b> Использование ситуационного метода для обучения сотрудников полиции применению приемов самозащиты и задержания .....	251
<b>Уйманова И.П., Карпова О.Л.</b> Формирование готовности студентов вуза к здоровьесбережению .....	255
<b>Халанский Ю.Н.</b> Термины и понятия в физической культуре как отражение целевой установки заданного действия .....	258
<b>Чайченко М.В.</b> Целесообразность применения фитнес-направлений в системе физического воспитания студентов вузов .....	262
<b>Шинкарев С.В., Загной Т.В.</b> Специфика планирования тренировочных нагрузок в подготовке прыгуньи в высоту .....	265

### **СЕКЦИЯ 3. ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

<b>Арсене Игор.</b> Использование соревновательно-игрового метода на уроках физической культуры у школьников (15 лет) с задержкой психического развития .....	270
<b>Бергина Р.Н.</b> Новые подходы в комплексной реабилитационной терапии детей, страдающих ДЦП .....	275
<b>Березко Д.В., Новицкий П.И.</b> Актуальные направления совершенствования нормативно-правовой базы адаптивной физической культуры различных групп населения с особенностями психофизического развития .....	278
<b>Виноградова Л.В.</b> Влияние различных реабилитационных подходов на клинико-функциональное состояние позвоночника лиц трудоспособного возраста при дегенеративно-дистрофических изменениях .....	281
<b>Гапоненок Ю.В., Дядичкина Е.М., Каплич И.В.,</b> Организация физического воспитания детей с психофизическими нарушениями .....	286
<b>Кабанов Ю.М., Трущенко В.В., Лосев В.А., Козлов А.Н.</b> Тренажерные устройства в спорте и медицине .....	290
<b>Королев П.Ю., Бордюг А.В.</b> Выступление гимнастов с нарушением интеллекта на чемпионате России по спортивной гимнастике лин .....	293
<b>Литош Н.Л.</b> Особенности развития физических способностей занимающихся легкой атлетикой по программе спорта лин .....	297
<b>Литош Н.Л.</b> Формы адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных организациях .....	301
<b>Макаревич А.В., Полякова Т.Д.</b> Моторные и сенсорные компоненты в организации двигательной активности юных спортсменов-легкоатлетов с нарушениями слуха ..	307
<b>Минина Н.В., Купревич А.В.</b> О роли территориальных центров социального обслуживания населения в оздоровлении лиц пожилого возраста .....	312
<b>Мякишева А.И., Крестьянинова Т.Ю.</b> Иппотерапия как часть системы физической реабилитации детей с патологией опорно-двигательного аппарата .....	315
<b>Полякова Т.Д., Макаревич А.В.</b> Синергетический подход в нивелировании сенсорной депривации у слабослышащих детей .....	318
<b>Семейкина Е.А., Бегидова Т.П.</b> Адаптивная физическая культура школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья .....	321
<b>Тозик О.В., Даниленко О.С.</b> Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре специализации «Основы физической реабилитации» ...	328

положительное участие в жизни ребенка дает ему в дальнейшем уверенность в собственных силах, способность успешно устанавливать социальные контакты, активность.

Современное понимание «забота о здоровье», в контексте нашего исследования, – это не только деятельность родителей по созданию условий для полного физического, психического и социального благополучия, но и поведение самого подростка. Достигнуто понимание о достаточности соблюдения режима дня, занятия спортом и физкультурой, по мнению, как детей, так и родителей, для сохранения своего психического здоровья.

Тем не менее, понимание психического здоровья как способности человека полноценно функционировать в условиях ограничения социокультурными нормами общества, социальной группы не нашло отражение в представлении данного понятия как детей, так и взрослых.

### Литература

1. Здоровоохранение в Республике Беларусь: офиц. стат. сб. за 2015 г., – Мн.: ГУ РНМБ, 2016. – 278 с.
2. Горнастай, П. Психология личности: словарь–справочник / П. Горнастай, Т. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
3. Дубровина, И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. Монография / И.В. Дубровина. – М., 2014. – 464 с.
4. Розанов, В.А. Стресс и психическое здоровье (нейробиологические аспекты) / В.А. Розанов // Социальная и клиническая психиатрия. – 2013. – Т.23. – № 1. – С.79–88.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Е.А. Мелешко*

Луганский государственный педагогический университет,  
г. Луганск, e-mail: meleshko.kata@gmail.com

*Статья посвящена изучению проблемы коррекции нарушений осанки у детей средствами оздоровительного фитнеса системы Изотон.*

**Ключевые слова:** коррекция нарушений осанки, оздоровительный фитнес, Изотон.

Осанка служит показателем здоровья и гармоничного физического развития детей, и безобидные функциональные нарушения могут привести к стойким деформациям опорно-двигательного аппарата с тяжелыми последствиями [2; 6]. Коррекция данной патологии является во многом педагогической проблемой и может с успехом решаться в процессе физического воспитания [6]. В последние годы в литературе все больше обосновывается представление о том, что первичный фактор дефекта осанки носит динамический характер, и связан с нарушением функционального состояния мышц туловища [2; 3]. В свою очередь, вопрос коррекции осанки представляет одну из наиболее актуальных проблем детского здоровья, так как, осанка рассматривается не только как один из факторов, характеризующих определенное положение тела человека в пространстве, но и как наиболее существенный показатель формирования состояния здоровья человека [5].

Одним из перспективных направлений оптимизации системы физического воспитания детей, имеющих нарушения осанки, является привлечение детей к занятиям оздоровительным фитнесом, в которых использование специально подобранных физических упражнений дает положительный эффект в коррекции нарушений осанки [1; 4]. Они должны быть адекватны возможностям организма и оказывать тренирующее воздействие, повышая адаптационные возможности организма.

Цель исследования – оценка эффективности коррекции нарушений осанки у детей 12–15 лет средствами оздоровительного фитнеса системы Изотон.

**Материал и методы.** При проведении нашего исследования, наряду с общепринятыми методами исследований – обзора научной литературы, педагогического наблюдения и методов математической статистики, было использовано педагогическое исследование. Антропометрические исследования проводились с целью определения физического развития, а именно рост, массу тела и индекс массы тела (Кетле 2). Тестирование физического и функционального состояния детей – для определения адаптационных процессов и физической работоспособности по Пироговой. Визуальная диагностика – соматоскопия или визуальный осмотр по Хоули и Фенксу (2000 г.), сколиометрия, для оценки косвенных признаков.

Основной объем наблюдений проводился на коррекционных занятиях в экспериментальной группе, а контрольная группа была создана для сравнения начальных и конечных данных эксперимента (тестирования). Основной частью, которую выполняли обе группы стала механотерапия (функциональные занятия на все группы мышц в тренажерном зале), и специальными – коррекционными занятиями оздоровительным фитнесом по системе Изотон. В экспериментальной группе значительную часть процесса педагогического наблюдения составили индивидуальные наблюдения, которые позволили группировать специальные упражнения совместно с механотерапией и профилактикой нарушений осанки у детей 12–15 лет.

За время исследования было проведено 62 занятия в обеих группах (КГ и ЭГ), в том числе 2 с проведением функциональных проб по Пироговой Е.А., соматоскопией и рейтингами осанки Хоули и Френкса, определение углов позвоночника при помощи приложения сколиометр, антропометрические исследования и определением индекса массы тела.

Занятия проводились по графику через день. Механотерапия представляла комплексы упражнений на все группы мышц (функциональные тренировки) с использованием базовых упражнений, на каждую группу мышц не более двух-трех упражнений. Плановые системы в обеих группах (КГ и ЭГ) были одинаковыми. Разминка на кардиотренажерах (беговые дорожки, велотренажеры и эллиптические тренажеры) 10–15 минут. Первыми выполнялись большие группы мышц и постепенно на уменьшение. Экспериментальная группа дополнительно выполняла упражнения по фитнес системе «Изотон» в течении 30 минут.

Эксперимент проводился на базе фитнес-клуба «Адреналин» города Свердловск, ЛНР. В эксперименте приняли участие 46 детей среднего школьного возраста, которые составили 2 группы контрольную и экспериментальную. Дети в группах достоверно не отличались. Дети обеих групп выполняли тренировки, включающие курс механотерапии и функциональные тренировки по специальной программе на все группы мышц. Дети экспериментальной группы дополнительно выполняла упражнения по программе оздоровительной фитнес системе Изотон. Все дети, до начала занятий, предоставили справки – о том, что все они могут посещать спортивные секции. Но при проведении визуальной диагностики и сколиометрии у всех детей были выявлены различные нарушения осанки. У 80% детей были выявлены косвенные признаки торсии грудного отдела позвоночника более 12 градусов (признаки сколиоза 1 степени) и 20% детей имели признаки кифоза грудного отдела позвоночника.

В процессе изучения показателей физического развития и адаптационных возможностей у детей 12–15 лет с нарушениями осанки, было определено, показатели роста у девочек обеих групп за время эксперимента не изменились. У мальчиков наблюдалось увеличение роста на 6%, что обусловлено возрастными особенностями. Достоверных изменений показателей массы тела и индекса массы тела у мальчиков и девочек обеих групп не наблюдали.

В процессе эксперимента наблюдали увеличение показателей физической работоспособности по Пироговой у мальчиков и девочек контрольной и экспериментальной групп. У детей КГ увеличение составило всего 3% и не являлось достоверным, а у детей ЭГ этот показатель увеличился на 10%, что указывает на достоверность полученного результата. При оценке адаптационного потенциала в обеих группах – регистрировался показатель на уровне «хорошая адаптация». Но при этом у детей КГ этот показатель достоверно не увеличился. У детей ЭГ адаптационный потенциал достоверно увеличился более, чем на 10%.

**Результаты и их обсуждение.** Оценивая эффективность коррекционной программы нарушений осанки у детей 12–15 лет с использованием оздоровительной системы Изотон, мы оценивали результаты эксперимента по показателям исследования осанки по Хоули и Френксу (2000 г). У детей КГ и ЭГ на начало эксперимента были выявлены нарушения осанки с показателями в среднем в пределах 70–72 баллов, при отличной оценке – 100. После эксперимента у детей контрольной и экспериментальной групп отмечается достоверный прирост показателей, который соответствовал 18 % в КГ и 25% в ЭГ. Таким образом, показатели улучшения осанки после эксперимента у детей ЭГ были выше в 1,4 раза.

По результатам теста Адамса, который определяет гибкость позвоночника и косвенно характеризует работу мышц, участвующих в упражнении, в обеих группах отмечено достоверное улучшение показателей на 40%.

При проведении сколиометрии с помощью приложения «Сколиометр» для мобильных устройств, изучались основные показатели величины торсии грудного и поясничного отделов позвоночника. У детей КГ после эксперимента не отмечено достоверного улучшения и торсия сохранялась на уровне 12–13 градусов в грудном отделе позвоночника. А у детей ЭГ улучшение показателей составили 24%, что является достоверным и величина торсии составила только 5–7 градусов.

Улучшение общих показателей осанки по группам составили 2% в КГ и не является достоверным, и 24% в ЭГ улучшения достоверны.

Тестирование физической работоспособности по Пироговой – это оценка состояния и прогноз адаптационных процессов по показателям мышечного покоя. Все испытуемые в обеих группах справились с оцениванием – «выше среднего» до и после эксперимента. У детей КГ после эксперимента соответствовало показателю «высокий» уровень, и увеличился на 5%. А у детей ЭГ после эксперимента соответствовало показателю «высокий» уровень, и увеличился на 10%. Что говорит о более высокой адаптации.

Оценка адаптационного потенциала в обеих группах – «хорошая адаптация». После эксперимента в КГ оценка улучшилась на 3%. А в ЭГ улучшилась на 14%, что соответствует улучшению до 30%.

**Заключение.** Доработана и внедрена фитнес система Изотон для коррекции осанки у детей 12–15 лет. И изучена система оценивания осанки по данной системе. В результате применения системы оздоровительного фитнеса Изотон были достигнуты достоверные улучшения показателей осанки на 24%, физической работоспособности и адаптационного потенциала на 10%, что является достоверным и свидетельствует об эффективности предложенной методики. Таким образом, в результате применения системы оздоровительного фитнеса Изотон были достигнуты достоверные улучшения показателей осанки, физического развития, физической работоспособности и адаптационного потенциала, что свидетельствует об эффективности предложенной методике. Результаты исследования рекомендуем использовать: при планировании, разработке, внедрении и реализации учебно-тренировочных, коррекционных, оздоровительных программ для занятий с детьми 12–15 лет с нарушениями осанки; при составлении учебно-методического, научно-практического и программного материала для тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов по спортивной медицине, лечебной и адаптивной физической культуре. Основные теоретико-методические положения и практические рекомендации были изложены в докладах на

научно-практических конференциях различного уровня. Внедрение полученных результатов в работу с 2018 г. фитнес клуба «Адреналин» в г. Свердловск.

### Литература

1. Анатомия пилатеса / Абигейл Эллсуорт ; [пер. с англ. С. Ю. Чигринец]. – Москва : Издательство «Э», 2018. – 160 с.
2. Биомеханика с позиции кинезиологии: учебное пособие. Масловский Е.А., Загrevский В.И., Пинск: ПолесГУ, 2012 . – 252с.
3. Домашние уроки здоровья. Гимнастика без тренажеров. С.М. Бубновский-Москва, 2016. – 158 с.
4. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. – М.:СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.
5. Прикладная биомеханика в спортивной медицине и остеопатии / Э.М. Нейматов, С.Л. Сабинин. – Москва : ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2016. – 448 с.
6. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии: метод. пособие / О.В. Пешкова, Е.Н. Мятга, Е.В. Бисмак. – Х.: СПДФЛ Бровин А.В., 2012. – 126 с.

## ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИЗИРОВАННОЙ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ У УЧАЩИХСЯ 2–4-х КЛАССОВ

*А.И. Новицкая, А.А. Шараева*

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,  
Республика Беларусь, e-mail: nov.hanna123@mail.ru

*Целенаправленное использование средств и методов экологизированной модели физического воспитания (беседы, объяснение, убеждения, разбор и обсуждение поступков и поведения детей, пример, подвижные игры и коллективные двигательные задания экологической направленности, искусственно созданные педагогические ситуации и др.) в начальных классах общеобразовательной школы способствует существенному изменению уровней проявления у учащихся эмпатии.*

**Ключевые слова:** эмпатия, учащиеся младшего школьного возраста, экологическое воспитание, физическое воспитание, подвижные игры экологической направленности.

В число воспитательных задач учебного предмета «Физическая культура и здоровье» преподаваемого в младших классах учреждений общего образования входит «воспитание отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности», «воспитание коллективизма, отзывчивости...», «формирование межличностных отношений со сверстниками...» [1].

Наряду с целым комплексом различных межличностных качеств, особую роль в решении этих задач играют эмоциональность, способность сопереживать и сочувствовать, стремиться оказать поддержку и помощь, уметь порадоваться за другого, понять и выслушать.

Дети младшего школьного возраста характеризуются повышенной восприимчивостью к внешнему влиянию, верой во все, чему учат, в чем убеждают взрослые. Именно поэтому в данный период межличностного развития ребенка важно не упускать возможности формирования у него способности к эмпатии, активизации общительности, умения контролировать эмоциональные состояния.

Воспитание бережного, чувственного отношения ко всему окружающему: к другим людям, к животным, к природе, предметам, вещам, да еще возможность достигнутую гармонию взаимоотношений рефлексировать на собственный организм, главное условие его полноценной жизнедеятельности – его здоровье.

К числу наиболее эффективных педагогических средств личностного развития детей общепризнанно относятся игры, в том числе подвижные.