

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

СЕКЦИЯ 1. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО, ОБЩЕГО СРЕДНЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА ФАСИЛИТАЦИИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

И.В. Клименко, Ю.М. Штольц

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,
e-mail: trainrehab@mail.ru

В статье обобщен практический опыт и экспериментально проверено влияние метода фасилитации на показатели осанки детей дошкольного возраста. Приведены и обоснованы эмпирические данные исследования, подтверждающие эффективность и целесообразность применения современных технологий специальной направленности в учреждении дошкольного образования.

Ключевые слова: фасилитация, коррекция, нарушения осанки, дошкольники.

В настоящее время актуальными проблемами, как по частоте, так и по сложности патологических изменений, выступают нарушения статики и деформации позвоночника. Данные исследований А.А. Шабуновой (2010), Т.М. Параничевой, Е.В. Тюриной (2012), Е.М. Ревенко (2018) указывают на низкий процент практически здоровых детей (10%), в то время как у 70% обследованных детей выявлено немалое количество функциональных нарушений, среди которых отклонения в костно-мышечной системе занимают первое место.

В течение последних лет случаи нарушений опорно-двигательного аппарата регистрируются у 65% детей дошкольного возраста (Mrozowskiak M., 2014). Литературные данные указывают на то, что 96% отклонений, связанных с дефектами в осанке, происходят за счет дисфункций и патологических процессов в скелетной мускулатуре [1; 3; 2].

В свою очередь, вопрос коррекции дефектов осанки является не менее актуальной проблемой здоровья детей, так как осанку необходимо рассматривать не только как фактор, характеризующий определенное положение тела человека в пространстве, но и как наиболее весомый показатель формирования состояния здоровья ребенка [4; 5].

Наиболее частыми и ключевыми симптомами у детей дошкольного возраста при нарушениях статики являются слабость мышечных групп, участвующих в поддержании мышечного корсета, а также нарушения в области крестцово-подвздошного сочленения, которые часто сопровождаются перекосом линии таза (К. Левит, Й. Захсе, В. Янда, 2003).

Автором Л.Ф. Васильевой (2009, 2016) отмечено, что патобиомеханические перестройки мышечно-скелетной системы отображены в виде функциональных (обратимых) нарушений разных структур организма [2, с. 4].

С одной стороны, на статику ребенка воздействуют силы гравитации с минимумом затрат энергии, обеспечивая тем самым силовой баланс между элементами опорно-двигательного аппарата, которые расположены по разные стороны от центра тяжести регионов конечностей и позвоночника, позвоночных моторных сегментов и статики в целом. Так же Haddad (2013) указывает на то, что элементы моторной системы должны создавать постоянство внутреннего эндоритма движений частей опорно-двигательного аппарата [5, с. 61].

В связи с этим особую роль приобретает внедрение современных технологий специальной направленности по организации, содержанию и методам коррекции нарушений осанки у детей дошкольного возраста с различным уровнем взаимодействия постурального контроля и моторики.

Цель исследования – обобщение практического опыта и экспериментальная проверка влияния метода фасилитации на показатели осанки детей в учреждении дошкольного образования.

Материал и методы. Данная научно-исследовательская работа проводилась на базе Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Центр развития ребенка «Росток» города Луганска. В исследовании принимали участие 50 детей возрастом 5 лет. В нашем исследовании использованы как теоретические (анализ специальной литературы по проблемам применения коррекции нарушений осанки у детей дошкольного возраста; сравнение, обобщение), так и эмпирические методы (визуальная диагностика по методу Эдварда Т. Хоули и Б. Дон Френке, 2000; визуальная оценка статики по методу Васильевой Л.Ф., 2009; мышечное тестирование).

Результаты и их обсуждение. Для определения зон риска возникновения функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата мы оценили осанку дошкольников (Таб. 1) во фронтальной и сагиттальной плоскостях по каждому показателю карты визуального скрининга рейтинга осанки (Эдварда Т. Хоули и Б. Дон Френке, 2000).

Таблица 1 – Визуальный скрининг состояния осанки дошкольников контрольной и экспериментальной групп (n=50)

Количество баллов	КГ(n=25)	ЭГ (n=25)	t	P
До эксперимента М±m	75,8±2,4	79,0±2,1	0,31	>0,05
После эксперимента М±m	76,6±2,4	93,4±1,0	2,49	<0,05

*М – среднее арифметическое; m – ошибка средней арифметической; t – критерий Стьюдента; P – критическое значение t.

Дети контрольной и экспериментальной групп занимались в соответствии с типовой программой физического воспитания, рекомендованной для занятий в учреждениях дошкольного образования. В экспериментальной группе на занятиях по физическому воспитанию при выполнении упражнений специальной направленности использовался метод фасилитации. После проведения педагогического эксперимента были отмечены значительные улучшения результатов состояния осанки у дошкольников экспериментальной группы.

В таблице 2 представлены результаты визуальной оценки осанки по наиболее информативным позициям: вертикаль шеи, горизонталь плечевого пояса, вертикаль позвоночника и горизонталь бедер.

Таблица 2 – Результаты динамики показателей визуального скрининга осанки до и после проведения педагогического эксперимента (n=50)

№	Показатели (баллы)		Результаты М±m			
			КГ (n=25)	ЭГ (n=25)	t	P
1.	Вертикаль шеи	До	8,8±0,30	9,0±0,30	0,50	>0,05
		После	8,8±0,30	9,8±0,30	2,50	<0,05
2.	Горизонталь плечевого пояса	До	7,0±0,30	7,2±0,30	0,50	>0,05
		После	7,2±0,30	9,6±0,30	6,0	<0,001
3.	Вертикаль позвоночника	До	7,6±0,30	7,8±0,30	0,50	>0,05
		После	8,0±0,30	9,6±0,30	4,0	<0,001
4.	Горизонталь бедер	До	6,6±0,30	7,0±0,50	0,67	>0,05
		После	7,2±0,30	9,4±0,30	5,50	<0,001

*М – среднее арифметическое; m – ошибка средней арифметической; t – критерий Стьюдента; P – критическое значение t.

Анализ первой позиции визуального скрининга осанки показал, что показатели вертикали шеи в экспериментальной группе улучшились на 9%, симметрия плечевого пояса – на 33%. Оценка вертикали позвоночника и горизонтали бедер также показала положительную динамику в экспериментальной группе. Вертикаль позвоночника улучшились на 23%, горизонталь бедер – на 34% соответственно.

С целью оценки состояния мышц, участвующих в формировании статики было проведено функциональное тестирование мышц детей дошкольного возраста.

Мышечное тестирование позволило с минимальными затратами определить силу определенных групп мышц с помощью заданных движений.

В таблице 3 представлены результаты динамики показателей функционального мышечного тестирования по таким позициям: сила разгибателей шеи, околопозвоночных мышц, сила квадратной, большой ягодичной, четырехглавой и икроножной мышцы.

Таблица 3 – Результаты динамики показателей функционального мышечного тестирования детей контрольной и экспериментальной групп (n=50)

№	Тест (секунды)		Результаты M±m			
			КГ (n=25)	ЭГ (n=25)	t	P
1	Сила разгибателей шеи	До	7,9±0,4	8,1±0,4	0,33	>0,05
		После	8,0±0,4	12,8±0,5	8,0	<0,001
2	Сила околопозвоночных мышц	До	6,4±0,4	6,2±0,4	0,33	>0,05
		После	6,6±0,4	10,8±0,4	7,0	<0,001
3	Сила квадратной мышцы спины	До	6,5±0,4	6,2±0,4	0,50	>0,05
		После	6,7±0,4	10,2±0,4	5,80	<0,001
4	Сила большой ягодичной мышцы	До	7,7±0,5	7,2±0,5	0,71	>0,05
		После	7,9±0,5	11,4±0,4	5,83	<0,001
5	Сила четырехглавой мышцы бедра	До	5,9±0,4	6,1±0,4	0,33	>0,05
		После	6,0±0,3	9,8±0,5	6,33	<0,001
6	Сила икроножной мышцы	До	5,9±0,4	6,3±0,4	0,67	>0,05
		После	6,1±0,4	9,5±0,4	5,67	<0,001

*M – среднее арифметическое; m – ошибка средней арифметической; t – критерий Стьюдента; P – критическое значение t.

Достоверное увеличение показателей мышечной силы были отмечены только у детей экспериментальной группы. Сила разгибателей шеи и большой ягодичной мышцы улучшилась на 58%, сила околопозвоночных мышц – на 74%. Показатели квадратной мышцы спины достоверно улучшились на 64%, четырехглавой мышцы бедра на 60%, и икроножной мышцы – на 50% соответственно.

У дошкольников, имеющих смещение общего центра тяжести назад, достоверно улучшились показатели вертикали шеи, горизонтали плечевого пояса и вертикали позвоночника. Отмечено увеличение силы мышц шеи и околопозвоночных мышц, что говорит о снятии напряжения с грудного региона и восстановлении пострурального тонуса экстензоров шеи.

Достоверное улучшение показателей вертикали шеи, горизонтали плечевого пояса и горизонтали бедер отмечено у дошкольников, имеющих смещение общего центра тяжести в сторону. Были отмечены улучшенные показатели силы околопозвоночных мышц, квадратной мышцы спины, а также большой ягодичной мышцы. При этом уменьшилась перегрузка мышц поясницы, а также восстановился поструральный тонус грудинно-ключично-сосцевидной и верхней порции трапецевидной мышцы.

Заключение. Результаты научного исследования подтверждают, что предложенный метод фасилитации имеет значительные потенциальные возможности при коррекции нарушений осанки детей дошкольного возраста. Доказана эффективность и целесообразность применения современных технологий специальной направленности в учреждении дошкольного образования.

Литература

1. Абольмасова Е.А. Позвоночные боли у детей и подростков и их причины: учеб. пос. / Е.А. Абольмасова, Э.Я. Корепанова, А.П. Свинцов. – М.: Астрель, 2005. – 102 с.
2. Васильева Л.Ф. Визуальная и кинезиологическая диагностика патобиомеханических изменений мышечно-скелетной системы [Текст] : учеб.пособие для врачей / Л.Ф. Васильева. – М.: ГМУ, 2009. – 87 с.
3. Гришин Т.В. Методы профилактики нарушений осанки у детей в дошкольных учреждениях [Текст] / Т.В. Гришин, С.В. Никитин // Вестник гильдии протезистов-ортопедов. – 2000. – № 3. – С. 38–42.
4. Клименко И.В. Изучение уровня развития крупных локомоций у детей старшего дошкольного // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко: сб.науч.тр. / Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Н.В. Вострякова; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск: Книта, 2018, № 1(18). – С 99–105.
5. Клименко И.В., Коваленко Ю.М. Влияние дифференцированной коррекции осанки дошкольников на уровень их физической подготовленности // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко: сб.науч.тр. / Е.Н. Трегубенко; вып.ред. Н.В. Вострякова; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск: Книта, 2019, № 1(29): Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С.60–66.

ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Н.М. Медвецкая, С.Д. Матюшкова

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: medvetskaya.n.m@mail.ru**

Процесс получения значительного объема различных знаний в общеобразовательных учреждениях предъявляет к учащимся высокие физические и нервно - психические нагрузки, что часто отражается на их здоровье и отношении к жизненным ситуациям. Изучены наличие знаний о психическом здоровье учащихся общеобразовательных учреждений и их оценка респондентами. Получены выводы, что значимая часть респондентов, так или иначе, имеет представление о психическом здоровье личности. 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 учащихся, так и взрослых.

Ключевые слова: *психическое здоровье, учащиеся, оценка.*

Несмотря на то, что в процессе обучения наставники стремятся сформировать позитивные личностные, социальные, коммуникативные установки, повысить устойчивость эмоциональных реакций, обучить владению и применению на практике техник толерантного взаимодействия и техник конструктивного поведения в критических ситуациях, психика у некоторых обучаемых не всегда справляется с трудностями повсеместной жизни.

Цель исследования – проанализировать существующие подходы к изучению знаний о психическом здоровье учащихся общеобразовательных учреждений.

Научное издание

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

Сборник научных статей

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.И. Ячменёва

Подписано в печать 15.12.2020. Формат 60x84^{1/16}. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 19,30. Уч.-изд. л. 26,03. Тираж 110 экз. Заказ 155.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.