

3. Broev, A. H., (2016), "Questions of physical training of employees of internal affairs bodies at the present stage", *Black holes in Russian legislation*, No. 4, pp. 89–91.

4. Kodzokov, A. H., (2017), "Characteristics of physical training as an integral system of education", *Physical education and sport: topical issues of theory and practice: collection of scientific papers of the participants of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, Rostov-on-Don, pp. 78–83.

Контактная информация: gvozdkov.pasha@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.07.2022

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ

Мария Руслановна Глухарева, старший преподаватель, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск; Светлана Егоровна Лобашикова, воспитатель, Детский сад «Чуораанчик», с. Вилючан, Сунтарский улус, Республика Саха (Якутия)

Аннотация.

Статья посвящена одному из основных показателей готовности дошкольников к физическому развитию детей 6 лет. В 4-5 лет возможности ребенка еще ограничены. Но сделавшие первые шаги на поприще физической подготовки могут получить в будущем серьезные преимущества перед сверстниками. Освоить базовые движения, научиться рационально работать руками и ногами, контролировать равновесие, развить простейшие координационные навыки, привыкнуть слушаться педагога и ответственно подходить к полученным знаниям – все это можно сделать до 6 лет, и ребенок придет в любую спортивную секцию с отличным багажом для дальнейшего прогресса.

Ключевые слова: физическое развитие, дети, координация, упражнения, занятия, игра, ловля.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.7.p108-111

PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AGED 6 YEARS OLD

Maria Ruslanovna Glukhareva, the senior teacher, North-Eastern Federal University, Yakutsk; Svetlana Egorovna Lobashkova, the educator, Kindergarten "Chuoraanchik", p. Vil'yuchan, Suntarsky ulus, Republic of Sakha (Yakutia)

Abstract

The article is devoted to one of the main indicators of preschool children's readiness for the physical development of 6-year-olds. At 4-5 years of age, the child's capabilities are still limited. But those who have taken the first steps in the field of physical fitness can get serious advantages over their peers in the future. To master basic movements, to learn to work rationally with hands and feet, to control balance, to develop the simplest coordination skills, to get used to listening to the teacher and to responsibly approach the acquired knowledge – all this can be done up to 6 years old, and the child will come to any sports section with excellent baggage for further progress.

Keywords: physical development, children, coordination, exercises, classes, play, fishing.

ВВЕДЕНИЕ

Движение является естественной физиологической потребностью ребенка. Однако наш техногенный век оказывает свое влияние, и малоподвижный образ жизни становится привычкой не только для взрослых, но и детей. Двигательная активность зависит не только от темперамента, состояния здоровья, настроения ребенка, но и от личного примера родителя и намерения приобщать его к активному образу жизни.

Учебный процесс эффективен тогда, когда четко структурирован, выстроен в одну последовательность от самых младших возрастов к более зрелым, когда для каждого года

находится своя определенная работа и дети растут поступательно. Дети, приходящие после гимнастики или акробатики, лучше подготовлены к тренировкам, чем остальные. Поэтому рекомендуется начинать с развития именно телесной ловкости, не торопиться брать в руки какие-либо предметы. Нужно дать ребенку время научиться ползать, кувыряться, прыгать, ходить по бревну, крутиться вокруг себя, ходить на руках и т.д. Дети от этих упражнений меньше устают умственно, чем от занятий по предметной ловкости, поэтому способны усвоить больший объем. К тому же в любом виде спорта многое зависит не только от техники владения мячом или шайбой, а от действий без них – прежде всего это верно для действий в защите и в единоборствах, где как раз требуется четко владеть своим телом: держать равновесие, перестраиваться, прыгать и приземляться, складываться и выпрямляться.

Цель исследования: проанализировать особенности физического развития детей 6 лет на занятиях по физическому развитию в детском саду, проживающих в условиях Крайнего Севера.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В нашем исследовании приняли участие 22 ребенка старшей подготовительной группы детского сада «Чуораанчик» села Вилючан Сунтарского улуса Республики Саха (Якутия) в возрасте 6 лет обеих полов. Исследование проводили с сентября 2021 года по май 2022 года.

С детьми 6 лет начали занятия с игр. Это позволило детям, которые сначала испытывали естественный для их возраста дискомфорт в отрыве от родителей и в незнакомой обстановке, психологически расслабиться, втянуться в процесс. Важно установить с детьми контакт, разговаривать с ними спокойным голосом; рекомендуется в какие-то моменты опускаться на колени, чтобы оказаться на уровне глаз ребенка.

Поставили перед ними разнообразные задачи: учить перелезать препятствия, пролезать под ними, подбрасывать и ловить мяч, попадать в цель, ходить по неустойчивой поверхности и т. д. Заодно в процессе таких занятий дети научились считать, привыкли к дисциплине, развили в себе многозадачность, освоили навыки коллективных действий.

К 6 годам у детей наблюдается скачок в развитии координации. Однако дети в таком возрасте еще не способны к продолжительной концентрации внимания, поэтому отдельно взятое упражнение не должно затягиваться. Продолжительность занятий тоже ограничена: главное – с максимальным эффектом использовать каждую минуту. На каждом занятии перед детьми поставили конкретные и посильные задачи: прыгнуть дальше, прыгнуть выше, поймать мяч несколько раз подряд.

Дети 6 лет весьма чувствительны к одобрению (или неодобрению) со стороны взрослых, что следует учитывать педагогу. Юных воспитанников нужно хвалить, поощрять, проявлять к ним внимание, веселить, подбадривать.

Примерные занятия с детьми 6 лет, которые проводили во время эксперимента.

Первая игра «Вытяни краба». Дети ложатся в круг и берутся за руки. Тренер говорит, что он кит и очень голодный, кого вытянет, того съест на завтрак и ходит вокруг и периодически хватается кого-то за ноги и пытается вытянуть. Ребята должны удерживать потенциальную жертву за руки. Это также развивает в них коллективизм и чувство локтя. Задание помогает укрепить кисти, усилить хват. Дети часто падают на руки, поэтому им нужны сильные кисти для амортизации. Навык хватания пригодится в теннисе, баскетболе, гандболе, хоккее, борьбе и других видах.

Вторая игра: «Корабль». Взять коврики, соединить их и представить, что дети на корабле. Точнее, что они пираты, захватившие мирный корабль. Тренер называет одного из детей по имени, он выходит, бежит вокруг корабля, в то время как тренер его преследует, периодически меняя направление. Ребёнок убегает, пока не устанет – тогда он

может вернуться на корабль (или быть пойманным). Игра даёт детям первое представление об эффективной остановке и смене направления, учит наблюдать за преследователем, анализировать ситуацию, правильно оценивать свои возможности.

Игра «Рыбак». Дети стоят на корабле из ковриков. У тренера в руках фишки, которые бросает детям по одной. Пойманные на лету фишки (воображаемые рыбы) ребёнок складывает около себя; не пойманные выбросить обратно в море. Для усложнения эти не пойманные фишки дети могут удалять с коврика ударом свободной ноги, стоя на одной опорной. Дети учатся играть ногами и удерживать равновесие. После окончания игры, дети подсчитывают свой «улов», заодно учатся считать.

После подобного разогрева переходим к динамической растяжке. Расставить коврики поперёк зала. Детям педагог говорит, что это огромные киты в море и их желательно не разбудить. При этом дети стараются громко не разговаривать; это помогает успокоиться после бурных эмоциональных игр и вырабатывает у малышей первое понятие о дисциплине. Первое задание: перешагивать коврики широким выпадом лицом вперёд, стараясь на «кита» не наступить. Это упражнение развивает силу ног, улучшает равновесие и растяжку. Затем это же упражнение выполнить спиной. Дети ставят руки на пол, наклоняются с прямыми ногами к носкам, далее делают широкий выпад назад. Потом туда же переносят вторую ногу, принимая упор лёжа; далее руками подходят к ногам. Рукou касаться кита можно. Так они готовят к подвигам голеностоп и заднюю поверхность бедра. Это также помогает укрепить корпус и руки.

После этого переход к игре под названием «Медуза». Ребята в индивидуальном порядке занимают свои коврики; педагог берет фишки и начинает в них бросать, они должны приседать. Так дети осваивают один из базовых элементов – приседание, вырабатывают реакцию на движущийся объект, учатся оценивать расстояние и время, развивают глазомер.

Следующие упражнения: перепрыгивать последовательно расположенные коврики, отталкиваясь двумя ногами. Чтобы ребята не приземлялись на прямые ноги, можно расположить между ковриками фишки, которые нужно поднять, – тогда ребята при приземлении сразу приседают. После того как ноги у ребят устали, ходьба на руках и ногах, не отрывая кисти и пятки от пола, спиной вперёд, при этом растягивая ноги. Затем так же боком, оставляя коврик под собой. После каждого коврика нужно развернуться и проходить следующий другим боком.

Заключительная игра. Педагог берет фишки и бросает в ребят. На сей раз они могут бегать по всему залу. Их задача – убежать и увёртываться. Наша задача – сначала укрепить и растянуть ребят. Перед тем как перейти к локомоторным заданиям, нужно научить детей чувствовать своё тело, владеть руками и ногами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В 6 лет ведущая деятельность – игровая, ведущая психическая функция – воображение. Эффективнее всего дети этого возраста развиваются именно в игре [2]. Они с трудом удерживали длительную концентрацию, поэтому нужно постоянно стимулировать их воображение. На занятиях внимание уделено на умение чувствовать собственный корпус и управлять им. Это база, фундамент любой двигательной активности, тот уровень деятельности, который первым возникает в процессе эволюции всех живых существ.

В результате регулярных занятий, а также благодаря двигательной активности в повседневной жизни и играх, у детей повысился уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности [1]. Это, с одной стороны, обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов сложно координированных действий и комбинаций движений. С другой стороны, создаются предпосылки для целенаправленного воспитания у детей

разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости и общей выносливости, скоростно-силовых качеств, а также гибкости, координированности и точности действий.

Понятно, что дети в 4-5 лет не научатся сразу сложным элементам. Акцентировать внимание нужно на самом основном, на базовой технике ключевых действий. Первично, когда дети делают приседание и как они при этом работают руками.

Рекомендации педагогам после проведения эксперимента:

- правильно построить занятия с детьми 6 лет;
- сохранить интерес на протяжении всего занятия;
- знать какими упражнениями можно развивать координацию и ловкость;
- знать какие игры подходят для этого возраста;
- знать, как привить любовь к занятиям и активному образу жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арутюнян К.А. Физическое развитие ребенка : учебное пособие / К.А. Арутюнян, А.Ф. Бабцева, Е.Б. Романцова. – Благовещенск : Буквица, 2011. – 35 с.
2. Тимофеева В. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – Москва : Просвещение, 1986. – 67 с.

REFERENCES

1. Harutyunyan, K.A., Babtseva, A.F. and Romantsova, E.B. (2011), *Physical development of the child: textbook*, Letter, Blagoveshchensk.
2. Timofeeva, V.A. (1986), *Outdoor games with children of younger preschool age*, Enlightenment Moscow.

Контактная информация: Mgluhareva@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.07.2022

УДК 796.011.3:004

ИНТЕГРИРОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА ГОРОДА ВОЛГОГРАДА

Елена Петровна Горбанёва, доктор медицинских наук, доцент, Мария Петровна Мицулина, кандидат биологических наук, доцент, Волгоградский государственный медицинский университет, Волгоград; Юлия Васильевна Рябчук, студент, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Аннотация

В исследовании поднимается проблема ухудшения общего состояния здоровья молодежи на фоне недостаточной двигательной активности и внешних негативных факторов. Разработана программа физических упражнений с использованием дистанционных и цифровых технологий, позволяющая на основе комплекса методов самоконтроля более эффективно корректировать функциональное и физическое состояние организма занимающихся.

Ключевые слова: физическая культура, самоконтроль, видеонструкция, дистанционные технологии, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.7.p111-116

INTEGRATION OF REMOTE TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF VOLGOGRAD STATE MEDICAL UNIVERSITY
Elena Petrovna Gorbaneva, the doctor of medical sciences, docent, Maria Petrovna Mitsulina, the candidate of biological sciences, docent, Volgograd State Medical University; Yuliya Vasi-