

1. *Игры с мячом.* Игры с мячом, такие как футбол, баскетбол или волейбол, требуют от детей быстрой реакции и точности движений. Эти игры развивают не только ловкость, но и командный дух. Участие в таких играх помогает детям научиться работать в команде и развивать стратегическое мышление («Ловкие мячики».)

2. *Эстафеты.* Эстафеты с различными заданиями (перенос мяча, бег с препятствиями) способствуют развитию координации движений и скорости реакции. Разнообразие заданий делает занятия интересными и увлекательными, что повышает мотивацию детей («Вместе-врозь», «Двигаю конус», «Посадка картошки», «Змея», «Калим-бам-ба», «Метка», «Веревка-змея»).

3. *Игры на равновесие.* Игры, которые требуют поддержания равновесия (например, «Кто быстрее пройдет по линии»), помогают детям развивать чувство баланса и уверенность в своих силах. Упражнения на равновесие могут включать хождение по линии или балансирование на одной ноге («Перевертыши», «Не сойди с места», «Двенадцать палочек», «Проворные мотальщики», «Канатоходец», «С кочки на кочку», «Переправа»).

4. *Танцевальные игры.* Танцы и ритмичные движения способствуют улучшению координации и гибкости. Включение музыки делает занятия более привлекательными для детей и создает атмосферу веселья («Вперед, назад, в сторону», «Сбор урожая», «Салки в парах», «Успей взять», «Кто дольше не уронит», «Совушка»).

5. *Игры с препятствиями.* Создание полосы препятствий из различных предметов (конусы, скакалки, стулья) позволяет детям развивать ловкость, преодолевая преграды различной сложности. Такие игры помогают улучшить не только физическую форму, но и умение планировать действия («Прыгни в обруч», «Собери пирамиду», «Борода», «Грушка», «Молоко»).

Преимущества подвижных игр:

– *физическое развитие:* подвижные игры способствуют укреплению мышц, улучшению сердечно-сосудистой системы и общей выносливости;

– *социальные навыки:* играя в команде, дети учатся сотрудничать, принимать решения и разрешать конфликты;

– *эмоциональное развитие:* участие в играх помогает детям справляться со стрессом, повышает настроение и развивает уверенность в себе.

Заключение. Подвижные игры являются эффективным средством для развития ловкости у детей младшего школьного возраста. Они не только способствуют физическому развитию, но и формируют важные социальные и эмоциональные навыки. Важно включать разнообразные игры в образовательный процесс, чтобы сделать занятия интересными и увлекательными для детей. Регулярная физическая активность в игровой форме поможет детям не только развивать ловкость, но и укреплять здоровье на протяжении всей жизни.

Список цитируемых источников

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 2-е изд. — М. : Академия, 2003. — 481 с.
2. Баранов, С. Ю. Психология детской игры / С. Ю. Баранов. — Екатеринбург : Урал. — 2021. — 412 с.
3. Левина, Т. А. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т. А. Левина. — М. : Наука, 2018. — 19 с.
4. Кузнецова, М. В. Развитие двигательной активности у детей / М. В. Кузнецова. — СПб. : Просвещение, 2020. — 125 с.
5. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для 1-4 классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / М-во образования Респ. Беларусь. — Минск : Нац. ин-т образования, 2024. — 141 с.

УДК 372.879.6

У. А. Паликарпова, Т. И. Мандик

Лидский колледж УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Лида, Республика Беларусь

ФИЗКУЛЬТУРНО-ИГРОВАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Введение. Физкультурно-игровая среда в учреждении дошкольного образования рассматривается как важнейшее условие двигательного развития детей и является частью социальной среды. Она во многом определяет темпы, характер развития и воспитания ребенка. Предметы, окружающие ребенка, помимо утилитарного значения, являются источником знаний, эмоций, одним из условий межличностного общения [1].

Одной из главных причин недостаточной двигательной активности детей является нерациональная организация площадей групповых помещений. Создавая многочисленные, так называемые зоны развития, педагоги забывают об условиях для движений и ограничиваются лишь организацией физкультурного уголка. Под физкультурным уголком понимается пространство, где каждый из детей может двигаться, не мешая другим, в полной мере удовлетворяя потребность в движении. Условия для движений должны создаваться и в приемных, в спальнях. Особое внимание уделяется развивающей среде на воздухе, где находится групповой участок, спортивная площадка, место для спортивных упражнений и игр.

Основная часть. Развивающая физкультурно-игровая среда как условие двигательного развития детей должна включать:

- достаточные площади для движений в помещениях и на участке, личное пространство как для движений, так и для отдыха и уединения;
- физкультурное оборудование и инвентарь;
- общую спортивную площадку на участке (мини-стадион), групповые площадки;
- «тропу здоровья» на участке и за его пределами;
- ближайшие парки, скверы, горку для катания на санках зимой, лыжню;
- маршруты для прогулок-походов за пределы дошкольного учреждения;
- площадки для спортивных игр в баскетбол, волейбол, футбол, городки;
- спортивный инвентарь;
- стационарное и переносное физкультурное оборудование для основных движений;
- атрибуты: флажки, султанчики, нагрудные знаки, плоскостные фигуры, шапочки для игр;
- инструментарий и места для диагностики физической подготовленности детей;
- книги и иллюстрации о физкультуре и спорте, в том числе олимпийской тематики;
- дидактический материал для самостоятельной деятельности: парные, разрезные картинки;
- игровой физкультурный инвентарь для двигательной деятельности.

В целях обеспечения двигательной активности детей средствами физкультурно-развивающей среды, следует эффективно использовать физкультурное оборудование. Необходимо подобрать и объединить его разные виды в комплекты с учетом специфики размещения в разных помещениях и на воздухе: в отдельном физкультурном зале, групповых помещениях, раздевальных комнатах, на физкультурной площадке, групповом участке [2].

Один из приемов повышения эффективности физкультурного оборудования — создание новизны. Детям надоедает однообразие, они перестают замечать даже самые любимые игрушки. Новизна создается за счет смены переносного оборудования; размещения на стационарном и переносном оборудовании дополнительных деталей: навесных, приставных; объединения разного инвентаря в своеобразные комплексы: полосы препятствий, дорожки, заборчики, домики; перестановки инвентаря в пространственном расположении.

Летом на участке интересные варианты можно получить с помощью обыкновенных тентов. Для изготовления применяется любая ткань (например, палаточная), желательна ярких расцветок.

Использование физкультурного оборудования имеет свою специфику в зависимости от возраста детей.

В младших группах оно должно содержать игровой элемент, дающий возможность ребенку свободного перехода от «чисто двигательной» деятельности к игровой и, наоборот, создающий условия для наиболее полного самовыражения его в деятельности.

Можно влиять на разнообразие движений, используя незначительное количество простых предметов инвентаря:

- во-первых, расставляя их по-разному;
- во-вторых, обучая детей всем основным движениям на каждом;
- в-третьих, развивая у детей умение выполнять на каждом предмете инвентаря все знакомые движения;
- в-четвертых, объединяя детей в совместных движениях с одним предметом (скакалкой, мячом, обручем).

Одна из самых ярких черт детей пяти-шести лет — потребность фантазировать. Для удовлетворения этой потребности следует создавать в группе и на участке своеобразную физкультурную «лабораторию», где дети смогут не просто двигаться, а проводить эксперименты над движениями: повторять, сравнивать, фантазировать.

Для того чтобы вызвать у детей интерес к движениям, следует менять в групповой комнате несколько раз в течение дня физкультурный инвентарь, двигательные игрушки, бытовые предметы [2].

Физкультурное оборудование вносится в группу в зависимости от времени дня, характера предыдущей и предстоящей деятельности детей.

Утром двигательная деятельность детей должна быть спокойной, поэтому инвентарь рассчитывается на их умеренную, среднюю подвижность. Преимущество отдается предметам инвентаря для простых, хорошо знакомых детям движений, не требующих страховки: шнур, скакалка, веревка, доска обычная, ребристая, мягкое бревно, кубы, кегли, дуги, плоскостные дорожки и др.

Перед занятиями, когда необходимо обеспечить активный отдых перед умственной деятельностью, важно непосредственное индивидуальное общение педагога с детьми. Поэтому можно дополнительно использовать и физкультурное оборудование, требующее небольшой страховки: мостик-качалка, легкая переносная лестница, гимнастическая палка.

Особого внимания заслуживает руководство двигательной деятельностью на прогулке, где условия для движений наиболее благоприятны, является ведущим компонентом целостного двигательного режима в дошкольном учреждении. На прогулке имеется возможность индивидуально учить детей элементам спортивных игр и спортивных упражнений. Во второй половине дня двигательная деятельность детей организуется непосредственно после сна, в этом случае ее можно сочетать с воздушными ваннами, полдника, а также на прогулке. Следует предоставлять детям возможность вспомнить и повторить то, чему удалось научиться сегодня. Дети могут самостоятельно выбирать из предложенного оборудования то, что им нравится.

Заключение. Физкультурно-игровая среда обеспечивает активность детей, является своеобразной формой их саморазвития. Роль взрослых заключается в том, чтобы научить взаимодействовать, использовать элементы среды для развития двигательной деятельности.

При проектировании физкультурно-оздоровительной среды необходимо учитывать возрастные, полоролевые и индивидуальные особенности детей, их интересов, предпочтений, возможностей, обращать внимание на условия для самостоятельной двигательной-игровой деятельности. Таким образом, физкультурно-развивающая среда должна обеспечивать право и свободу выбора каждого ребенка на любимые движения для реализации индивидуальных интересов, склонностей и потребностей.

Список цитируемых источников

1. Гиль, Г. И. Здоровый малыш. Здоровьесберегающая педагогическая система / Г. И. Гиль. — Томск, 2001. — С. 5—9.
2. Шишкина, В. А. Какая физкультура нужна дошкольнику? : пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / В. А. Шишкина, М. В. Машенко. — Мозырь : Белый ветер, 2005. — С. 22—23.

УДК 796.966

М. С. Панько, К. М. Гордиевич, Е. Н. Герасимович

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ХОККЕЕ

Ведение. В настоящее время широко известно об активном развитии в современном мире инновационных технологий, охватывающих все сферы жизнедеятельности, среди которых спорт не стал исключением. Благодаря технологическому прорыву в области нейросетей и машинного обучения стали возможны обработка и анализ больших объемов информации, таких как данные о тренировках и сыгранных матчах.

Появившиеся носимые устройства (например, смарт-часы, фитнес-браслеты) позволили спортсменам отслеживать свою физическую активность, сердечный ритм, давление, уровень кислорода в крови и другие параметры, необходимые для оценки их тренировочного процесса. Изобретение дронов (беспилотных летательных аппаратов) также повлияло и на спорт: во время соревнований с их помощью проводится видеосъемка высокого качества, которая позволяет получить зрителям уникальный взгляд на происходящее, а тренерам и спортсменам — точное представление о том, что происходило на поле во время матча. Однако наиболее интересной и перспективной инновационной технологией в спорте, которая уже нашла применение в тренировках, является виртуальная реальность. Эта технология позволяет спортсменам тренироваться в условиях, которые наиболее точно повторяют реальные соревнования, и эффективно развивать свои навыки и умения [1]. Кроме того, технологии виртуальной реальности помогают избежать травм, привнести элементы развлечения в тренировочный процесс и сократить расходы на снаряжение и оборудование. Все это делает виртуальную реальность одной из самых важных и перспективных инновационных технологий в сфере спорта, которая заслуживает наиболее пристального внимания.

Основная часть. Грамотное использование цифровых технологий позволяет тренерам обращать внимание каждого спортсмена на его ошибки и подробно указывать на моменты, нуждающиеся в исправлении, при исполнении того или иного технического приема на каждом его этапе. Использование технологий виртуальной реальности в тренировочном процессе подразумевает создание искусственной среды, имитирующей тренировочный полигон, внутри которого спортсмен может заниматься спортивной деятельностью [2]. Функционирование таких технологий достигается с помощью параллельной работы двух систем: системы считывания движений человека в реальном времени и системы обратной связи, передающей информацию по зрительному и слуховому каналам связи, что обеспечивает полное погружение. Применение технологий виртуальной реальности дает возможность создавать разнообразные спортивные ситуации, которые могут произойти во время реального матча, и в режиме реального времени корректировать действия спортсмена в рамках созданной виртуальной среды. Кроме того, стоит отметить, что применение технологий виртуальной реальности позволяет отслеживать различные показатели спортсмена и их изменение в ходе тренировочной сессии: например, физиологические показатели (пульс, давление, частота дыхания, объем потребляемого кислорода и др.) или биомеханические показатели (скорость, ускорение, углы сгибания суставов и другие параметры движения).

Необходимо учитывать, что использование технологий виртуальной реальности с целью повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов имеет как преимущества, так и недостатки.

Преимуществами являются: