

их повышение, где рационально сочетается движение и отдых. Принцип всестороннего физического развития характеризуется разносторонней физической подготовкой, направленной на эффективное развитие физических качеств и, в первую очередь, выносливости, силы, гибкости. Принцип врачебного контроля и самоконтроля предполагает предварительные и текущие консультации у врача и постоянный самоконтроль. Его соблюдение позволяет оценить правильность самостоятельной тренировки.

Духовность, нравственность, стремление следовать здоровому образу жизни, сохранять и укреплять собственное здоровье должны быть неотъемлемыми составляющими образа жизни родителей студентов и, конечно, всего профессорско-преподавательского состава учреждения высшего образования для авторитетного примера студенческой молодежи.

**Заключение.** Диагностика здоровья и пути создания его резервов у студенческой молодежи является важным направлением социальной политики государства. Одна из важнейших задач учреждения высшего образования — формирование способности студентов к сохранению и укреплению собственного здоровья как профессиональной ценности. На современном этапе развития системы высшего образования в этом направлении необходим поиск новых методов изучения проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи.

#### Список цитированных источников

1. Лобковская, Е. А. Некоторые проблемы нравственного здоровья будущих воспитателей дошкольного образования / Е. А. Лобковская // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы : материалы IX Междунар. науч.-практ. семинара, Барановичи, 23 марта 2018 г. / Баранович. гос. ун-т ; редкол. : Н. Г. Дубешко (гл. ред.) [и др.]. — Барановичи : ИП Хохол Е.Г., 2018. — С. 236—238.
2. Зубра, А. С. Культура умственного труда студента : пособие для студентов высш. учеб. заведений / А. С. Зубра. — Минск : Дикта, 2006. — 228 с.
3. В помощь куратору : метод. реком. / авт.-сост. Т. Н. Ковалёва [и др.] ; под общ. ред. Т. Н. Ковалёвой. — Минск : БГПУ, 2007. — 56 с.
4. Основы валеологии и школьной гигиены : учеб. пособие / М. П. Дорошкевич [и др.]. — 3-е изд. — Минск : Выш. шк., 2007. — 238 с.
5. Калюнов, Б. Н. Значение самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом на основании данных социологического опроса студентов / Б. Н. Калюнов, И. В. Григоревич, Н. Н. Саликова // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 30—31 окт. 2008 г. / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; редкол.: В. Е. Васюк [и др.]. — Минск, 2008. — С. 121—123.
6. Самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов вузов : пособие / И. В. Григоревич [и др.]. — Минск : БГПУ, 2012. — 92 с.

УДК: 3.37.04

**Иовва Ольга Андреевна**, кандидат педагогических наук, доцент  
Государственное образовательное учреждение «Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»,  
Тирасполь, Республика Молдова, Приднестровье, olea\_74@mail.ru\*

### ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ ЭЛЕМЕНТАРНОГО ТУРИЗМА

Раскрывается актуальность проблемы формирования двигательных способностей у дошкольников, которая обусловлена тем, что в последние годы во всем мире наблюдается рост числа инвалидов, как взрослых, так и детей. Детская инвалидность соответственно является показателем ухудшения состояния здоровья населения. Общеизвестно, что именно здоровьем подрастающего поколения характеризуется репродуктивность нации, которая является фактором национальной безопасности и имеет большое социальное значение.

**Ключевые слова:** двигательные способности; опорно-двигательный аппарат; элементарный туризм.

**Iovva Olga Andreevna**, PhD in Education, Associate Professor  
Pridnestrovian State University, Tiraspol, the Republic of Moldova, Transnistria, olea\_74@mail.ru

### FORMATION OF MOTOR ABILITIES OF CHILDREN WITH LOCOMOTOR DISORDERS THROUGH ELEMENTARY TOURISM

Reveals the relevance of the problem formation of motor abilities in preschoolers, which is due to the fact that, in recent years all over the world, there is an increase in the number of people with disabilities, both adults and children. Child disability is an indicator of deterioration in the health of the population. It is well known that it is the health of the younger generation set the reproductive capabilities of the nation and is a factor of national security has a big social role.

**Key words:** motor abilities; musculoskeletal system; elementary tourism.

© Иовва О. А., 2020

\* Сведения об авторе составлены на основе поданной заявки.

**Введение.** По результатам обследований, среди инвалидов довольно много лиц с поражением нервной системы и особенно с таким сложным дефектом, как детский церебральный паралич (далее — ДЦП). Большая часть действующих на данном этапе методов сводятся к использованию медикаментозной терапии и массажа в сочетании с приёмами лечебной физкультуры или ортопедохирургическим лечением [1; 2]. К сожалению, применение этих процедур не является гарантией успешного восстановления двигательных функций, утраченных в результате заболевания. Исследования Б. А. Ашмарина, В. В. Бойко доказали, что целенаправленная физическая нагрузка оказывает стимулирующее влияние на организм ребёнка и может обеспечить его восстановление [3; 4].

Как доказывает мировой опыт, одним из самых рациональных реабилитационных мероприятий в этом плане оказывается привлечение инвалидов к занятиям физической культурой и спортом. Вовлекаясь в доступный вид спорта, лица с ограниченными возможностями получают альтернативу самореализации, самосовершенствования, самоутверждения, самоопределения.

Среди данных категорий лиц популярностью в силу своей приемлемости пользуется спортивный туризм. Кроме роста двигательной активности он может в большой степени приблизить жизненное пространство лиц с ограниченными возможностями здоровья к жизненному пространству здоровых людей [5]. Организованное передвижение и преодоление препятствий, деятельность по самообслуживанию и другие действия значительно влияют на формирование скелетной мускулатуры, укрепление внутренних органов и нервной системы и улучшение обмена веществ в организме. Результативность влияния двигательных действий на организм существенно растёт вследствие очень благоприятных в гигиеническом отношении внешних условий. Но необходимо иметь в виду, что все эти влияния носят недифференцированный характер, поэтому важно гарантировать сочетание с общеразвивающими физическими упражнениями. Также занятия играют очень большую воспитательно-образовательную роль. Они предоставляют возможность усвоения многих жизненно важных общеобразовательных и специальных представлений, содействуют укреплению здоровья, всестороннему развитию интеллектуальных и волевых качеств [5].

Анализ проблематики развития детского туризма на современном этапе демонстрирует, что в организациях образования средства туризма являются эффективным социально-педагогическим методом физического воспитания и оздоровления детей. Но в специальных коррекционных образовательных учреждениях туризму как средству физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья уделяется недостаточно внимания.

В то же время имеющиеся на данный момент программы занятий по туризму для детей с ограниченными возможностями в здоровье в большей степени ориентированы на туристско-краеведческую деятельность. Не имеется разработок занятий спортивным туризмом на первоначальном этапе подготовки детей с ДЦП.

Туристическая деятельность занимает особое место среди технологических приемов, методов и форм организации спортивно-оздоровительной деятельности в организации дошкольного образования по интенсивности влияния на физическое развитие и оздоровление детей. Большую важность имеют пешие прогулки за пределами дошкольного учреждения. Данная проблема была подчеркнута в различных исследованиях [6]. Пешие прогулки представляют собой важный тип организованной двигательной деятельности, на протяжении которой решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, повышается их двигательная активность, но и воспитываются любовь и эстетическое отношение к природе, развиваются любопытство, инициативность, креативность, трудоспособность и самостоятельность, волевые и нравственные качества, дружеские отношения между детьми, устанавливается активное сотрудничество с родителями [7].

Анализ педагогической литературы, изучение практического опыта доказывают, что проблема активизации двигательного режима с применением элементов туризма, которая способствует совершенствованию двигательного аспекта ребёнка с нарушениями опорно-двигательного аппарата, формированию личностных качеств, расширению информации об окружающей действительности, не занимала особого места в системе физического воспитания такого контингента обучающихся. Мы предполагаем, что этот факт связан с тем, что не разработана система применения элементов туризма, отсутствуют организационно-методические разработки, которые дадут возможность педагогам внедрить их в деятельность в условиях организации образования.

Наряду с пониманием этого вопроса можно выделить *противоречия* в его решении: 1) на современном этапе перед обществом стоит глобальная проблема здоровьесбережения обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в частности, формирования у них двигательных способностей, но решение этой проблемы в теоретической литературе разработано недостаточно; 2) педагоги видят и осознают необходимость формирования двигательных способностей у данного контингента обучающихся, но не владеют приемами организации соответствующих педагогических условий осуществления данного процесса.

Цель исследования состояла в выявлении особенностей организации элементов туризма в процессе физического воспитания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

**Основная часть.** Исследование проводилось на базе муниципального учреждения «Центр социально-психологической реабилитации детей с особыми потребностями жизнедеятельности (ОПЖ), г. Дубоссары».

С целью проверки выдвинутой гипотезы в эксперимент были включены респонденты с ДЦП в количестве 10 человек. В процессе обследования обучающихся мы использовали тесты для оценки координационной выносливости (П. Хиртц, К. Мекота, Л. В. Шапкова); выявления способностей к точности пространственной ориентации (тест «Метание теннисного мяча на точность попадания» П. Хиртц); определения способностей к ориентированию в пространстве (тест «Бег к пронумерованным медицинболам» П. Хиртц); определения способности к динамическому равновесию (тест «Повороты на ограниченной поверхности» П. Хиртц); определения статокINETической устойчивости (тест «Ходьба по шестиугольнику» К. Мекота); определения способности к статическому равновесию (тест «Стойка на трёх точках опоры» Л. В. Шапковой).

Анализ данных показал, что двигательные возможности у детей с ДЦП, несмотря на системный подход к физическому воспитанию обучающихся с церебральным параличом, находится в основном на среднем и низком уровне, поэтому для такого контингента обучающихся с различными формами церебрального паралича и различной степенью тяжести двигательных нарушений необходим дифференцированный подход при организации процесса формирования двигательных способностей.

Полученные результаты дают нам возможность утверждать, что существующее содержание и методы физического воспитания в программе образовательного учреждения недостаточно влияют на личность обучающегося. Это привело нас к поиску новых рациональных методов и приёмов работы с такими обучающимися, совершенствованию педагогического мастерства.

Для реализации намеченной цели мы апробировали систему работы туристической деятельности с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата, предложенной Е. А. Булычёвой. Согласно данной системе были введены коррективы в образовательном плане: организован туристический кружок «Туристыя», пересмотрено содержание занятий по физической культуре, включены занятия из цикла «Узнай свое собственное тело» и цикл познавательных занятий туристического направления, введены игры, динамические паузы, туристические прогулки, выбраны загадки, стихи и др.

Экспериментальная апробация и организация элементарной туристической деятельности с обучающимися с ДЦП может принести эффективные результаты. Деятельность, в которую включались респонденты, доступна возрасту и их состоянию здоровья и может быть использована в оздоровительной деятельности организации образования.

Апробация системы работы с включением средств туризма в процессе физического воспитания обучающихся способствовала тому, что респонденты по результатам финального тестирования повысили свои показатели. В первую очередь об этом говорит повышение результатов координационной выносливости, как важный показатель функциональных возможностей организма. Два респондента (20 %) повысили показатели развития координационной выносливости в данном периоде по высокому уровню.

Следует отметить, что более высокие результаты показали участники эксперимента с такой разновидностью ДЦП, как спастическая диплегия. Мы можем это обосновать тем, что данная категория лиц характеризуется легкой формой патологии, при которой движения в руках не ограничены. Данные участники могут передвигаться без подручных средств, умственное и психическое развитие не страдает.

Таким образом, можно отметить, что в целом результатом реализации методики явилась положительная динамика в показателях координационной выносливости; эффективная социализация и формирование бытовых навыков у обучающихся с ДЦП. Полученные результаты доказывают эффективность предложенной системы по организации туристической деятельности с лицами с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в частности, ДЦП, с целью развития у них координационной выносливости.

**Заключение.** С теоретической точки зрения изучение проблемы показало, что включение средств туризма в условиях организации образования расширяет новые возможности в повышении эффективности процесса физического воспитания. Нами выявлено, что проблеме туризма уделялось особое внимание в различные исторические периоды. Обосновано, что развитие туризма требует значительных организационных сил в совершенствовании инфраструктуры предметов, приобретении инвентаря и обеспечении предмета для досуга. Выявлено, что элементарный туризм включает в себя ряд компонентов: спортивно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эстетический, познавательный и дополнительный. Доказана важность и роль туризма в разностороннем воспитании личности. Анализируя методический аспект данной проблемы, обосновали, что туристическая деятельность является сложным процессом, требующим от педагога довольно глубоких знаний и практических навыков, от которых будет зависеть эффективность организации туристической деятельности обучающихся. Экспериментальная апробация системы работы по включению элементов туризма в организационные формы физического воспитания обучающихся с ДЦП доказала, что уровень развития такого качества, как координационная выносливость, у них повышен. Реализация экспериментальной работы выявила возможность тесного и эффективного сотрудничества организации образования и семьи в целях воспитания здоровой личности. Данная система может быть использована в качестве вариативного компонента программы по физическому воспитанию обучающихся с ДЦП, а практический материал рекомендован педагогическим кадрам.

#### Список цитированных источников

1. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 208 с.
2. Шипицына, Л. М. Детский церебральный паралич / Л. М. Шипицына, И. И. Мамайчук. — СПб. : Дидактика Плюс, 2001. — 272 с.
3. Кожевникова, В. Т. Новые технологии в комплексной физической реабилитации больных детским церебральным параличом в поздней резидуальной стадии : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.00.09, 14.00.51 / В. Т. Кожевникова ; Науч. центр здоровья детей РАМН. — М., 2005. — 48 с.
4. Оканова, И. Зимние походы и туристические прогулки с детьми / И. Оканова ; ред. : Е. Горбачева, Е. Червина. — М., 2006. — С. 26.
5. Токмакова, Н. Ю. Двигательная реабилитация подростков с детским церебральным параличом : дис. ... канд. биол. наук / Н. Ю. Токмакова. — Тула, 2015. — 124 л.
6. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. пед. ин-тов по специальности 03.03 / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. — М. : Просвещение, 1990. — 287 с.
7. Бочарова, Н. И. Туристские прогулки в детском саду : пособие для практ. работников дошк. образоват. учреждений / Н. И. Бочарова. — М. : Аркти, 2004. — 116 с.

УДК 371.72

**Маркевич Алеся Васильевна**

*Государственное учреждение образования «Городищенский ясли-сад», г. п. Городище,  
Республика Беларусь, gorodistche-sad@baranovichi.edu.by*

### ГИБКОСТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА

Анализируется высокая степень важности изучения темы с точки зрения теории и практики в области спортивной тренировки и физического воспитания. Решение данного вопроса является актуальным, так как изученные средства и методы развития гибкости приведут к уменьшению травматизма и правильному физиологическому воздействию на мышцы, межмышечную координацию. Изученный и проанализированный материал по данной теме поможет правильно воспитывать и развивать гибкость.

**Ключевые слова:** физическое качество; гибкость; развитие гибкости; физическая культура.

**Markevich Alesya Vasilyevna**

*Gorodishche Nursery-kindergarten, Gorodishche, Belarus, gorodistche-sad@baranovichi.edu.by*

### FLEXIBILITY AS A PHYSICAL QUALITY OF A CHILD'S DEVELOPMENT

There is analyzed the high degree of importance of studying the topic from the point of view of theory and practice in the field of sports training and physical education. The solution of this issue is relevant because the studied means and methods of flexibility development will lead to a reduction of injuries and the correct physiological effect on the muscles associated with intermuscular coordination. Studied and analyzed material on this topic will help to properly educate and develop flexibility.

**Key word:** physical quality; flexibility; flexibility development; physical culture.

**Введение.** Учёные и исследователи в области физической культуры к числу основных физических качеств относят силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. Одним из ценных двигательных качеств человека является гибкость. Однако недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление данных физических качеств, увеличивая при этом энергозатраты и снижая экономичность работы организма, что зачастую приводит к серьёзным травмам мышц и связок [1].

В теории и методике физического воспитания гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела, т. е. когда речь идёт о подвижности в суставе всего тела. Если оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, тогда говорится о «подвижности» в них [2].

Актуальность данного исследования определяется высокой степенью важности. Решение данного вопроса является актуальным, так как изученные средства и методы развития гибкости приведут к уменьшению травматизма и правильному физиологическому воздействию на мышцы в связи с межмышечной координацией. Изученный и проанализированный материал по данной теме поможет правильно воспитывать и развивать гибкость.

Учёные и исследователи ранее проводили углубленное исследование гибкости как физического качества. Обобщение средств и методов развития гибкости проводилось, но не в полной мере отражено в научно-методической литературе.