



Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ**

**Материалы XVII Международной  
научно-практической конференции (25 декабря, 2020)**

# **PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: INTEGRATION OF SCIENCE AND PRACTICE**

**Materials of the XVII International scientific-practical  
conference (The 25 December, 2020)**



Сапронова З.В. Формирование профессионально важных психофизических качеств студентов-юристов средствами физической культуры и спорта .....	88
Скитневский В.Л., Кечаев К.И. Смысловой подход к усвоению учебного материала по физической культуре .....	91
Соломкина А.К., Макина Л.Р. Особенности проведения занятий по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста в условиях Крайнего Севера .....	95
<del>Труфанова Т.Е., Катренко М.В., Савин Д.И., Сасин А.А. Современные инновационные технологии физической культуры в высшей школе .....</del>	<del>99</del>
Труфанова Т.Е., Катренко М.В., Савин Д.И., Сасин А.А. Теоретико-методические основы формирования культуры здоровья студентов вуза .....	103
Труфанова Т.Е., Соколова Н.И., Катренко М.В., Журавлева Т.В. Проблема подготовки студентов высших учебных заведений к профессиональной деятельности в области физической культуры .....	107
Филиппова Е.В. Физическая культура студентов в условиях самоизоляции .....	111
Шпитальная Е.Н. Актуальные проблемы в организации физического воспитания школьников .....	113

## РАЗДЕЛ II

### СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### SOCIO-CULTURAL, PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL, AND MEDICO-BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT

Engelberts I., Nazarenko T.I. (Энзельбертс И., Назаренко Т.И.) The study of the psychology of destructive manifestations in sports in the process of improving the professionalism of students in sports areas (Изучение психологии деструктивных проявлений в спорте в процессе совершенствования профессионализма студентов спортивных направлений) .....	118
Pinson N., Yatsinin A. I. (Пинсон Н., Яцынин А.И.) Le développement de la route cyclable des «Voies vertes» en France (Развитие веломаршрута "Зеленые пути" во Франции) .....	121
Беспалова Т.А. Адаптационный потенциал каратистов с различной самооценкой в ходе тренировочной деятельности .....	124
Былим Б.В., Евстигнеева М.И. Влияние занятий единоборствами на женский организм .....	128
Ворожбитова А.Л. Газета "Ставропольский спорт": организационные основы и проблематика .....	130
Вучев В.Н., Вучева В.В., Савин Д.И. Взаимосвязь ценностно-смысловых ориентаций и отношения к здоровью и физкультурно-спортивной активности студентов вуза .....	136
Горбатовых О.В., Пестова Т.Г., Титаренко Е.В. Олимпийское движение: тенденции, противоречия, перспективы .....	141
Григан С.А. Влияние физической культуры на психологию стресса .....	147
Дяченко Т.Л., Вучева В.В. Формирование мотивации студентов вуза к физкультурно-спортивной деятельности .....	150
Зенкова Т.А. Информационное обеспечение физической культуры и спорта в рамках организационно-управленческих вопросов .....	154
Зубенко В.И., Титаренко Е.В. Некоторые отрицательные психологические типы судей в восточном боевом единоборстве сётокан и способы их выявления .....	158
Катренко М.В., Савин Д.И., Беседин Р.И., Сасин А.А. Артпедагогика в гуманизации физкультурного образования студентов в вузе .....	162

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В  
УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА  
PECULIARITIES OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES  
WITH ELDER PRESCHOOL CHILDREN IN THE CONDITIONS OF THE  
HARD NORTH**

*Соломкина Алия Константиновна*

*Макина Лилия Рафкатовна*

*Solomkina AliyaKonstantinovna*

*Makina Liliya Rafkatovna*

*Башкирский институт физической культуры кафедры теории и методики  
циклических видов спортаи физического воспитания*

*Bashkir Institute of Physical Culture Department of Theory and Methods of Cyclical  
Sports and Physical Education*

**Аннотация.** В статье представлен анализ результатов анкетного опроса инструкторов по физической культуре, работающих в дошкольных образовательных учреждениях. Анкетирование проводилось с целью выявления наиболее эффективных средств и методов коррекции и профилактики опорно-двигательного аппарата, а также с целью выявления наиболее значимых мышечных групп, участвующих в формировании осанки у детей старшего дошкольного возраста.

**Abstract.** The article presents an analysis of the results of a questionnaire survey of physical culture instructors working in preschool educational institutions. The questionnaire was conducted in order to identify the most effective means and methods of correction and prevention of the musculoskeletal system, as well as to identify the most significant muscle groups involved in the formation of posture in older preschool children.

**Ключевые слова:** Опорно-двигательный аппарат, плавание, дошкольный возраст, Крайний Север, позвоночный столб, миофасциальная структура.

**Keywords:** Musculoskeletal system, swimming, preschool age, the Far North, spinal column, myofascial structure.

**Введение.** В дошкольном возрасте закладывается основа здоровья и правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей и формируется интерес к физической культуре. В возрасте 6-7 лет

опорно-двигательный аппарат (ОДА) находится на этапе формирования и важно способствовать его правильному развитию. Статистические данные указывают, что у детей младшего школьного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, в большей степени наблюдается гетерохронность мышечной структуры, что в свою очередь негативно влияет на состояние ОДА[6]. Световой день в зимний период значительно короче, температура значительно ниже, что не позволяет детям больше времени проводить на улице и приводит к гиподинамии. Дети, проживающие в условиях Крайнего Севера, не получают в достаточном количестве кислорода, что приводит к гипоксии. С учетом негативных факторов, формирование здорового ОДА значительно снижается для детей старшего дошкольного возраста. С целью предупреждения нарушений ОДА, на этапе его формирования, необходимо проводить оздоровительные мероприятия [2].

Возрастные особенности детей 6-7 лет характеризуются усиленным ростом и непропорциональным развитием скелета и мускулатуры, в связи с чем ОДА теряет свою прочность, и появляются первые признаки искривления позвоночного столба. Средства физической культуры являются наиболее подходящими и безопасными для профилактики нарушений ОДА и позвоночного столба у детей 6-7 лет.

С целью выявления наиболее эффективных средств и методов коррекции и профилактики ОДА, а также с целью выявления наиболее значимых мышечных групп, участвующих в формировании осанки, было проведено анкетирование инструкторов по физической культуре. Исследовались результаты анкетного опроса двенадцати инструкторов по физической культуре со средним стажем 10 лет, проживающих и ведущих свою профессиональную деятельность в г. Когалыме, который находится в местности, приравненной к району Крайнего Севера. Результаты анкетного опроса представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Результаты анкетирования инструкторов по физической культуре**

<b>№</b>	<b>Вопросы анкеты</b>	<b>%</b>	<b>Ранговое место</b>
1	Какие физические качества наиболее значимы для укрепления ОДА?		
	А. Силовые способности	30%	1
	Б. Скоростные способности	10%	3
	В. Выносливость	20%	2
	Г. Гибкость	20%	2
	Д. Координационные способности	20%	2
	Е. Иной ответ	0%	0

2	Какие методы физического воспитания, по Вашему мнению, следует применять в процессе оздоровления детей 6-7 лет?		
	А. Игровой	40%	1
	Б. Соревновательный	10%	3
	В. Повторный	30%	2
	Г. Переменный	10%	3
	Д. Интервальный	10%	3
	Е. Иной ответ	0%	0
3	Какие мышцы, по Вашему мнению, наиболее значимы в формировании осанки у детей старшего дошкольного возраста.		
	А. Мышцы шеи	15%	2
	Б. Мышцы верхних конечностей	15%	2
	В. Мышцы спины	20%	1
	Г. Мышцы живота	15%	2
	Д. Мышцы таза	20%	1
	Е. Мышцы нижних конечностей	15%	2
Ж. Иной ответ	0%	0	
4	Какие оздоровительные методики, по Вашему мнению, наиболее эффективны для профилактики нарушений позвоночного столба у детей старшего дошкольного возраста?		
	А. Лечебная физическая культура (ЛФК)	15%	2
	Б. Дыхательная гимнастика	5%	4
	В. Массаж	15%	2
	Г. Оздоровительное плавание	25%	1
	Д. Детская йога	15%	2
	Е. Детский пилатес	15%	2
	Ж. Детский стретчинг	10%	3
З. Иной ответ	0%	0	
5	Какие средства Вы используете с целью профилактики нарушений позвоночного столба у детей 6-7 лет в ДОУ?		
	А. Общеукрепляющие упражнения (ОРУ)	20%	1
	Б. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей	15%	2
	В. Упражнения, направленные на развитие скоростных способностей	10%	3
	Г. Упражнения, направленные на развитие выносливости	10%	3
	Д. Упражнения, направленные на развитие гибкости	15%	2
	Е. Упражнения на развитие координационных способностей	15%	2
	Ж. Все перечисленные	15%	2
З. Иной ответ	0%	0	
6	Какой инвентарь, по Вашему мнению, наиболее эффективен в целях профилактики заболеваний ОДА и позвоночного столба?		
	А. Фитбол	15%	1
	Б. Медбол	10%	2
	В. Гимнастические палки	15%	1
	Г. Ролл для МФР	15%	1

	Д. Мяч - арахис	15%	1
	Е. Лента - эспандер	15%	1
	Ж.Степ- платформу	0%	0
	З.Обруч	0%	0
	И.Гантели	5%	3
	К. Все перечисленное	10%	2
	Л. Иной ответ	0%	0
7	Ролл и мяч – арахис, по вашему мнению, являются эффективным средством коррекции ОДА? Если да, что чему способствуют:		
	А. Укреплению мышечной структуры		
	Б. Гибкости ОДА		
	В. Подвижности суставов		
	Г. Укреплению миофасциальных структур		
	Д. Развитию эластичности миофасциальных структур		

Исходя из результатов анкетирования определено, что для укрепления ОДА детей старшего дошкольного возраста наиболее важно развитие силовых способностей (первое ранговое место). Выносливость, гибкость и координационные способности являются, по мнению специалистов, менее значимы (второе ранговое место). Третье ранговое место - скоростные способности.

Специалисты утверждают, что в процессе оздоровления детей 6-7 лет наиболее эффективен игровой метод физического воспитания (первое ранговое место). Повторный метод является эффективным, но инструкторы по физической культуре определили его менее значимым (второе ранговое место). Соревновательный, переменный и интервальный методы, по мнению специалистов, являются недостаточно эффективными (третье ранговое место). В формировании осанки детей 6-7 лет участвуют все мышечные группы ОДА. Инструкторы по физической культуре определили, что мышцы спины и таза являются наиболее значимыми в формировании осанки (первое ранговое место), мышцы шеи, верхних конечностей, живота и нижних конечностей менее значимы (второе ранговое место).

По мнению инструкторов по физической культуре, оздоровительное плавание является эффективной методикой профилактики нарушений позвоночного столба у детей 6-7 лет (первое ранговое место). ЛФК, массаж, детская йога и детский пилатес специалисты посчитали менее эффективными, чем плавание (второе ранговое место), детский стретчинг (третье ранговое место), дыхательная гимнастика (четвертое ранговое место).

В целях профилактики нарушений позвоночного столба, инструкторы чаще всего используют ОРУ (первое ранговое место). Упражнения, способствующие развитию гибкости, силовых и координационных способностей применяют

реже (второе ранговое место), также ко второму ранговому месту отнесли все перечисленные средства (ОРУ, упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей). Упражнения, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей специалисты применяют реже (третье ранговое место).

Спортивный инвентарь - фитбол, гимнастические палки, ролл для МФР, мяч-арахис и лента-эспандер являются, по мнению специалистов, наиболее эффективными для профилактики заболеваний ОДА и позвоночного столба (первое ранговое место). Использование медбола является менее эффективным (второе ранговое место), также ко второму ранговому месту отнесли весь перечисленный инвентарь (фитбол, медбол, гимнастические палки, ролл для МФР, мяч-арахис, лента-эспандер, степ-платформа, обруч, гантели), в работе с детьми специалисты реже всего используют гантели (третье ранговое место).

Таким образом, мы определили, что для формирования осанки у детей старшего дошкольного возраста наиболее значимы мышцы спины и таза, что для укрепления ОДА наиболее важно развивать силовые способности. В процессе проведения занятий с детьми 6-7 лет игровой метод и оздоровительное плавание является наиболее эффективным. В своей работе инструкторы по физической культуре чаще всего используют ОРУ и считают фитбол, гимнастические палки, ролл для МФР, мяч-арахис и лента-эспандер эффективным инвентарем для профилактики заболеваний ОДА и позвоночного столба.

Список литературы:

1. Васильева Л.Ф. Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц. Медицинский атлас. М.: Эксмо, 2020. С. 304.
2. Гармонова В.Е., Борейко О.Н. Оздоровительное значение плавания. Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. Спб.: 2018. С. 220.
3. Майерс, Т. Анатомические поезда/ Томас Майерс; перевод с английского Н.В. Скворцовой, А.А. Зимина. Медицинский атлас. М.: Эксмо, 2019. С. 320.
4. Майерс, Т. Фасциальный релиз для структурного баланса/ Томас Майерс, Джеймс Эрлз; перевод с английского К.С. Мищенко. Медицинский атлас. М.: Эксмо, 2019. С. 320.
5. Макина Л.Р. Злобина Д.А. Влияние плавания на осанку //Современные технологии и оборудование для медицинской реабилитации, санаторно-курортного лечения и спортивной медицины: материалы III международного конгресса VITA RENAV WEEK (Екатеринбург, 8-10 октября 2019 г.) - Челябинск: Уральская академия. 2019. С. 36-37.

6. Соломкина А.К. Макина Л.Р. Волкова Е.С. Исследование состояния опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста //Научно-теоретический журнал ученые записки П.Ф. Лесгафта №9 (187), 2020. С.370.