

## ЛИТЕРАТУРА

1. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. канд. пед. наук. - Сургут, 1999. - 184 с.
2. Журова И.А. Влияние спорта на формирование личности. ИнтерЭкспо Гео-Сибирь. – 2014. – №2. – Т. 6.
3. Ромм В.В. Танец и здоровье / В.В.Ромм – МСА, 2005.
4. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2002

### FOLK DANCES AS A MEANS OF MOTIVATION OF STUDENTS PHYSICAL TRAINING

*Tyukanov Nikita Alekseevich,*  
*student traffic management faculty USURT,*  
*Mishneva Svetlana Danisovna,*

УДК 373.037:004(075)

### СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ КЛИМАТО-ГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

*Горская Инесса Юрьевна,*  
*доктор педагогических наук, профессор,*  
*Харитонова Людмила Григорьевна,*  
*доктор биологических наук, профессор,*  
*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,*  
*г. Омск*

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования специфики координационной подготовленности дошкольников Крайнего Севера. Изучен уровень развития основных координационных способностей, значимых для успешности двигательной, психомоторной, учебно-познавательной деятельности детей. Обоснована направленность коррекционных мероприятий в системе физического воспитания дошкольников, проживающих в экстремальных климатических условиях.

*Ключевые слова:* координационные способности, дошкольники, физическая культура, климато-географические условия.

*Abstract.* The article presents the results of the study the specifics of the coordination of preparedness of preschool children of the Far North. Studied the level of development of basic coordination skills that are relevant to the success of motor, psychomotor, educational and cognitive activity of children. The directions of corrective measures in the system of physical education of preschool children living in extreme climatic conditions.

*Index terms:* coordination abilities, preschool children, physical culture, climate and geographical conditions.

*Введение.* В последние десятилетия показатели физического состояния детского населения России снижаются, причиной чего является комплексное воздействие ряда генетических и средовых факторов. Забота о будущих поколениях россиян выражена на правительственном государственном уровне, при этом приоритет, безусловно, отдан профилактическим и оздоровительным тех-

нологиям, применять и внедрять которые необходимо на ранних этапах онтогенеза [2, 3, 5, 6]. Для обеспечения эффективности оздоровительной работы необходимо изучение комплекса параметров физического развития и физической подготовленности современных дошкольников с учетом половых, возрастных особенностей, а также климато-географических условий проживания. Это позволит разработать оценочные нормативы для показателей физического развития и физической подготовленности дошкольников, выявить «слабые» и «сильные» стороны этих параметров у каждого индивидуума, обосновать педагогические подходы развития и коррекции наиболее значимых двигательных способностей в возрасте, предшествующем школьному обучению. Возраст 5-7 лет характеризуется активным освоением новых видов деятельности, усложнением ранее освоенных видов деятельности, скачкообразными сдвигами в процессе формирования двигательной функции, необходимостью обеспечения физической, психологической, эмоциональной и интеллектуальной готовности к началу школьного обучения. Дети, проживающие в экстремальных климато-географических условиях, безусловно, имеют ряд особенностей, которые необходимо учитывать в процессе оценки и развития двигательных параметров, осуществления физкультурно-оздоровительной работы [7]. Успех в решении задачи эффективной дошкольной физической подготовки в значительной мере зависит от адекватной оценки параметров физического развития и физической подготовленности и последующем соответствии применяемых средств, методов и форм педагогического воздействия, их направленности и объема, грамотного контроля и своевременной коррекции физкультурно-оздоровительного процесса [1, 3, 4].

Показатели физического развития и физической подготовленности тесно взаимосвязаны с параметрами биологического, психологического, социального и интеллектуального состояния, зависят от генетических факторов, однако в значительной степени подвержены и средовым влияниям. Успешность будущей учебной деятельности старших дошкольников в значительной степени обеспечивается достаточным уровнем здоровья и физической подготовленности, особенно психомоторной ее составляющей, то есть координационными способностями.

Жизнь в условиях Крайнего Севера сопровождается воздействием комплекса чрезвычайно неблагоприятных природно-климатических факторов, которые, в свою очередь, увеличивают функциональную нагрузку на организм, что особенно тяжело переносится детским организмом [7]. Вместе с тем, занятия по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях чаще всего проводятся без учета особенностей развития координационных способностей у детей, проживающих в данном регионе, что особенно важно для регионов с экстремальными условиями проживания.

*Цель исследования.* Изучение специфики координационной подготовленности старших дошкольников Крайнего Севера.

*Исследовательский материал и методы.* Исследование проведено на базе кафедры естественно-научных дисциплин СибГУФК с участием дошкольников 5-7 лет регионов Сибири и Крайнего Севера (количество испытуемых 1042 чел.). Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы,

педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, психомоторное тестирование, методы математической статистики.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Для изучения специфики координационной подготовленности детей 5-7 лет, проживающих на Крайнем Севере, использована разработанная в ходе исследования тестирующая программа, включающая 7 тестов для оценки способности к реагированию, ориентации в пространстве, ритмических, кинестетических способностей и способностей к сохранению равновесия. Полученные данные тестирования уровня развития координационных способностей (КС) дошкольников 5-7 лет, проживающих в условиях Крайнего Севера, были сопоставлены с нормативами, разработанными нами для детей, проживающих в Сибири, как наиболее близкими для использования в качестве ориентира сравнения (табл. 1). Анализируя уровень развития КС у дошкольников-северян, необходимо отметить, что данные способности наиболее низко развиты по сравнению с остальными физическими качествами детей данного региона.

В результате анализа полученных данных выявлено, что большинство из них находилось в пределах «ниже среднего уровня» (табл. 1). Так, в возрастной группе детей 5 лет отсутствовали показатели «выше среднего» во всех контрольных упражнениях. У дошкольников 6 лет только от 1 до 8 % показателей соответствовали уровню «выше среднего», 7 лет – от 2 до 9 %. Кроме того, не было зафиксировано показателей «высокого» уровня во всех возрастных группах по изучаемым видам КС.

Таблица 1

Уровень развития координационных способностей детей 5-7 лет, проживающих в регионах Крайнего Севера, в сравнении с нормативами, разработанными для Сибири (%)

Виды КС, контрольные упражнения	Возраст, лет								
	5			6			7		
	n=70			n=67			n=70		
	Ниже среднего	Средний уровень	Выше среднего	Ниже среднего	Средний уровень	Выше среднего	Ниже среднего	Средний уровень	Выше среднего
Способность к реакции, тест «Ловля линейки»	66	43	-	64	36	-	53	47	-
Способность к сохранению динамического равновесия, тест «Ходьба по гимнастической скамейке»	76	24	-	61	31	8	64	27	9
Кинестетическая способность, тест «Фишки», крупный диаметр	56	44	-	44	53	3	40	58	2
Ориентировочная способность, тест «Метание в цель»	63	37	-	58	41	1	63	34	3

Для более подробного изучения уровня развития базовых видов КС у дошкольников был проведен сравнительный анализ показателей внутри группы детей (без речевых нарушений и с нарушением речи), проживающих в регионах Крайнего Севера. Проведено сравнение двух выборок по t-критерию Стьюдента при 5 % уровне значимости (таблица 2).

Анализ результатов тестирования показал, что уровень развития координационных способностей у детей с нарушением речи достоверно отличается от практически здоровых сверстников ( $p < 0,05$ ), что требует разработки специфических подходов в процессе контроля и развития координационной подготовленности.

Таблица 2

Сравнение показателей уровня развития координационных способностей дошкольников 5-7 лет, проживающих в регионах Крайнего Севера

Виды КС, контрольные упражнения		Возраст, лет		
		5	6	7
		n = 110	n = 107	n = 100
Способность к реакции, тест «Ловля линейки», см	1	46,3±6,3	38,3±6,1	32,2±4,7
	2	57,6±9,3*	47,9±9,2*	53,1±8,2*
Способность к сохранению динамического равновесия, тест «Ходьба по гимнастической скамейке», с	1	4,3±1,6	5,3±2,9	9,6±1,8
	2	1,7±0,7*	2,9±2,3*	2,5±2,2*
Дифференцировочная способность, тест «Точность воспроизведения 50 % максимального прыжка в длину», см	1	6,4±2,0	6,8±4,6	4,3±2,3
	2	8,7±2,7*	7,8±3,9*	8,4±1,7*
Максимальная частота движений рук, теппинг-тест, количество (4x10 с)	1	44±5	47±5	49±5
	2	37±5*	43±5*	45±3*
Кинестетическая способность рук, тест «Фишки» (крупный диаметр), с	1	17,4±2,5	16,2±5,5	15,8±3,8
	2	20,6±6,3*	20,2±3,8*	17,5±4,0
Кинестетическая способность рук, тест «Фишки» (средний диаметр), с	1	23,7±1,9	19,9±3,2	19,9±3,3
	2	31,1±5,4*	24,4±3,0*	22±5,3
Кинестетическая способность рук, тест «Фишки» (мелкий диаметр), с	1	16,3±1,7	16,0±1,7	14,9±2,6
	2	18,3±4,7*	17,4±2,3*	17,0±4,3*
Ориентационная способность, тест «Цветные кубики», с	1	10,8±1,2	8,0±0,7	7,6±1,0
	2	15,1±3,3*	10,6±2,5*	8,8±1,6*

Ориентационная способность, тест «Метание в цель», количество попаданий	1	3±1	3±1	5±1
	2	2±1*	2±2*	3±2*

Примечание - 1 – дети без нарушений речи; 2 – дети с нарушением речи; достоверность различий (\*)  $p < 0,05$

*Выводы и перспектива дальнейших исследований в данном направлении.* В процессе изучения показателей физического развития и координационной подготовленности дошкольников Крайнего Севера было выявлено несоответствие закону нормального распределения, характерному для результатов детей Сибирского региона. Сравнительный анализ двигательной сферы дошкольников-северян и сверстников Сибири позволил выявить наиболее выраженное снижение по показателям координационной подготовленности детей Крайнего Севера в сравнении с остальными показателями двигательных способностей. Сравнительный анализ результатов уровня развития КС у дошкольников с нарушением речи и их сверстников без речевых нарушений, проживающих в регионах Крайнего Севера, показал более низкие значения уровня развития КС у детей с нарушением речи. Наибольшие отличия зафиксированы в показателях, отражающих уровень развития способности к реакции и равновесию, что свидетельствует о необходимости разработки специфических педагогических технологий оценки и развития координационных способностей детей с учетом региона проживания.

Изучение влияния климатических факторов Крайнего Севера на уровень развития КС дошкольников в разные периоды года показало, что наиболее выраженные колебания выявлены в периоде максимально низких температур – с середины декабря до середины февраля. Выявлено, что в данный период происходит достоверное снижение всех изучаемых видов КС. Полученные сведения могут служить основой при разработке программ оценки, коррекции и развития КС у дошкольников, проживающих в неблагоприятных климатических условиях.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Гаврилик, М.В.* Особенности проведения занятий по физической культуре в процессе подготовки к обучению в школе / М.В. Гаврилик // Здоровье для всех: сборник статей V Международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 25-26 апреля 2013 г. / Национальный банк Республики Беларусь. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – С. 22-24.

2. *Зайцева, Н.В.* Интегративный подход к умственному и физическому воспитанию дошкольников в контексте здоровьесберегающей парадигмы / Н.В. Зайцева // Здоровье для всех: сборник статей V Международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 25-26 апреля 2013 г. / Национальный банк Республики Беларусь. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – С. 270-272.

3. *Мухина, М.П.* О преемственности физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях применения педагогической технологии / М.П. Мухина // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – №7 (41), 2008. – С. 61-65.

4. *Петрукович, Н.П.* Учет генетической информации в структуре формирования рациональной двигательной активности дошкольников / Н.П. Петрукович // Здоровье для всех: сборник статей V Международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 25-26 апреля 2013 г. / Национальный банк Республики Беларусь. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – С. 89-90.

5. *Поспелова, К.В.* Особенности развития физических качеств дошкольников / К.В. Поспелова, Ю.А. Кудряшова, О.В. Маякова // Молодые ученые – 2012: материалы Всерос. форума. – М.: Физическая культура, 2012. – Том 2. – С. 84-86.

6. *Селищева, Е.В.* Особенности физического воспитания подростков, проживающих на Крайнем Севере / Е.В. Селищева // Сборник материалов IX-ой Международной научно-практической конференции психологов спорта и физической культуры «Рудиковские чтения». – С. 295-297.

7. *Горская, И.Ю.* Сезонная динамика показателей координационных способностей дошкольников в условиях северного региона / И.Ю. Горская, Л.В. Ведерникова // Природные и интеллектуальные ресурсы Сибири (Сибресурс – 13 – 2007): Доклады (материалы) 13-й междунар. науч.-практ. конф., Кемерово, 1-3 окт. 2007 г. – Томск: САН ВШ, В-Спектр, 2007. – С. 374-376.

## **SPECIFICITY OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES PRESCHOOL CHILDREN LIVING IN EXTREME CLIMATIC AND GEOGRAPHIC CONDITIONS**

*Highland Inessa Yurevna,*

*doctor of pedagogical sciences, professor,*

*Kharitonov Lyudmila G.,*

*Doctor of Biological Sciences, Professor,*

*Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk*

УДК 159.96

## **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ**

*Зайцева Т.А., Ключева Ю.В., Сазанцев А.О., Борисов А.Н.*

*ФГБОУ ВО Самарский Государственный Технический Университет,*

*г. Самара, Российская Федерация*

*Аннотация.* В данной статье осуществлен анализ такого феномена как стресс; рассмотрены современные теории, раскрывающие сущность данного явления. Раскрыты формы проявления страха (испуг, тревога, состояние боязни, утомление), а также факторы, которые способствуют появлению данного феномена. Представлен комплекс практических упражнений как средство борьбы со стрессом у студентов.

*Ключевые слова:* стресс, физиология стресса, разновидности стресса, состояния страха студентов, физические упражнения.

*Abstract.* This article analyzes this phenomenon as stress; The modern theory, reveal the essence of this phenomenon. Disclosure forms of fear (fear, anxiety, fear state, fatigue), as well as