ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОБЗОР И АНАЛИЗ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ)

Лях В.И., Приступа Е.Н., Левушкин С.П., Лаптев А.И., Сечин Д.И.

В обзоре обсуждены: основные проблемы, которые возникают у исследователей при оценке физических способностей и физической подготовленности в целом; попытки авторов по систематизации и анализу предлагаемых тестов и батарей в этих целях; неодинаковые результаты, к которым приходят специалисты при тестировании разных и одних и тех же физических способностей детей одного и того же возраста и пола. Проведен обзор и анализ современных научно-методических работ российских специалистов. Несовпадающие результаты исследований по динамике идентичных показателей физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста, по тем пам их прироста с учетом пола, индивидуальных различий и т.п. объясняются тем, что: 1) свои выводы авторы делали на основании использования разного количества тестов (от 3-6, преимущественно до примерно двух десятков); 2) в ряде случаев для оценки физической подготовленности, использовались тесты, результаты которых зависели от уровня владения техникой конкретного упражнения; 3) отдельные схожие тесты, например, «на силу» или «выносливость» выполнялись из разных исходных положений, они были разной длительности или разной координационной сложности; 4) при оценке физической подготовленности одни авторы использовали в большей мере тесты «на кондиции», а другие – на координационную составляющую. Даны рекомендации какими путями можно прийти к консенсусу среди специалистов по созданию единой батареи тестов оценки физической подготовленности детей как в научном плане, так и в практической плоскости.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тестирование, дети дошкольного и младшего школьного возраста, проблемные вопросы исследования.

PROBLEMATIC ISSUES IN TESTING THE PHYSICAL FITNESS OF PRESCHOOL AND PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN (REVIEW AND ANALYSIS OF RUSSIAN LITERATURE)

Lyakh V.I., Pristupa E.N., Levushkin S.P., Laptev A.I., Sechin D.I.

The review discusses: the main problems that researchers face when assessing physical abilities and physical fitness in general; the authors' attempts to systematize and analyze the proposed tests and batteries for these purposes; the different results that experts come to when testing different and the same physical abilities of children of the same age and gender. Review and analysis of modern scientific and methodological works of Russian specialists were completed. The inconsistent results of research on the dynamics of identical indicators of physical fitness of children of preschool and primary school age, in terms of their growth rates, taking into account gender, individual differences, etc. are explained by the fact that: 1) the authors made their conclusions based on the use of a different number of tests (from 3-6, mainly up to about two dozen); 2) in some cases, tests were used to assess physical fitness, the results of which depended on the level of mastery of the technique of a particular exercise; 3) separate similar tests, for example, «strength» or «endurance» were performed from different starting positions, they were of different duration or different coordination complexity; 4) when assessing physical fitness some authors used «condition tests» to a greater extent, while others used the coordination component. Recommendations are given on how to come to a consensus among specialists on the creation of a unified battery of tests for assessing children's physical fitness, both scientifically and in practice. Key words: Physical fitness, testing, children of preschool and primary school age, problematic research issues.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ И СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

Шипунов С.Д., Махалин А. В., Година Е. З.

В работе проанализированы морфологические показатели спортсменок высокой квалификации, занимающихся акробатическим рок-н-рол лом и спортивной аэробикой. В ходе анализа было установлено, что спортсменки, занимающиеся спортивной аэробикой, практически по всем изученным антропометрическим показателям (тотальным размерам тела, обхватным, широтным и дистальным эпифизам костей) превосходят спортсменок, занимающихся акробатическим рок-н-роллом. Последние превосходят своих сверстниц по кожно-жировым складкам. Девушки, занимающиеся спортивной аэробикой, как следствие, имеют больший процент мышечной массы, а девушки, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом, имеют больший процент жировой массы.

Ключевые слова: спортивная антропология, морфологические показатели, компонентный состав тела, акробатический рок-н-ролл, спортивная аэробика, спортсменки высокой квалификации.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF ANTHROPOMETRIC INDICATORS OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES ENGAGED IN ACROBATIC ROCK AND ROLL AND SPORTS AEROBICS

 Shipunov S.D., Makhalin, Godina E. Z.

This work analyzes the morphological indicators of highly qualified female athletes involved in acrobatic rock and roll and sports aerobics. As a result, it was found that athletes involved in sports aerobics are ahead of athletes involved in acrobatic rock and roll in almost all studied indicators (total body dimensions, circumferences, diameters and width of distal bones epiphyses). The rock and roll athletes surpass their peers in skinfolds thickness. Consequently, girls involved in sports aerobics have a higher percentage of muscle mass, and girls involved in acrobatic rock and roll have a higher percentage of fat mass. Key words: sports anthropology, morphological indicators, body composition, acrobatic rock and roll, sports aerobics, highly qualified female athletes

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕЧЕНИЯ В МИРЕ ЙОГИ: ОТ ТРАДИЦИОННЫХ СТИЛЕЙ К НОВОМОДНЫМ ПРАКТИКАМ Мохова А. П., Щеголева М. А.

В статье авторы дают обзор традиционных и инновационных стилей йоги, а также указывают ключевые различия между ними, кратко характеризуют изменения, происходящие в йоге на современном этапе развития общества. В конце статьи предложены практические советы для выбора под ходящего стиля йоги. Авторы обращают внимание, что при выборе предпочти тельного стиля йоги занимающиеся должны учитывать индивидуальные особенности, потребности и поставленные цели. Ключевые слова: традиционная йога, инновационная йога, фитнес, индивидуальные особенности, физическое здоровье, ментальное здоровье.

MODERN TRENDS IN THE WORLD OF YOGA: FROM TRADITIONAL STYLES TO NEWFANGLED PRACTICES

Mokhova A. P., Shchegoleva M. A.

In the article the authors provide an overview of traditional and innovative styles of yoga, also indicate the key differences between them, and briefly characterize the changes occurring in yoga at the present stage of social development. At the end of the article the authors offer practical advice for choosing the appropriate yoga style. The authors note that when choosing a preferred yoga style, practitioners should take into account individual characteristics, needs and goals. Key words: traditional yoga, innovative yoga, fitness, individual characteristics, physical health, mental health.

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ МИГРЕНИ Аляпкина П. И., Щеголева М. А.

В статье авторы анализируют особенности физических упражнений, которые могут влиять на интенсивность головных болей при мигрени, делают обзор исследований о связи частоты приступов мигрени и физической активности, а также предлагают оптимальные виды физической активности при данном заболевании.

Ключевые слова: мигрень, физические упражнения, спорт, перенапряжение, стресс.

FEATURES OF PHYSICAL ACTIVITY DURING MIGRAINE

Alyapkina P. A., Shchegoleva M. A.

In the article, the authors analyze the characteristics of physical exercise that can influence the intensity of migraine headaches, review studies on the connection between the frequency of migraine attacks and physical activity, and also suggest the optimal types of physical activity for this disease.

Key words: migraine, physical exercise, sports, overexertion, stress.

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ В МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Шакиров Р. Р., Лоскутов А. Ф., Рябова Э. Г.

Развитие экологической культуры детей имеет большое значение в образовательном процессе. В связи с чем, во многих нормативных актах, в том числе в документах от Министерства просвещения, присутствуют требования к формированию и развитию экологических компетенций у населения. Во многом акцент делается на школьное образование, так как именно подрастающее поколение можно направить в «необходимое русло». В данном случае, речь идет именно о формировании ответственного гражданина, который обладает осознанностью, в том числе и к окружающей среде. В данной статье представлен обзор средств формирования экологических компетенций у детей, находящихся на длительном лечении. При их описании мы ориентировались на особенности образовательной среды госпитальных школ, а также на дидактические принципы и нормативные документы.

 Ключевые слова: госпитальная педагогика, средства обучения, экологическое просвещение, экологические компетенции, длительно болеющие дети.

MEANS OF FORMING ENVIRONMENTAL COMPETENCIES IN CHILDREN UNDERGOING LONG TERM TREATMENT IN MEDICAL ORGANIZATIONS

 Shakirov R. R., Loskutov A. F., Ryabova E. G.

Development of children's environmental culture is of great importance in the educational process. In this regard, many regulations, including documents from the Ministry of Education, contain requirements for the formation and development of environmental competencies in the population. In many ways, the emphasis is on school education, since it is the younger generation that can be directed in the "necessary direction". In this case, we are talking about the formation of a responsible citizen who has awareness, including of the environment. This article provides an overview of the means of forming environmental competencies in children undergoing long-term treatment. In their description, we focused on thefeatures of the educational environment of hospital schools, as well as on didactic principles and regulatory documents.

 Key words: hospital pedagogy, teaching aids, environmental education, environmental competencies, long-term ill children.

ОРИГАМИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ РЕЧИ В ТЕАТРАЛИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Матвеева Н. М.

Речевое развитие – ключевая, значимая и необходимая по знавательная функция. Недостаточное развитие мелкой моторики, чаще всего, является показателем нарушения речи. Развитие мелкой моторики рук у детей старшего дошкольного возраста посредством создания поделок в технике орига ми. Применение продуктов деятельности, выполненных в технике оригами в теа трализованной деятельности.

Ключевые слова: мелкая моторика, оригами, театрализованная деятель ность, речь.

ORIGAMI AS A MEANS OF DEVELOPING SPEECH IN THEATRICAL ACTIVITIES WITH CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Matveeva N. M.

Speech development is a key, significant and necessary cognitive function. Insufficient development of fine motor skills, most often, is an indicator of speech impairment. The development of fine hand motility in older preschool children through the creation of crafts in the origami technique. Application of products of activity performed in origami technology in theatrical activity.

Key words: fine motor skills, origami, theatrical activity, speech

«УРОКИ МИЛОСЕРДИЯ» ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ: ПОСТИЖЕНИЕ РУССКОГО ЯЗЫКА И РУССКОЙ КУЛЬТУРЫ

Левченкова А. С., Лоскутов А.Ф.

В данной статье описывается цикл уроков по русскому языку «Уроки милосердия», который раскрывает понятие милосердие как центральное в постижении учащимися русской культуры и формировании национально го самосознания. Представлен анализ художественных произведений, различных документов, писем, посредством работы с которыми реализуется ценностно-ориентированный подход, направленный на речевое и аксиологическое воспитание, личностное развитие обучающихся, находящихся на длительном лечении.

Ключевые слова: русская культура, русский язык, национальное самосознание, госпитальная школа, ребёнок, находящийся на длительном лечении, госпитальная педагогика, личностное развитие, речевое воспитание, аксиологическое воспитание, ценностно-ориентированный подход, обращения.

 “LESSONS OF MERCY”: COMPREHENSION OF THE RUSSIAN LANGUAGE AND RUSSIAN CULTURE

Levchenkova A.S., Loskutov A.F.

This article describes a series of lessons in the Russian language “Lessons of Mercy”, which reveals the concept of mercy as central to students’ understanding of Russian culture and the formation of national identity. An analysis of works of art, various documents, letters is presented, through the means of working with which a value-oriented approach is implemented, aimed at speech and axiological education, personal development of students undergoing long-term treatment.

Key words: Russian culture, Russian language, national identity, hospital school, child undergoing long-term treatment, hospital pedagogy, personal development, speech education, axiological education, value-oriented approach, appeals.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И КОРРЕКЦИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ В УСЛОВИЯХ ГОСПИТАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Зорина Е.С., Розарёнова Е.В.

У большого количества младших школьников с онкологически ми заболеваниями, которые находятся на длительном лечении, происходит снижение уровня характеристик мелкой моторики. Несмотря на интерес к данной теме коррекция нарушений мелкой моторики изучены не в полной мере. Развитие мелкой моторики влияет на умственные, творческие способности, а также улуч шает развитие психологических качеств личности. Эмпирическое исследование проводилось на базе ГБОУ «Школа № 109» и ССП ГБОУ «Школа № 109» «Госпитальная школа «УчимЗнаем», площадка в ГБУЗ Морозовской детской городской клинической больницы ДЗМ. В исследовании принимало участие 16 детей младшего школьного возраста 9 –11 лет, ученики 3 – 4 классов. Для проведения диагностики мелкой моторики были выбраны методики Е.Ф. Архиповой (2007), «Дорожки» Л.А Венгера, проба Озерецкого (1924), методика «Списывание с печатного текста», методика «Графический диктант» Д. Б. Эльконина (1989). Для обучающихся с онкологическими заболеваниями выполнение заданий вызывало трудность. Дети контрольной группы с данными заданиями справились гораздо увереннее. Сравнительный анализ данных доказывают эффективность апробированной коррекционно-развивающей программы «Пальчиковый помога тор». Выдвинутая гипотеза была направлена на проверку утверждения о том, что мелкая моторика у детей, имеющих онкологическое заболевание, улучшится при использовании коррекционно-развивающей программы. Анализ результатов под твердил предположение и показал, что коррекционные программы являются важным перспективным вектором развития для госпитальных школ. Проведя анализ литературы по теме исследования, можно сделать вывод, что термин «мелкая моторика» относится как к широкому спектру компонентам развития человека, посему важно следить за развитием данного навыка у детей. Результаты на констатирующем этапе выявили трудности в развитии мелкой моторики. После внедрения коррекционной программы были проведены контрольные диагностические процедуры, которые показали положительная динамика в развитии мелкой моторики

 Ключевые слова: онкологические заболевания, мелкая моторика, коррекционно-развивающая программа, госпитальная школа, психолого-педагогическое развитие.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL DEVELOPMENT AND CORRECTION OF FINE MOTOR SKILLS IN CHILDREN WITH CANCER IN A HOSPITAL SCHOOL

Zorina E.S., Rozarenova E.V.

A large number of primary school children with oncological diseases who are on long-term treatment have a decrease in the level of fine motor skills. Despite the interest in this topic, the correction of fine motor disorders has not been fully studied. The development of fine motor skills affects mental and creative abilities, and also improves the development of psychological qualities of a person. The empirical study was conducted on the basis of GBOU "School No. 109" and SSP GBOU "School No. 109" "UchiMznai Hospital School", a site in the GBUZ of the Morozov children's City Clinical hospital DZM. The study involved 16 children of primary school age 9-11 years, students of grades 3 – 4. For the diagnosis of fine motor skills, the methods of E.F. Arkhipova (2007), L.A. Wenger's "Tracks", the Ozeretsky test (1924), the method of "Copying from printed text", the method of "Graphic dictation" by D. B. Elkonin (1989) were chosen. For students with cancer, completing tasks was difficult. The children of the control group coped with these tasks much more confidently. A comparative analysis of the data proves the effectiveness of the proven correctional and developmental program "Finger helper". The hypothesis put forward was aimed at verifying the claim that fine motor skills in children with cancer will improve when using a correctional and developmental program. The analysis of the results confirmed the assumption and showed that correctional programs are an important promising vector of development for hospital schools. Conclusion. After analyzing the literature on the topic of the study, it can be concluded that the term "fine motor skills" refers to a wide range of components of human development, therefore it is important to monitor the development of this skill in children. The results at the ascertaining stage revealed difficulties in the development of fine motor skills. After the introduction of the correctional program, control diagnostic procedures were carried out, which showed positive dynamics in the development of fine motor skills.

Key words: oncological diseases, fine motor skills, correctional and developmental program, hospital school, psychological and pedagogical development.

ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ

Раевский Д. А., Зезюлин Ф. М., Терехова Н. В.

В статье рассматривается психофизиологическая самоподготовка, которая намечается каждым студентом с учетом форм его двигатель ной и интеллектуальной деятельности, индивидуальных психомоторных и когнитивных показателей, и как следствие оказывает влияние на эффективность преодоления различных барьеров коммуникации. Целью самоконтроля является разработка индивидуальных рекомендаций и упражнений по самоподготовке, учитывая перенос сформированных навыков в коммуникативную среду. Было проведено тестирование с последующим анализом составления плана контроля двигательной активности, функционального со стояния, а также индивидуальных когнитивных и психомоторных показателей.

Ключевые слова: двигательная активность, психофизическое состояние, тестирование, самоконтроль

THE INFLUENCE OF FUNCTIONAL AND MOTOR QUALITIES AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS ON THE FORMATION OF STUDENTS' COMMUNICATION SKILLS

Raevskiy D.A., Zezulin F.M., Terekhova N.V.

The article discusses psychophysiological self-training, which is planned by each student, considering the forms of his motor and intellectual activity, individual psychomotor and cognitive indicators, and as a result influences the effectiveness of overcoming various communication barriers. The purpose of self-control is to develop individual recommendations and exercises for self-training, considering the transfer of developed skills into the communicative environment. Testing was carried out with subsequent analysis of the development of a plan for monitoring motor activity, functional state, as well as individual cognitive and psychomotor indicators.

Key words: physical activity, psychophysical state, testing, self-control

МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Тарасова Д. В., Щеголева М. А.

В статье дано определение ментального фитнеса, представ лена краткая модель его развития от древних времен до настоящего времени. Авторы характеризуют наиболее популярные направления ментального фитнеса в рамках восточной и европейской оздоровительных систем, а также описывают их воздействие на психологическое состояние человека. В заключении авторы представляют основные отличительные особенности программ ментального фитнеса от других популярных фитнес-технологий.

Ключевые слова: ментальный фитнес, стресс, йога, ушу, система Дж. Пилатеса, система М. Фельденкрайза, психологическое состояние.

MENTAL FITNESS AND FEATURES OF ITS IMPACT ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF A PERSON

Tarasova D. V., Shchegoleva M. A.

The article gives a definition of mental fitness and presents a brief model of its development from ancient to present times. The authors characterize the most popular directions of mental fitness within the Eastern and European health systems, and also describe their impact on the psychological state of a person. In conclusion, the authors present the main distinguishing features of mental fitness programs from other popular fitness technologies. Keywords: mental fitness, stress, yoga, wushu, J. Pilates system, M. Feldenkrais system, psychological state.