

средства физической культуры для улучшения и сохранения здоровья студенты сделали в пользу оздоровительного плавания 58%.

Таким образом, при правильном подборе физических упражнений и целесообразной методики с учетом возраста, пола, физического развития и физической подготовленности можно существенно улучшить состояние здоровья студентов.

Список литературы

1. Акимжанов, А.Т. Выносливость как одно из важнейших физических качеств / А.Т. Акимжанов, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 71-72.
2. Колтошова, Т.В. Методика освоения унифицированного плавания в физическом воспитании студентов общеподготовительных групп /Т.В. Колтошова, О.А. Мельникова //Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы [Электронный ресурс]: материалы Междунар. науч.- практ.конф. / (Россия, Омск, 29 -30 апр.2021г.) Омск: ОмГТУ,2021. - С.94 – 99.
3. Ловейко, И.Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей / И.Д. Ловейко, М.И. Фонарёв М.И. - М.: Медицина. 1988. – С. 127-130.
4. Мельникова, О.А. К вопросу формирования здорового образа жизни у студентов в процессе физического воспитания / О.А. Мельникова, И.Н. Шевелева //Омские социально-гуманитарные чтения-2016: Материалы I X Междунар. науч.- практ. конф. – Омск: ОмГТУ, 2016. – С.471-476.
5. Тёмкин, И.Б. Упражнения в изометрическом режиме при болезнях органов кровообращения. / И.Б. Тёмкин. – М.: Медицина. – 1997. – 136с.

УДК 77.03.13

НЕЙРОГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

Симон Наталья Александровна

Тюменский областной государственный институт развития регионального образования, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена классификация физических упражнений и игр с позиции эффективности их воздействия на нейроразвитие дошкольников.

Ключевые слова: познавательные процессы, память, внимание, мышление, мозжечковая стимуляция, сенсорное, межполушарное развитие, физические упражнения, игры.

NEUROGYMNASTIC AS A RESOURCE FOR SCHOOL READINESS

Simon Natalia

Tyumen regional state Institute of regional education development,
Tyumen, Russia

Annotation. In the article the following aspect is under analysis, that is the classification of physical exercises and games from the point of view of their effect on neural development of pre-schoolers.

Key words: cognitive processes, memory, attention, mind, cerebellar stimulation, sensory interhemispheric development, physical exercises, games.

Научными данными и наблюдениями педагогов начальной школы установлен факт увеличения детей, поступающих в школу с нейромоторной незрелостью, постуральной неустойчивостью, отклонениями в когнитивном развитии, развитии речи, неразвитости внутреннего плана действия, снижении уровня самоуправления и саморегуляции. Которые, в свою очередь, оказывают отрицательное влияние на качество освоения учебного материала и академическую успеваемость [4].

Вместе с тем, анализ программ подготовки к школе образовательных организаций всех форм собственности позволил сделать вывод об отсутствии специально организованных двигательно-развивающих занятий в учебной программе и расписании.

По мнению Салли Годдард Блайт [1] «готовность к школе требует не просто достижения хронологического возраста, но ребенок должен спокойно сидеть, фокусировать внимание на одном задании, не отвлекаться на незначимые стимулы, удерживать в руке и управлять инструментом для письма, контролировать движения глаз. Эти способности связаны с развитием и полноценным формированием моторных навыков, контроля осанки и положения тела». Следовательно, специально подобранные физические упражнения, развивающие соответствующие структуры мозга и формирующие необходимые умения, в значительной мере определяют академическую успешность ребенка при поступлении в школу.

Исходя из структуры пирамиды обучения Вильямса и Шеленбергера (рис.1), можно выстроить классификацию физических упражнений с позиции их влияния на нейроразвитие ребенка (рис.2).



Рис.1 Пирамида обучения Вильямса и Шеленбергера

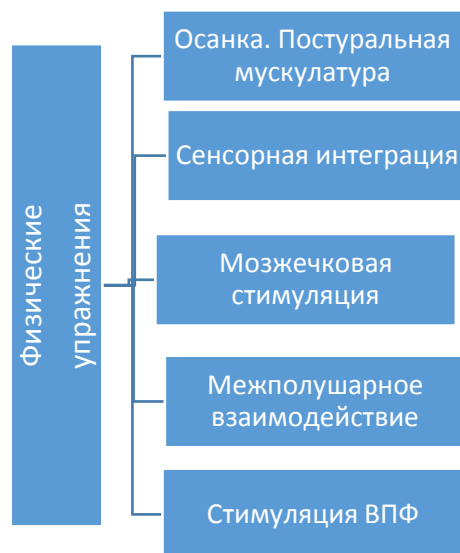


Рис.2 Классификация физических упражнений

В основании пирамиды Вильямса и Шеленбергера (рис.1) расположена центральная нервная система, одной из ее частей является спинной мозг. Именно правильная осанка, гарантирующая беспрепятственное прохождение восходящих и нисходящих нервных потоков, позволяет осуществлять передачу импульсов с нужной скоростью, в нужном ритме и количестве, что определяет адекватное восприятие окружающего мира и эффективные реакции на него. Формирование правильной осанки – основа комплекса нейрогимнастики, включающего упражнения, направленные на:

- Навык правильной осанки;
- Мышечный корсет;
- Профилактику плоскостопия;
- Постуральную мускулатуру;
- Растягивающие упражнения;
- Расслабление;
- Дыхательные практики;
- Упражнения в равновесии.

Следующий уровень пирамиды составляет сенсорный и сенсомоторный комплекс и развивается с помощью:

Упражнений и игр с применением слухового, зрительного, осязательного вестибулярного, проприорецептивного ввода; чередования двух и более сигналов. Эти задания развивают восприятие, формирование представлений о внешних свойствах предметов и собственного тела [2].

Следует отдельно выделить необходимость формирования понятия «схема тела», которое развивается в условиях применения последовательности упражнения и игр:

- Упражнения и игры с определением правой, левой стороны тела, снизу-сверху;
- Упражнения и игры с ориентацией в пространстве;

- Упражнения и игры с ориентацией на плоскости.

Мозжечок в составе стволовых структур мозга в значительной мере определяет активность всех выше расположенных отделов. В следствие чего стимуляция деятельности мозжечка будет приводить к увеличению работоспособности второго и третьего блоков головного мозга. Упражнения, направленные на активацию мозжечка, можно распределить по следующим группам (рис.3).

Мозжечковая стимуляция



Рис.3. Мозжечковая стимуляция

Межполушарное взаимодействие формируется при помощи упражнений, выполняемых:

- одновременно двумя руками с одинаковыми и различными предметами;
- последовательно двумя руками;
- разные упражнения для левой и правой руки;
- разные упражнения для правой и левой ноги;
- реципрокные движения;
- пальчиковая гимнастика;
- с применением максимально разнообразных предметов, различающихся по форме, весу, объему, упругости, размеру.

Высшие психические функции развиваются в процессе командных игр с переключением внимания, с правилами, на чередование произвольного напряжения — расслабления.

Следует отметить сквозной игровой метод в организации занятий нейрогимнастикой как наиболее эффективный для обучения детей данной возрастной группы [3].

Включение в программу подготовки детей к школе средств нейрогимнастики решает ряд задач:

- увеличение двигательной активности в режиме дня;
- активный отдых;
- удовлетворение потребности ребенка в общении, эмоциональной разгрузке;
- оздоровительная направленность и доступность;

- стимулирующие воздействия упражнений нейрогимнастики способствуют созреванию структур головного мозга, что обеспечивает всестороннюю готовность ребенка к требованиям образовательного процесса в школе.

Библиографический список

1. Годдард Блайт, Салли. Оценка нейромоторной готовности к обучению. М.: Линка-Пресс, 2017 – 96 с.
2. Петрусинский, В. В. Игры для активного отдыха в процессе обучения / В.В. Петрусинский, Е.Г. Розанова. - Москва: Высшая школа, 2014. - 128 с.
3. А.В. Семенович. Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация отклоняющегося развития. (Часть 1)/А.В. Семенович – Москва: МГПУ, 2001. – 48 с.
4. Фельдштейн, Д.И. Глубинные изменения современного детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2011. Том 8. № 4. С. 3–12. URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2011/n4/56243.shtml (дата обращения: 10.09.2020).

УДК 796/799

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ

**Синькевич Ян Александрович,
Богданова Вера Александровна**

Тюменский государственный университет,
г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье представлен процесс развития скоростных способностей посредством подобранных комплексов специальных упражнений, дана оценка уровня развития скоростных способностей юношей 15-16 лет, занимающихся хоккеем.

Ключевые слова: уровень развития реакции и скорости, скоростные способности, хоккей с шайбой, физические качества, средств и методов развития скоростных способностей.

DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF YOUNG MEN 15-16 YEARS OLD ENGAGED IN HOCKEY

**Sinkevich Y.,
Bogdanova V.**

University of Tyumen, Tyumen, Russia

Abstract. The article presents the process of developing high-speed abilities through selected complexes of special exercises, an assessment of the level of development of high-speed abilities of young men 15-16 years old engaged in hockey is given.

Keywords: level of development of reaction and speed, speed abilities, ice hockey, physical qualities, means and methods of development of speed abilities.

Актуальность. Успех соревновательной деятельности в хоккее с шайбой напрямую зависит от его скорости и скоростно-силовой подготовленности. Одним из ключевых компонентов скорости является быстрота реакция. Именно уровень развития реакции и скорости определяет успешность игровой деятельности с быстротой и адекватной реакцией на складывающуюся игровую