

## СФОРМИРОВАННОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*А.А. Синютин, Н.А. Грукова*

Учреждение образование «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь  
e-mail: auta@bk.ru

**Актуальность.** Важной составляющей уровня развития ребенка является физическая подготовленность. Это ведущая характеристика для оценки исходного уровня развития ребенка, для того, чтобы определить для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Цель настоящей работы: исследовать двигательные качества у детей среднего дошкольного возраста.

**Материалы и методы.** Было обследовано 20 детей в возрасте 4–5 лет (12 девочек и 8 мальчиков), воспитанников ГУО ДС № 23 г. Витебска. Диагностика проведена в начале года. При проведении диагностики в этом возрасте необходимо акцентировать внимание на показатели быстроты, выносливости, гибкости. За основу брали тестовые упражнения Э.Я. Степаненковой. Для определения уровня сформированности быстроты использовали бег на 30 м (количественный показатель – время бега в минутах; качественный показатель для среднего возраста: небольшой наклон туловища, голова прямо, руки полусогнуты, энергично отводятся назад, быстрый вынос бедра маховой ноги) [1]. Уровень сформированности гибкости определяли величиной наклона на гимнастической скамейке к флажку. Уровень сформированности выносливости определяли временем, затраченным на бег на расстояние 90м. Полученные данные сравнивали с возрастной нормой.

**Результаты и обсуждение.** В таблице 1 представлены данные уровня сформированности двигательных качеств у обследованных детей среднего дошкольного возраста.

Таблица 1 – Уровень сформированности двигательных качеств у детей среднего дошкольного возраста (n=20)

Показатель	Уровень значений				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Быстрота	7 (35%)	4 (20%)	5 (25%)	3(15%)	1 (5%)
Выносливость	6 (30%)	6 (30%)	4 (20%)	2 (10%)	2 (10%)
Гибкость	4 (20%)	5 (25%)	5 (25%)	4 (20%)	2 (10%)

Из таблицы 1 видно, что 55% детей имеют показатели быстроты низкие и ниже средних; 60% детей имеют такие же показатели выносливости; 45% детей имеют низкие показатели гибкости. Уровень выше среднего и высокий по показателям быстроты и выносливости демонстрируют 20 % детей и 30% по показателям гибкости.

В таблице 2 представлены различия сформированности двигательных качеств у мальчиков и девочек.

Таблица 2 – Различия в сформированности двигательных качеств у мальчиков и девочек

Показатель	Уровень значений									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Быстрота	2	5	1	3	2	3	2	1	1	0
Выносливость	5	1	5	1	1	3	2	0	2	0
Гибкость	1	3	3	2	2	3	3	1	2	0

Как видно из таблицы 2 в среднем дошкольном возрасте, мальчики демонстрируют более высокие показатели быстроты, у девочек, же, лучше развиты выносливость и гибкость.

Полученные данные позволили нам выстроить план увеличения двигательной активности у детей среднего дошкольного возраста с использованием дворовых и белорусских народных игр.

**Заключение.** Двигательные качества у детей среднего дошкольного возраста имеют низкий и ниже среднего уровень. Мальчики демонстрируют более высокие показатели быстроты. У девочек среднего дошкольного возраста лучше развиты выносливость и гибкость.

Предложена программа развития качества и объема двигательной активности с использованием дворовых и белорусских народных игр.

#### Использованная литература

1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие / Э.Я. Степаненкова. -2-е изд., испр. – М.: «Академия», 2006. – 386с.

## **АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ, ВХОДЯЩИХ В СПОРТИВНЫЕ КОМАНДЫ СГАФКСТ И ВЫЕЗЖАЮЩИХ ЗА РУБЕЖ, К ИНОСТРАННОЙ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ**

*А.И. Гапонова*

МБОУ «СШ № 37 города Смоленска»,  
г. Смоленск, Российская Федерация  
e-mail: anyta777.gaponova@yandex.ru

**Актуальность.** Адаптация (от средневекового латинского *adaption* – приспособление) – интегральное, многогранное явление, имеет множество толкований и рассматривается в различных областях науки. С точки зрения биологии, адаптация – приспособление организмов к условиям их существования. В физиологии и медицине адаптация обозначает процесс привыкания организма к изменению внешних условий среды. *Психофизиологическая адаптация определяет активность личности и совокупность физиологических реакций, лежащих в основе приспособления организма к изменению окружающих условий.* С философско-социологической точки зрения, адаптация - атрибут любого живого существа, который проявляется всякий раз, когда в системе его взаимоотношений со средой жизнедеятельности возникают значимые изменения. Социокультурная адаптация подразумевает приспособление индивида (или группы) к условиям новой социокультурной среды, а следовательно, и к новым ценностям, ориентациям, нормам поведения, традициям так, чтобы успешно существовать в новом окружении.

Социокультурная адаптация – сложный многоплановый процесс взаимодействия личности и новой социокультурной среды, в ходе которого наши студенты, имея специфические этнические и психологические особенности, вынуждены преодолевать разного рода психологические, социальные, нравственные, религиозные барьеры и формы поведения.

С проблемой социокультурной адаптации чаще всего сталкиваются иностранные студенты, которые приезжают в зарубежные страны с целью обучения, туризма, спортивных соревнований, различных конференций и обмена опытом. Данная проблема приобрела особую актуальность в связи с ростом иностранного обмена студентов между вузами, также с расширением возможностей участия в зарубежных спортивных соревнованиях. Выезжая за рубеж, студенты сталкиваются с большим количеством трудностей связанных с пониманием социокультурной среды. Кроме того, социокультурная