

ван на определении исходного уровня развития гибкости у детей дошкольного возраста и проведении повторного тестирования.

Разработанные нами тесты для определения степени развития гибкости у детей дошкольного возраста надежны в использовании. Они могут быть применены на уроках физической культуры в учреждениях дошкольного образования для контроля за формированием и развитием гибкости у детей.

В результате исследования было установлено, что развитие гибкости имеет особое значение для воспитания двигательных качеств (силы, быстроты реакции, скорости движений, выносливости) и гармоничного физического развития. Анализ и обобщение учебной и научной литературы по изучаемой теме показали, что существует возрастная предрасположенность детей к воспитанию гибкости, обусловленная рядом анатомо-физиологических особенностей.

#### *Библиографический список*

1. Бернштейн, Н.А. Физиология движения и активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Наука, 1990. – 244 с.
2. Логвина, Т.Ю. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста / Т.Ю. Логвина, Е.В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2018. – 223 с.
3. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 3-е изд., стер. / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2007. – 368 с.
4. Степин, К.Н. Гибкость. Основы развития : учебное пособие / К.Н. Степин. – Днепропетровск: Арт-Пресс, 2003. – 176 с.
5. Шишкина, В.А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебно-методический комплекс для студентов высших учебных заведений по специальности «Дошкольное образование» / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – Могилев: МГУ им. Кулешова, 2003. – 92 с.

*М.А. Карнович, В.Г. Калюжин*

#### **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ПЛОСКОСТОПИЕМ**

В статье раскрывается очень важная тема – развитие скоростно-силовых качеств у детей дошкольного возраста с плоскостопием. Представлены адаптированные тесты для определения уровня развития скоростно-силовых качеств у дошкольников, которые можно активно ис-

пользовать в практической деятельности учреждений дошкольного образования для контроля и регулирования уровня физической нагрузки [3].

Под скоростно-силовыми качествами подразумевается способность человека к проявлению предельных или околопредельных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. К числу скоростно-силовых способностей относятся:

– быстрая сила – характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются с большой скоростью, не достигающей максимальной величины [4];

– взрывная сила – это способность прилагать максимальное усилие за минимальное время.

Целью данного исследования являлось изучение эффективности тестов для определения скоростно-силовых качеств у детей дошкольного возраста с плоскостопием.

Тест для определения силы.

Кистевая динамометрия. Определение силы правой и левой кистей производят детским ручным динамометром в исходном положении стоя с выпрямленной и вытянутой в сторону рукой. Динамометр берут в руку стрелкой к ладони. Нельзя делать резких движений, передвигаться, сгибать и опускать руку. Осуществляется 2-3 попытки сначала левой, потом правой рукой. Регистрируют лучший результат обеих кистей. Перед проведением теста динамометры калибруют. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тест для определения скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину с места. Тест выполняют в наполненную песком яму для прыжков или на запаханную почву (площадью 1×2 м). При наличии негативных атмосферных обстоятельств прыжки можно проводить в спортивном зале на резиновом покрытии. Ребенок прыгает, отталкиваясь обеими ногами, на максимальное расстояние и приземляется на обе ноги с активным взмахом рук, от отмеченной линии. При приземлении нужно направить руки вперед. Измеряют расстояние между линией отталкивания и следом ног (по пяткам) при приземлении (в см). Фиксируют лучшую из попыток. Необходимый инвентарь: рулетка, мел, яма для прыжков или резиновая дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет [2].

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя. Тест проводят на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у линии разметки, бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади, или ноги в стороны. При броске ступни сохраняют контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Выполняют 3 попытки. Засчитывают лучший результат. Тест предназначен для детей

от 3 до 7 лет. Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, мел, размеченная площадка для толкания мяча.

Метание теннисного мяча на дальность. Тест проводят на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. Дорожку предварительно размечают мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывают цифрами расстояние. Линию отталкивания шириной 40 см заштриховывают мелом. По команде педагога ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывают лучший результат из 3 попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет. Необходимое оборудование: теннисный мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3-х, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка [1].

Тест для определения быстроты.

Бег на дистанцию 30 м. На спортивной площадке выбирают прямую асфальтированную или резиновую дорожку шириной 2-4 м, длиной не менее 40 м. На дорожке стойками или флажками отмечают линию старта и линию финиша. Тест проводят 2 педагога, один с флажком на линии старта, а второй с секундомером на линии финиша. Когда дается команда «Внимание!», 2 ребенка подходят к линии старта и принимают стартовое положение – «Высокий старт». После команды «Марш!» и отмашки флажком стоящий на линии финиша педагог включает секундомер, дети начинают бег по дистанции. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком дается сбоку от стартующих детей и четко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключают, фиксирует время педагог, стоящий на линии финиша. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет. Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, беговая дорожка с разметкой.

Для лучшего развития скоростно-силовых качеств рекомендуются спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол, волейбол). Важными факторами в развитии скоростно-силовых качеств являются поддержание интереса ребенка к занятию спортом и физической культурой, а также личный пример родителей.

Дальнейшие исследования позволят использовать описанные тесты для контроля эффективности применения коррекционно-развивающей программы по развитию скоростно-силовых качеств у детей дошкольного возраста с плоскостопием.

*Библиографический список*

1. Казанцева, И.С. Развитие скоростных способностей у детей с нарушением слуха / И.С. Казанцева, В.Г. Калюжин // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Международной научно-практической конференции (8-10 апр. 2014 г.) / редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) и др. : в 3 ч. – Минск, 2014. – Ч. 3. – С. 158-160.
2. Логвина, Т.Ю. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста / Т.Ю. Логвина, Е.В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2018. – 223 с.
3. Тимофейчик, С.Ч. Тестирование уровня развития координационных способностей школьников с нейросенсорной тугоухостью / С.Ч. Тимофейчик, В.Г. Калюжин // Роль профилактики и реабилитации в обеспечении качества жизни населения на современном этапе : материалы Международной научно-практической конференции (26 сент. 2013 г.) – Махачкала: АЛЕФ, 2013. – С. 229-231.
4. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.В. Яковлева. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 315 с.

*А.Н. Касьяненко, В.В. Стафеева*

**ТУРИЗМ – ГЛОБАЛЬНОЕ ЭКОНОМИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЕ  
ЯВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО МИРА**

В статье раскрываются точки соприкосновения туризма и спорта. Данная статья посвящена определению роли спортивно-оздоровительного туризма в жизни студента и рассмотрению его как метода оздоровления.

Актуальность данной статьи развития спортивно-оздоровительного туризма обусловлена тем, что одним из самых эффективных способов совершенствования личности является туризм. В частности, спортивно-оздоровительный туризм способствует удовлетворению социальных потребностей личности в общении, развлечении и отдыхе, самовыражению, социальной активности, а также улучшению его общего состояния здоровья. Спортивно-оздоровительный туризм включает в себя совокупность духовных ценностей, моральное, нравственное, интеллектуальное и, конечно же, физическое развитие.

Как правило, большая часть времени в жизни студента высшего учебного заведения посвящена учебе. Но учащийся вправе организовать свой отдых в свое свободное время сам. Кто-то проводит время у компьютера и другой подобной техники, кто-то предпочтет прочесть книгу. Но есть много ребят, любящих и посвящающих общение с друзьями и пред-