

На основании изученной литературы можно сделать следующие заключения:

- необходимо четкая постановка цели перед занимающимися;
- ключевым документом подготовки будет являться подробный план учебно-тренировочных занятий на учебный год;
- в процессе занятий затраты энергии, число повторений и продолжительность должны быть оптимальными для занимающихся;
- осуществлять контроль за физическим и функциональным состоянием занимающихся;
- осуществлять коррекцию тренировочных нагрузок на основании данных функционального и педагогического тестирования.

### **Список использованной литературы**

1. Верхошанский, Ю. В. Некоторые закономерности долговременной адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам / Ю. В. Верхошанский, А. А. Виру // Физиология человека. – 1987. – № 5. – С. 811–818.
2. Волков, Н. И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спортсменов / Н. И. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 60–64.
3. Бондаренко, К.К. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы / К. К. Бондаренко, В. З. Марченко, О. Н. Ковалева. Н. Н. Кривошей // Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе – М.: Изд-во МГУ, 2002. – Т.1. – С. 22–24.
4. Ворожцов, А. М. Развитие и поддержка силовых способностей сотрудников органов внутренних дел / А. М. Ворожцов // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2011. – С. 40–43.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
6. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов : учебник / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 232 с.

*Л. А. Глебова*

*г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины*

### **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ**

Среди причин, оказывающих влияние на выбор нашей страны для получения высшего образования, имеет место и социальная составляющая: толерантность белорусской нации, безопасность и возможность пользоваться социальными ресурсами, в том числе и физкультурно-спортивными. В Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» гл.1. ст. 4 п. 3 [1] закреплено право иностранных граждан пользоваться правами в сфере физической культуры и спорта наравне с гражданами Республики Беларусь.

В современных учебных планах для иностранных студентов наблюдается значительная разница в отношении к дисциплине «Физическая культура» по сравнению с белорусскими студентами. В то время как белорусские студенты имеют возможность заниматься физической культурой на протяжении четырех академических часов в неделю, иностранные студенты зачастую лишены этой возможности.

Это обстоятельство связано с рядом факторов, которые влияют на структуру учебного процесса для иностранных граждан.

Одной из основных причин отсутствия дисциплины «Физическая культура» в учебных планах для иностранных студентов является необходимость выделения дополнительных часов на изучение русского языка как иностранного. Для многих иностранных студентов владение русским языком является критически важным для успешной интеграции в учебный процесс и повседневную жизнь в новой культурной среде. При этом необходимо учитывать, что недельная норма академической нагрузки для студентов не должна превышать 40 часов. Таким образом, иностранные студенты оказываются в ситуации, когда они лишены возможности заниматься физической активностью в рамках учебного процесса, что может негативно сказаться на их физическом и психологическом состоянии.

Для того, чтобы сгладить существующие противоречия и в целях поддержания достаточного уровня физического здоровья иностранных студентов, необходимо организовать занятия по физической культуре в свободное от академических занятий время. К тому же, занятия физическими упражнениями активизируют адаптационные резервы организма к новой среде.

Организация деятельности иностранных студентов в физкультурно-спортивном пространстве учреждений высшего образования требует учета множества педагогических особенностей, которые способствуют успешной интеграции студентов в новую культурную среду. Прежде всего, необходимо создать поддерживающую атмосферу, в которой каждый студент, независимо от его культурного или языкового фона, будет чувствовать себя комфортно и уверенно. Это включает в себя не только физическую доступность спортивных объектов, но и психологическую поддержку, обеспечиваемую как преподавателями, так и студентами-менторами.

Одной из ключевых особенностей организации физической активности для студентов является использование разнообразных форм занятий, которые учитывают интересы и уровень подготовки каждого студента. Важно, чтобы учебные заведения предлагали широкий спектр спортивных мероприятий, что позволяет удовлетворить различные предпочтения и физические возможности иностранных студентов. Например, командные виды спорта, такие как футбол и волейбол, создают возможность для студентов развивать командный дух, укреплять социальные связи и работать над общими целями. Эти виды спорта не только способствуют физическому развитию, но и помогают формировать дружескую атмосферу среди участников, что особенно важно для иностранных студентов, которые могут испытывать трудности с адаптацией в новой культурной среде.

С другой стороны, индивидуальные тренировки, такие как йога или плавание, предоставляют студентам возможность заниматься физической активностью в более спокойной и личной обстановке. Йога, например, не только улучшает физическую гибкость и силу, но и способствует психоэмоциональному расслаблению, что может быть особенно полезно в условиях учебного стресса. Плавание же является универсальным видом спорта, который подходит практически всем, независимо от уровня физической подготовки. Это позволяет каждому студенту найти подходящий для себя вид активности, что, в свою очередь, способствует более активному участию в жизни университета.

Такое разнообразие форм физической активности не только отвечает индивидуальным потребностям студентов, но и создает условия для более широкого вовлечения в университетскую жизнь. Студенты, имея возможность выбирать из множества различных мероприятий, с большей вероятностью будут участвовать в спортивных событиях, что может привести к улучшению их физического состояния и психологического благополучия. Важно, чтобы учебные заведения активно поощряли студентов к участию в спортивных мероприятиях, организовывали турниры и соревнования, что повысит мотивацию и интерес к физической культуре.

Педагогическое сопровождение играет важную роль в организации спортивной деятельности, так как оно обеспечивает не только передачу знаний и навыков, но и создание атмосферы, способствующей межкультурному взаимодействию. Преподаватели физической культуры и тренеры выполняют ключевую задачу, направленную на развитие не только физических качеств студентов, но и их социальных навыков, что особенно актуально в многонациональной среде учебных заведений.

Одним из эффективных способов достижения этой цели является организация совместных мероприятий, таких как турниры и мастер-классы. Эти события предоставляют студентам уникальную возможность взаимодействовать друг с другом, обмениваться опытом и учиться у представителей различных культур. В процессе участия в таких мероприятиях студенты не только совершенствуют свои спортивные навыки, но и развивают навыки общения, что способствует укреплению межкультурных связей.

Кроме того, важным аспектом педагогического сопровождения является обучение студентов основам командной работы и взаимодействия. Эти навыки являются необходимыми не только в спортивной деятельности, но и в дальнейшей жизни, где умение работать в команде, слушать и учитывать мнения других людей играет значительную роль. Формирование таких социальных связей помогает студентам лучше адаптироваться в новом окружении, способствует созданию дружеской атмосферы и улучшает общее восприятие учебного процесса.

Немаловажным фактором в организации педагогического сопровождения спортивной деятельности является учет языковых барьеров, с которыми могут сталкиваться студенты, особенно в многонациональных группах. Преподаватели физической культуры и тренеры должны осознавать, что уровень владения языком может значительно варьироваться среди студентов, и это может повлиять на их способность воспринимать информацию и активно участвовать в занятиях. Поэтому важно применять адаптированные методы обучения, которые помогут сделать процесс обучения более доступным и понятным для всех участников.

Одним из наиболее эффективных способов преодоления языковых барьеров является использование визуальных материалов. Это могут быть презентации с изображениями, схемами, инфографикой или видео, которые иллюстрируют ключевые моменты занятия и помогают студентам лучше понять материал. Такие визуальные элементы могут значительно облегчить восприятие информации, позволяя студентам, не владеющим языком на высоком уровне, легче усваивать спортивные термины и правила. Кроме того, демонстрации движений и техник, проводимые преподавателем или более опытными студентами, также играют важную роль в обучении. Наглядное показание правильных действий позволяет студентам быстрее схватывать суть заданий и применять их на практике.

Кроме того, следует акцентировать внимание на эмоциональном состоянии студентов, поскольку это является важным аспектом их общего благополучия и успешной адаптации в учебной среде. Эмоциональное состояние студентов может существенно влиять на их учебные достижения, уровень мотивации и общую удовлетворенность жизнью в университете. В этой связи спорт может стать отличным способом снятия стресса и улучшения общего психологического состояния. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые известны как «гормоны счастья», и могут значительно повысить настроение и общее самочувствие.

Организация спортивных мероприятий, направленных на развитие командного духа и взаимопомощи, играет ключевую роль в создании дружелюбной атмосферы среди студентов. Такие мероприятия могут включать в себя как соревновательные, так и неформальные игры, которые позволяют студентам взаимодействовать друг с другом в непринужденной обстановке. В процессе участия в командных играх студенты учатся работать в команде, что способствует укреплению социальных связей и формированию чувства принадлежности к группе. Это, в свою очередь, помогает им чувствовать себя более уверенно и комфортно в университете.

Таким образом, успешная организация деятельности иностранных студентов в физкультурно-спортивном пространстве требует комплексного подхода, который включает в себя создание инклюзивной среды, разнообразие форм физической активности, педагогическое сопровождение и внимание к языковым и эмоциональным аспектам. Это позволит не только улучшить физическое состояние студентов, но и способствовать их социальной адаптации и интеграции в новую культурную среду, что в конечном итоге повысит качество их обучения и жизни в целом.

## Список использованной литературы

1. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-з: принят Палатой Представителей 5 декабря 2013 года: одобр. Советом Республики 19 декабря 2013 года // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 2014. – № 2/2123. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=N11400125>.

*Н. А. Долгая*

*г. Махачкала, Дагестанский государственный педагогический университет имени Р. Гамзатова*

### **ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Физическое развитие в дошкольном возрасте имеет решающее значение для обеспечения того, чтобы дети заложили прочный фундамент для своего будущего здоровья, благополучия и способности к обучению.

Физическое развитие в дошкольном детстве является краеугольным камнем общего роста, влияющим на различные аспекты жизни ребенка. Для детей старшего дошкольного возраста важность физического развития особенно очевидна, поскольку они готовятся к переходу к формальному образованию. Занятия физическими упражнениями способствуют развитию не только двигательных навыков, но и когнитивных и социально-эмоциональных компетенций, которые необходимы для успеха в школе и за ее пределами.

Следует отметить, что эта возрастная группа особенно восприимчива к игровой форме обучения, что делает необходимым включение инновационных игровых технологий в учебные программы по физическому воспитанию.

Игровые технологии включают в себя различные инструменты и методы, призванные сделать физическую активность увлекательной и образовательной, способствуя тем самым более целостному подходу к развитию ребенка.

Согласно теории когнитивного развития Пиаже, дети лучше всего учатся в игре, поскольку она позволяет им исследовать, экспериментировать и понимать окружающую их среду.

В процессе игры у детей происходит развитие двигательных навыков. Особенно это важно для детей дошкольного возраста поскольку именно в этот период детства происходит активное развитие крупной и мелкой моторики. Использование игровых технологий, таких как преодоление полосы препятствий, подвижные игры и занятия спортом, может значительно улучшить их физические способности. Например, упражнения, требующие прыжков, бега и лазания, развивают крупную моторику, в то время как задания, связанные с манипуляциями с предметами, такие как бросание и ловля мячей, улучшают мелкую моторику. Исследования показывают, что дети, которые регулярно участвуют в структурированных физических играх, демонстрируют лучшую координацию, равновесие и пространственное восприятие [1].

Внедрение игровых технологий в дошкольное образование требует от воспитателей знания игровых технологий и навыков их применений в работе с детьми дошкольного возраста.

К наиболее часто используемым игровым технологиям в детских дошкольных организациях являются:

**Игроритмика.** Благодаря этой технологии у ребенка развивается чувство ритма и двигательные способности. Это позволяет ему свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку. Например, дети могут выполнять танцевальные движения под музыку разных стилей, таких как классику или джаз, что помогает им понять, как ритм влияет на их движения. Также можно организовать игру «Музыкальные стулья», где дети, двигаясь под музыку, должны находить стул, как только музыка замолкает, развивая при этом скорость реакцию и координацию.