

тепла в качестве приоритетного метода экспресс-рекуперации, особенно в смешанных группах, тогда как применение холода требует строгого контроля времени воздействия и учета индивидуальных антропометрических особенностей спортсмена. Различия в динамике утомления между мужчинами и женщинами подчеркивают необходимость разработки дифференцированных протоколов восстановления для повышения эффективности тренировочного процесса.

Литература.

1. Свечкарёв, В. Г. К вопросу об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга / В. Г. Свечкарёв // Научные известия. – 2019. – № 15. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-ob-ispolzovanii-vysokointensivnogo-intervalnogo-treninga> (дата обращения: 23.03.2026).
2. Фудин, Н. А. Восстановительные эффекты тепловых воздействий после интенсивной физической нагрузки / Н. А. Фудин, С. Я. Классина, Ю. Е. Вагин // ВНМТ. – 2013. – № 4. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/vosstanovitelnye-effekty-teplovyyh-vozdeystviy-posle-intensivnoy-fizicheskoy-nagruzki> (дата обращения: 23.03.2026).
3. Бижокайте, Г. Влияние теплового воздействия на уменьшение спастики руки у пациентов после перенесённого инсульта при проведении процедур эрготерапии / Г. Бижокайте, Ю. Оратиене // ЗВ. – 2011. – № 6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-teplovogo-vozdeystviya-na-umenshenie-spastiki-ruki-u-patsientov-posle-perenesyonnogo-insulta-pri-provedenii-protsedur> (дата обращения: 23.03.2026).
4. Бочаров, М. И. Терморегуляция организма при холодовых воздействиях (обзор). Сообщение I / М. И. Бочаров // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Медико-биологические науки. – 2015. – № 1. – С. 5–15. – EDN TPDPAR.

УДК 796.37:37.788

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ПЕДАГОГИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Цинь Минь, Венскович Д.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В современных условиях дошкольное физическое воспитание в Китае претерпело значительные трансформации, превратившись из идеологизированного инструмента в научно обоснованную систему развития личности. Гимнастическая просветительская педагогика занимает центральное место в дошкольных учреждениях, объединяя традиционные ценности и современные нейрофизиологические подходы.

*Программы ранней гимнастики направлены не только на укрепление здоровья и развитие физических качеств, но и на сенсомоторную интеграцию, когнитивное развитие и формирование личностных качеств детей. **Ключевые слова:** гимнастика, педагогика, физическое развитие, дети дошкольного возраста.*

A STUDY OF THE IMPACT OF CHINESE GYMNASTICS EDUCATIONAL PEDAGOGY ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

Qin Min, Venskovich D.A.

Educational Institution P.M. Masherov Vitebsk State University,
Vitebsk, Republic of Belarus

*In today's world, preschool physical education in China has undergone significant transformations, evolving from an ideologically driven tool into a scientifically grounded system of personal development. Gymnastics educational pedagogy occupies a central place in preschool institutions, combining traditional values and modern neurophysiological approaches. Early gymnastics programs are aimed not only at improving health and developing physical skills, but also at sensorimotor integration, cognitive development, and the development of children's personal qualities. **Keywords:** gymnastics, pedagogy, physical development, preschool children.*

Введение. Анализ исторического развития показывает, что до XX века физическое развитие детей основывалось на конфуцианских и даосских традициях, народных играх и методах традиционной китайской медицины. В республиканский период произошло внедрение западных моделей физического воспитания, а в социалистический период – институционализация и идеологизация физической культуры. С 1978 года начался переход к научной, детскоориентированной гимнастической педагогике, соответствующей программе «Здоровый Китай 2030».

Современные дошкольные учреждения используют комплексные подходы: структурированные гимнастические программы, интегрированные курсы развития двигательных навыков, сенсомоторную подготовку и творческое движение. Эти методики обеспечивают гармоничное физическое, когнитивное и эмоциональное развитие детей.

Теоретической основой исследования выступают концепции возрастного развития, кинестетической педагогики, нейрофизиологии раннего возраста и теории сенсомоторной интеграции. Гимнастическая просветительская педагогика опирается на идеи Ж. Пиаже о стадиях когнитивного развития, Л.С. Выготского о зоне ближайшего развития и современные представления о телесно-ориентированном обучении [1, 2, 3, 4].

Материалы и методы исследований. В исследовании использованы

следующие методы: историко-эволюционный анализ развития дошкольной гимнастики в Китае, описательно-аналитический метод изучения современных методик, теоретический синтез данных возрастной психологии и нейрофизиологии, анализ научных и методических источников, обобщение и систематизация эмпирических данных о влиянии гимнастики на развитие детей.

Результаты исследований. Исторический анализ показал четыре этапа развития дошкольной физической культуры: традиционный (до 1912), республиканский (1912–1949), социалистический (1949–1978) и современный (с 1978). На каждом этапе менялись цели, формы и идеологическое наполнение гимнастических занятий. Современные гимнастические программы в дошкольных учреждениях характеризуются:

1. Структурированностью и возрастной адаптацией;
2. Интеграцией двигательных, когнитивных и эмоциональных задач;
3. Использованием сенсомоторной подготовки;
4. Применением творческих и сюжетных форм движения;
5. Внедрением цифровых технологий контроля и оценки.

Нейрофизиологические исследования подтвердили, что регулярные гимнастические занятия улучшают работу вестибулярной и проприоцептивной систем, повышают связность нейронных сетей лобных и теменных долей мозга, отвечающих за внимание и пространственное мышление. Дети, участвующие в гимнастических программах, демонстрируют лучшие показатели баланса, координации, силы, выносливости, а также более высокий уровень саморегуляции, коммуникативности и готовности к школьному обучению.

Результаты исследования могут быть использованы в дошкольных образовательных учреждениях при разработке и реализации программ физического воспитания, подготовке методических материалов, обучении педагогов и организации физкультурно-оздоровительной работы. Предложенные подходы позволяют:

- стандартизировать сенсомоторную подготовку в национальных программах;
- преодолеть разрыв между городскими и сельскими дошкольными учреждениями за счет адаптивного оборудования;
- повысить квалификацию педагогов в области возрастной кинезиологии;
- снизить риск гиподинамии и ожирения у детей;
- обеспечить гармоничное физическое и когнитивное развитие в дошкольном возрасте.

Заключение. Гимнастическая просветительская педагогика в китайских дошкольных учреждениях обладает высоким образовательным и оздоровительным потенциалом. Ее целенаправленное применение способствует физическому, нейрофизиологическому и личностному развитию детей, формированию здорового образа жизни и готовности к школьному обучению. Эффективность гимнастических программ

достигается за счет интеграции структурированных двигательных занятий, сенсомоторной подготовки, творческих форм движения и индивидуализации воздействия. Современная гимнастическая педагогика основана на научных данных, соответствует концепции «Здоровый Китай 2030» и обеспечивает гармоничное развитие личности ребенка.

Литература.

1. Сяодун Ли. Исследование распространения культуры настольного тенниса в вузах и ее воспитательной функции / Ли Сяодун // Вестник спортивной культуры. – 2022. – № 6. – С. 45–50.
2. Лэй Ван. Анализ путей построения спортивной культуры в высшей школе в новую эпоху / Ван Лэй // Современные спортивные технологии. – 2023. – № 12. – С. 88–92.
3. Тинтин Лю. Культурная ценность настольного тенниса и его роль в идейно-нравственном воспитании студентов / Лю Тинтин // Журнал спортивной науки. – 2021. – № 4. – С. 73–78.
4. Чжицян Чэнь. Исследование механизма реализации воспитательной функции в университетских курсах физического воспитания / Чэнь Чжицян // Теория и практика образования. – 2022. – № 18. – С. 61–64.

УДК 378.146

ИНТЕГРАЦИЯ ФУТБОЛА В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Чайченко М.В.

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация

*Статья представляет собой теоретическое исследование о том, как физические качества студентов могут эффективно развиваться средствами спортивных игр. Рассматривается комплексное совершенствование основных двигательных навыков, которое обеспечивается этой популярной спортивной игрой. В этой статье представлен теоретический анализ применения футбола на практических занятиях физической культурой с целью улучшения физической формы обучающихся, подчеркивая его значимость для общего здоровья и развития молодежи. **Ключевые слова:** футбол, физические качества, комплексное развитие, игровые упражнения, мотивация и самоконтроль.*

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT A UNIVERSITY BY MEANS OF FOOTBALL