**Реферат**

**Особенности формирования физических качеств у детей дошкольного возраста**

Выполнил; Кастаев Дастан Турсунканович

Инструктор по физической каультуре

Усть-каменогорск 2022г

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………….3

ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ……………………………7

1.1.Характеристика физических качеств у детей дошкольного возраста……………………………………………………………………….7

1.2.Возрастные особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста …………………………………………… ………..15

**ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность исследования**.** Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране, что в свою очередь оказало влияние на социальный заказ общества в области физического воспитания. Целостность и гармоничность формирования личности дошкольника предполагает своевременное физическое развитие. В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования психофизических качеств ребенка. Их развитие – важная задача физического воспитания. Анализ специальной литературы свидетельствует, что проблема физического и психического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства.

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. В узком значении этот термин используется для обозначения антропометрических и биометрических понятий. В широком понимании термин включает физические качества (выносливость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер).

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств.

Поэтому актуальной для дошкольной педагогики является проблема совершенствования методики развития физических качеств.

В разработку содержания и методов физического воспитания дошкольников внесли большой вклад ученые, педагоги, врачи: Н. М. Аксарина,

Е. А. Аркин, А. И. Быкова, Е. Г. Леви-Гориневская, Л. И. Чулицкая, Н. М. Щелованов.

Воспитанию психофизических качеств у детей дошкольного возраста посвящены работы Т. В. Артамоновой, Е. Н. Вавиловой, В. А. Гуляйкина, Н. А. Ноткиной, А. А. Ругиной.

Исследователями разработаны нормативные показатели физического развития и требования к качеству их выполнения (Т. Л. Богина, Л. Г. Голубева, А. В. Кенеман, Г. П. Лескова, Н. А. Ноткина, Т. П. Осокина, Э. Я. Степаненкова, В. А. Тимофеева, Д. В. Хухлаева и др.).

Психологическим основам физических качеств уделяли внимание А. В. ва, А. Л. Батаршев, Е. Н. Гогунов, Е. П. Ильин, Л. Н. ЛунегоПопов, Г. Г. Попов, Г. В. Тугулева и др.

Главным аргументом в укреплении здоровья дошкольников остается ценность здоровья как основного показателя благополучия человека, что обуславливает обязательное включение образовательную область «Здоровье» в состав общеобразовательных программ дошкольного образования.

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена выше обозначенной необходимостью развития физических качества у детей дошкольного возраста. Актуальность проблемы способствовала выбору темыисследования: «Особенности формирования физических качеств у детей дошкольного возраста».

Цель:изучить особенности и методику формирования физических качеств у детей дошкольного возраста.

Объект исследованияявляетсяпроцесс формирования физических качеств у детей дошкольного возраста.

Предметом исследования **–** методикаформирования физических качеству детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: эффективное формирование физических качеств у детей дошкольного возраста возможно, если:

- грамотно подобрана и используется методика формирования физических качеств (быстроты, ловкости, силы и т.д.);

- разработано перспективное планирование по формированию физических качеств у дошкольников.

Задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Дать характеристику физических качеств и особенностей их формирования в дошкольном возрасте.
3. Подобрать методику развития физических качеств у дошкольников.
4. Разработать перспективное планирование по формированию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования:

1.Теоретический анализ литературы по проблеме исследования, сравнение, обобщение, конспектирование.

2. Педагогическое наблюдение.

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**1.1.Характеристика физических качеств в дошкольном возрасте**

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности - в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды. Целенаправленные занятия по развитию физических качеств ускоряют и качественно изменяют процесс развития всех систем организма.

На сегодняшний день развитие физических качеств одна из важных задач физического воспитания дошкольника, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные виды движений и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение двигательным навыкам затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Физические качества проявляются через определенные двигательные навыки, а двигательные навыки формируются при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в

целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития [11].

К физическим качествам относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость, меткость, гибкость. Развитие физических качеств есть долговременный, но естественный процесс их качественного изменения посредством физических упражнений. [1]

Среди физических качеств особое место занимаетбыстрота*.* Быстроту можно определить, как способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота выполняемых движений не связаны только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют следующие основные формы проявления быстроты:

- быстрая реакция на сигнал к действиям или их смене;

- скорость одиночного движения;

- способность увеличивать в короткое время темп движений по сигналу или в игровой обстановке;

- частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быстроту реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Скоростные способности человека относительны: можно очень быстро выполнять одни движения и значительно медленнее другие. Если движения разные, например бег и плавание, то можно быстро бегать и очень медленно

плавать. Для каждого движения быстроту нужно развивать отдельно, хотя и в сходных движениях имеет значение приобретенный ранее навык.

Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма, особенностями нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения).

Быстрота характеризуется, как способность человека осуществлять движения с определенной скоростью или как способность человека осуществлять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота определяется скоростью двигательной реакции, отдельных движений, частотой неоднократно повторяющихся движений. Различают реакции простые и сложные. Простая реакция выражается в ответе уже заранее известным движением на тоже заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (например, в игре «Перебежки» сигнал «Беги!»). Сложная реакция – это реакция на движущийся объект и реакция выбора. Для детей дошкольного возраста доступна элементарная форма реакции на движущийся предмет (например, при игре в мяч) [8].

Сила – это физическое качество, которое необходимо для преодоления сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным предметным снарядам (что наблюдается, например, при передаче мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. При воспитании детей дошкольного возраста учитываются возрастные особенности их организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц.

Именно поэтому все физические упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы [2].

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества. По мере освоения детьми упражнений на формирование силовых качеств они могут применяться в подвижных и спортивных играх [4].

Выносливость представляет собой способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. Физиологическая сущность качества выносливости заключается в способности организма противостоять утомлению. В теории и практике физического воспитания детей дошкольного возраста целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости. Она проявляется при выполнении продолжительной, мало интенсивной работы, которое включает действие большей части мышечной системы ребенка. Необходимость развития выносливости с дошкольного возраста обусловлена рядом причин:

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно - сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье малыша, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию.
2. Целенаправленная работа по воспитанию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность, что особенно важно при подготовке детей к школе.
3. Необходимость развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется еще и тем, что
4. целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки.
5. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Здесь физические движения являются средствами, которые помогают детям, научится преодолевать возникающие трудности, мобилизовать себя, доводя начатое дело до конца.

В постепенном повышении уровня работоспособности старших дошкольников, в развитии у них выносливости большое значение у них имеет повышение интереса к двигательной деятельности. Известно, что в процессе выполнения интересного дела, в котором есть соревновательный момент, значительно повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления даже при трудной работе. Захваченные игрой дети легче преодолевают возникающие трудности, учатся доводить начатое дело до конца. [6].

Ловкость представляет собой способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [9].Ловкость – это сложное двигательное качество, и измерять его очень трудно. В быту, в играх, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, требуется проявление ловкости. Нагляднее всего ловкость проявляется в подвижных играх, связанных с единоборствами.

Развитие ловкости происходит на основе пластичности нервной системы, способности ощущения и восприятия собственных движений и окружающей обстановки. Успешное выполнение двигательной задачи определяется точностью пространственных, временных и силовых компонентов данного

движения, т.е. способность человека отличать темп, амплитуду и направление движений от степени напряжения и расслабления мышц, умения ориентироваться в окружающей среде, сохранять равновесие. Ловкость является необходимым компонентом любого движения (бег, прыжок, метание, лазание и т.д.). Задача развития ловкости требует систематической смены упражнений или применения их в новых вариантах для поддержания новизны и некоторого повышения координационной трудности. Чем больше у ребенка накапливается двигательных навыков, тем легче идет усвоение новых движений и совершенствуется ловкость [7].

В понятии ловкость входят следующие компоненты:

1) быстрота реакции на сигнал;

2) координация движений;

3) быстрота усвоения нового;

4) осознанность выполнения движений и использование двигательного опыта.

Ряд ученых определяют ловкость как способность быстро овладевать новыми движениями, иначе – способность быстро обучаться, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки (В.С. Фарфель, Л.П. Матвеев, Л.Б. Кофман и др.).

О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями (бег змейкой, с преодолением препятствий, спуск с горки на санках с быстром поворотом внизу и т.п.).

Проявление ловкости в большой степени зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности человека различать темп,

амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановке. Чем богаче двигательный опыт у детей, шире круг движений, которыми они владеют, тем легче они осваивают новые формы движений на основе имеющихся координации, сходных мышечных напряжений, уровня достигнутой быстроты, силы, ловкости.

Ловкость необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх (особенно включающих ловлю и увёртывание). Она соединяет в себе многие двигательные качества. В одном случае сочетается с быстротой, например при обитании кеглей, в другом – с хорошим чувством равновесия при ходьбе с кирпичика на кирпичик.

В ловкости проявляется способность точно оценить и выполнить движение с учетом его пространственных, временных и силовых качеств.

Глазомер ― способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений.Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках ― точно попадать ногой на доску, чтобы, оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребенка; в метании на дальность и особенно в цель ― расстояние до цели и т. д. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.[ 6]

Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Часто гибкостью называют подвижность в суставах. Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его. Гибкий

человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям. У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к координационным нарушениям в процессе выполнения движения. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии, а значит, у него быстрее наступает утомление. Достаточная гибкость бережет мышцы ребенка от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений.

Развиваясь, сама гибкость создает благоприятные условия для совершенствования определенных физических качеств. Например, упражнения, преимущественно направляемые на развитие гибкости, вместе с тем развивают силу и выносливость. Гибкость является составной частью ловкости, благодаря которой осуществляется функция управления нашими движениями.

Все двигательные умения дошкольников тесно связана с двигательными качествами, и связь эта взаимная. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Для двигательных качеств характерно то, что каждое из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например силы, скорости, чувства равновесия. Так, способность к быстроте необходима в беге, езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, в подвижных играх, требующих быстрой реакции, быстрых ответных действий.

Таким образом, при выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании с быстротой.

У разных людей качества могут быть развиты не равномерно, развитие одних качеств может исключать другие. Так развитая сила не сочетается с гибкостью, человек может иметь высокие показатели скорости, но низкие по выносливости.[6]

Безусловно, физические качества имеют большое значение для физического развития ребенка. Но для того чтобы целенаправленно строить работу по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста необходимо знать особенности развития физических качеств у дошкольников.

* 1. **Возрастные особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста**

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности. [3,c. 107]

Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развития двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка.

При исследовании физической подготовленности, как правило, авторы выделяют две основные составляющие:

- уровень функциональных возможностей основных систем энергообеспечения;

- уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения. [10,c. 6]

Детям младшего дошкольного возраста (3-4 лет) свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности, они обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.[15,c. 38]

Деятельность сердечно – сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения

нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.[12,c. 54]

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обусловливается мягкость и податливость костей.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон.

Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.[5,c. 155]

К среднему дошкольному возрасту (4-5 лет) движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через

препятствия, ловлю мяча. В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию самого себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии мелкой моторики. Дети лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды.[15,c. 46]

У детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорционально развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаше менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.[15,c. 39]

Можно отметить такую закономерность: чем моложе возраст, тем более несовершенными являются двигательные навыки, слабее развиты мелкие мышцы, интенсивнее протекают все процессы физического развития. Общие возрастные показатели не остаются неизменными – замечается тенденция к их

росту. Современные дети в среднем имеют более высокий рост, лучше развиты физически и умственно, нежели их сверстники 15 – 20 лет назад. Такое явление получило в науке название "акселерация".

Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в психическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности.[5,c. 158]

**Вывод**

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Для того, чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий.

Подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и прочее.[12,c. 56]

Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.