

ЛОГВИНА Татьяна Юрьевна, канд. пед. наук, доцент

Сян ТАОТАО

Цзан ЮЙЦИ

Чжан БОВЭНЬ

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

## НЕТРАДИЦИОННОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДЕТЬМИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

В статье представлено содержание занятий физическими упражнениями с элементами гимнастики у-шу и традиционные китайские игры для повышения общего и эмоционального тонуса, профилактики нарушений осанки, развития и проявления творческих способностей детьми дошкольного возраста под руководством взрослых в семейном воспитании в период вынужденного ограничения двигательной активности детей.

**Ключевые слова:** двигательная активность; дети дошкольного возраста; игровые задания; у-шу; осанка; семейное воспитание; нетрадиционные средства.

## NON-TRADITIONAL CONTENT OF PHYSICAL ACTIVITIES WITH CHILDREN DURING SELF-ISOLATION

The article presents the content of physical activities with elements of wushu gymnastics and traditional Chinese games to increase general and emotional tone, prevent posture disorders, develop and demonstrate creative abilities by preschool children under the guidance of adults in family education during the period of forced restriction of children's motor activity.

**Keywords:** motor activity; preschool children; game tasks, wushu; posture; family education; non-traditional means.

**Введение.** Изменение ритма и стиля жизни в период вынужденной самоизоляции изменяют объем и характер двигательной активности людей. Соблюдение требований по ограничению времени нахождения в общественных местах, в том числе в спортивных залах и на спортивных площадках, необходимостью соблюдать социальную дистанцию, – существенно снижают уровень двигательной активности детей, увеличивают время просмотра телевизора, компьютерных и настольных игр, чтения литературы и другой малоподвижной деятельности. Подобные ограничения не всегда способствуют реализации естественной потребности в движении, что отражается на содержании самостоятельной двигательной активности детей дошкольного возраста. В результате

«двигательного дефицита» до 30–40 % современных детей имеют избыточную массу тела, различные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и другие функциональные отклонения в состоянии здоровья [1].

Условия, вызывающие ограничения двигательной активности, актуализируют проблему организации развивающей среды в семейном воспитании. Очевидна важная роль родителей в приобщении детей к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, создании развивающей среды для реализации естественной потребности в двигательной активности, удовлетворении познавательной активности, в том числе за счет нетрадиционного содержания занятий физическими упражнениями. Совместные занятия членов семьи

с разными элементами из видов спорта способствуют формированию эмоциональной зрелости детей, умению организовать двигательное пространство и заполнить его интересным содержанием.

Нестандартные подходы к выбору средств, игровых заданий помогают сформировать у детей правильные двигательные стереотипы, стремление к самосовершенствованию и разнообразию содержания двигательной деятельности. Образовательные и игровые задания позволяют ребенку познать свой организм, осознать ответственность по отношению к своему здоровью, уметь реализовать в повседневной жизни двигательные умения [2].

**Цель исследования** – разработать рекомендации для реализации двигательной активности детей дошкольного возраста в семейном воспитании в условиях самоизоляции. Задачи: 1. Обосновать актуальность создания условий развивающей среды для реализации двигательной активности в условиях самоизоляции и дистанционного обучения. 2. Разработать содержание нетрадиционных форм занятий физическими упражнениями с детьми в условиях самоизоляции.

**Основная часть.** Малоподвижный образ жизни, отягощенный необходимостью ограничения форм занятий физическими упражнениями, приводит к проявлению разных нарушений функционирования органов и систем организма, особенно в период его развития и становления у детей дошкольного возраста. Одним из частых функциональных нарушений в дошкольный период является состояние опорно-двигательного аппарата. Наряду с традиционными методиками в нашей стране задачи по формированию правильной осанки у детей в семейном воспитании можно решать средствами гимнастики у-шу, о чем свидетельствует

тысячелетний опыт и традиции китайской системы гимнастики [3].

Для формирования правильной осанки и коррекции имеющихся отклонений средствами у-шу важно последовательное решение частных задач, среди которых: создание представления о правильной осанке; формирование мышечного корсета, стимулирование развития мышц спины, живота, пояса верхних конечностей; укрепление мышц стопы и голени; повышение общего и эмоционального тонуса организма ребенка.

Физические упражнения повышают работоспособность, укрепляют мышечно-связочный аппарат, устраняют имеющиеся отклонения. Выполнение симметричных упражнений гимнастики у-шу позволяет сохранить срединное положение линии остистых отростков. При нарушении осанки во фронтальной плоскости их выполнение позволяет выравнивать мышечный тонус мышц правой и левой половины туловища, соответственно растягивать напряженные мышцы и напрягать ослабленные, что возвращает позвоночник в правильное положение. К таким позициям и упражнениям можно отнести: бинбу, юэбу, мабу (мабу пицуань) и др. [4].

Асимметричные упражнения способствуют выравниванию остистых отростков в срединное положение. При нарушении осанки во фронтальной плоскости в грудном отделе изменяется исходное положение верхних и нижних конечностей, придавая телу асимметричное положение: гунбу, чунцюань; дэнтуй чунцюань; мабу чунцюань и т. п. Деторсионные физические упражнения проводят в сторону, противоположную торсии: они способствуют растягиванию сокращенных и вытягиванию укороченных мышц: себу, цзопаньбу, динбу, дулибу, чабу. На занятиях положитель-

ный эффект достигается чередованием общеразвивающих, дыхательных, специальных упражнений и упражнений в расслаблении.

Занятия с элементами у-шу проводятся под руководством взрослого и совместно с ним ежедневно с постепенным усложнением заданий по мере их освоения. До выполнения упражнений необходима разминка, содержание которой составляют наклоны, приседания, махи руками и ногами для улучшения подвижности в суставах и позвоночнике, эластичности связок.

На первой неделе предлагаются упражнения для развития физических способностей и специальных умений – упражнения по цзибэньгун у-шу (основы мастерства), что предполагает ознакомление с техникой выполнения следующих упражнений: 1) чжэнтитуй (прямой мах ногой), сетитуй (диагональный мах ногой), цэтитуй (мах ногой в сторону), вайбайтуй (круговой мах ногой наружу), лихэтуй (круговой мах ногой вовнутрь); 2) основные формы шага: гунбу – лукообразный шаг, мабу – шаг «верхом на лошади», пубу – стелящийся шаг, суйбу – пустой шаг, себу – шаг-остановка и т. д.; 3) прыжки: сюань цзы – «бабочка», чжуань шэнь бай лян – удар в прыжке «стопалотос» с поворотом туловища и т. д.; 3) упражнения для развития быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, силы; 4) упражнения для развития силы мышц живота, спины (прямые скручивания на полу, обратные скручивания, планка, подъем ног в висе с согнутыми коленями и т. д.). На второй неделе запланировано освоение техники чанцюань (длинный кулак) на основе специальных упражнений по цзибэньгун у-шу в сочетании с формой (отделением, комплексом) чанцюаня. На третьей неделе знакомятся с техникой бацзицюань (кулак

восьми пределов) на основе выполнения упражнений по цзибэньгун в сочетании с формой (отделением, комплексом) бацзицюаня. На четвертой неделе осваивают упражнения у-шу с «мечом» (палкой) по цзибэньгун у-шу (основы мастерства), у хуа цзянь – круговые вращения мечом (палкой) с поворотом туловища, гуа цзянь – «цепляющее» движение «мечом» (палкой). На пятой неделе – Фаньцзыцюань (переворачивающийся кулак на основе специальных упражнений по цзибэньгун у-шу в сочетании с формой (отделением, комплексом) фаньцзыцюаня. На шестой неделе знакомятся тайцзицюань стиля Чень – на основе специальных упражнений по цзибэньгун у-шу в сочетании с формой (отделением, комплексом) тайцзицюаня.

Использование спортивного инвентаря и оборудования позволяют повысить эмоциональность занятий. Хорошо сочетать специальные упражнения для формирования мышечного корсета с упражнениями для мышц туловища, плечевого пояса, свода стопы. Можно эффективно использовать гимнастическую палку, силовой эспандер для укрепления мышц плечевого пояса, растяжения мышечно-связочного аппарата; мягкие мячи, ребристые дорожки – для снятия мышечного спазма.

*Упражнения для укрепления силы мышц плечевого пояса.* Наклон вперед с упором руками в стену. Исходное положение: широкая стойка на ширине шага от стены или опоры для рук. Хват (упор) руками за перекладину (стену), наклон вперед (рисунок 1). *Организационно-методические указания:* выполнять пружинящие наклоны как можно ниже. Вместо упора можно выполнять упражнения в паре, стоя лицом к партнеру, положив руки на плечи друг другу (рисунок 2). Ноги и руки должны быть пря-

мыми. Увеличивать наклон и напрягать  
мышцы рук и спины постепенно.



Рисунок 1



Рисунок 2

Круговые движения в плечевых суставах в выпаде левой (правой ногой). Исходное положение: выпад вперед левой (правой) ногой, согнутой в колене. Правая (левая) нога прямая сзади. Выполнять упор левой рукой на левое колено (можно выполнять из исходного положения широкая стойка, упор левой рукой в бедро, правая внизу); круговое движение в плечевом суставе прямой правой рукой вперед, вверх, назад (то же в другую сторону, другой рукой) (рисунки 3–5).



Рисунок 3



Рисунок 4



Рисунок 5



Круговые вращения в плечевых суставах. Исходное положение: широкая стойка. Левую руку вверх – вперед – вверх – назад (полный круг), рука прямая. Когда левая рука над головой, движение правой рукой в том же направлении. Затем в таком же порядке описывать круги в обратном направлении (рисунки 6–8). Организационно-методические указания: напрягать мышц руки за счет сжимания пальцев в кулак или разгибания пальцев кисти и сгибания большого пальца. Выполнять с напряжением, медленно, по возможной амплитуде, постепенно увеличивать скорость вращения.



Рисунок 6



Рисунок 7



Рисунок 8

Движение рук перед собой: круг двумя руками направо – вверх – налево – вниз (то же в обратном направлении) (рисунки 9, 10).



Рисунок 9



Рисунок 10

Боковые движения рук: круги с одновременным отведением прямых рук в противоположные стороны. Поднимать руки над головой, одновременно опускать их в противоположные стороны: левая рука – вперед – вниз назад (то же в другую сторону) левая рука: вперед – вниз – назад, правая – назад – вверх – вперед (рисунки 11–13).



Рисунок 11



Рисунок 12



Рисунок 13

Упражнения для укрепления силы мышц пояса нижних конечностей

Исходное положение: стоя на правой (левой ноге) – вторая прямая нога в упоре (на опоре) под углом  $90^\circ$  (рисунок 14), выполнить упор пяткой левой (правой) ноги на стойку (стенку), стоя лицом к стойке, руками опереться на левое колено. Ноги держать прямыми, пружинящие наклоны туловища вперед до касания грудью ноги (рисунок 15). Организационно-методические указания: наклоны постепенно увеличивать, плечи параллельно перекладине (стойке), стараться коснуться лбом пальцев ног.



Рисунок 14



Рисунок 15

Наклон вправо (влево) с отведением ноги в сторону. Исходное положение: стоя левым (правым) боком к перекладине (гимнастической стенке), правая нога чуть повернута наружу. Поднять левую ногу в сторону с упором пятки на перекладине, пальцы ног – на себя (возможная амплитуда в голеностопном суставе). Поднять правую руку над головой, затем левую руку, согнутую в локте, отвести вперед ладонью перед правой стороной груди. Обе ноги прямые, туловище прямо. Пружинящие наклоны туловища влево (вправо) (рисунки 16, 17). Организационно-методические указания: наклон точно в сторону, не наклоняться вперед, постепенно увеличивать амплитуду наклона до касания головой пальцев поднятой ноги.

Отведение ноги назад. Исходное положение: стоя спиной к перекладине (гимнастической стенке) поднять левую ногу назад и положить передней поверхностью ступы (голеностопный сустав) на опору на уровне пояса. Пружинящие наклоны туловища назад (рисунок 18) (то же другой ногой). Организационно-методические указания: не разворачивать туловище, ноги в коленях не сгибать.



Рисунок 16



Рисунок 17



Рисунок 18



Движения ногами в тазобедренном суставе. Чжэнтитуй (*маховый «удар» ногой вперед*). Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч, пальцы ладоней подняты вверх или сжаты в кулак (рисунок 19). Прямой левой ногой выполнить полшага вперед и резко поднять прямую правую ногу вверх до уровня касания пальцев ног со лбом (согнуть голеностопный сустав), не наклоняться, то же другой ногой (рисунок 20). Организационно-методические указания: сделать небольшой подшаг вперед, другой ногой выполнить мах вперед – кверху, носок оттянуть на себя, нога в коленном суставе выпрямлена. Опорная нога прямая, стопу с места не сдвигать. При опускании маховой ноги носок оттянуть от себя.



Рисунок 19



Рисунок 20

Боковые движения ногами. Цэтитуй (*маховый «удар» ногой в сторону*). Исходное положение: стоя прямо, ноги вместе, руки в стороны на уровень плеч, носки врозь, пальцы рук прямые напряжены или сжаты в кулак. Сделать полшага вперед правой (левой) ногой (носки в сторону), приподнять левое (правое) колено, слегка повернуть туловище влево (вправо), выполнить мах прямой левой рукой вперед, правой – назад (рисунок 21); отвести прямую левую ногу в сторону до уровня головы, одновременно правую руку, слегка согнутую в локте. Поднять руку над головой, ладонью вверх, пальцы внутрь; левая рука согнута в локте перед грудью, ладонь раскрыта на уровне груди; смотреть прямо вперед (рисунок 22). Организационно-методические указания: обращаем внимание на правильную осанку – спину держать прямо, живот втянуть, слегка повернуться в сторону поднятой по возможной амплитуде ноги. Сделать передний скрестный шаг, другой ногой выполнить мах в сторону – вверх, носок оттянуть на себя и направить вверх, ноги в коленном суставе выпрямлены. Стопу опорной ноги с места не сдвигать.



Рисунок 21





Рисунок 22

Движения ногой вперед – в сторону. Вайбайтуй (круговой мах ногой наружу). Исходное положение: стоя. Правой ногой сделать полшага вперед вправо. Отвести прямую левую ногу вперед и право, перенести носком над головой и опустить влево, вернувшись в исходное положение (рисунки 23, 24) (то же другой ногой). Организационно-методические указания: упражнение выполняют после упражнений на растяжку и упражнений с максимальной амплитудой; сначала добиваются возможной амплитуды на одной ноге, после чего переходят к выполнению другой.

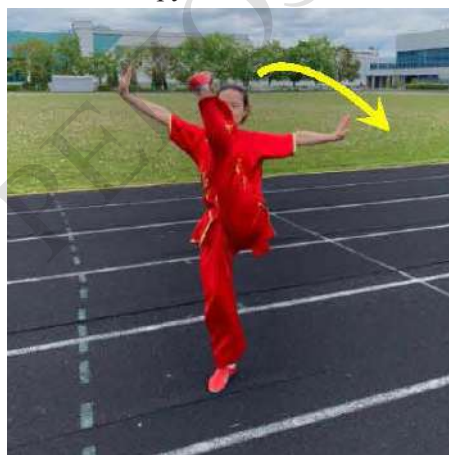


Рисунок 23



Рисунок 24

Вращение ноги по часовой стрелке. Лихэтуи (круговой мах ногой вовнутрь). Исходное положение: стоя. Сделать полшага вперед вправо, отвести прямую левую (правую) ногу вверх – влево, пронести ее перед лицом и опустить вниз, вернуться в исходное положение, смотреть перед собой, хлопнуть правой ладонью по носку левой ноги в момент подъема в высшей точке на уровне правого плеча (рисунки 25, 26). Упражнения выполняют поочередно для каждой ноги по возможно большей амплитуде.



Рисунок 25



Рисунок 26

Движения ногами в коленном суставе (таньтуй – «удар» носком). Низкий «удар» пальцами ног. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на бедрах. Согнуть правое колено и поднять его на уровень пояса. Носок оттянут (рисунок 27). Сделать быстрое движение в коленном суставе правой (левой) ногой вперед. Правая нога выпрямлена горизонтально, левая нога может быть слегка согнутой или прямой. Смотреть вперед (рисунок 28). Организационно-методические указания: туловище не наклонять, пальцы ног оттянуты, движения резкие по возможной амплитуде. Начинать с более низких ударов, постепенно увеличивая амплитуду выполнения упражнения можно комбинировать с различными движениями рук: например ударными кулаками или вытянутой ладонью левой руки при «ударе» правой ногой. Можно сделать движения последовательно передвигаясь, шаг за шагом вперед с каждым «ударом».



Рисунок 27



Рисунок 28

Низкий «удар» носком ноги, поднятым вверх. (дэнтуй – «удар» пяткой). Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. Движения отличаются тем, что пальцы ноги подняты вверх, а внимание и напряжение сосредотачиваются на пятке (рисунки 29, 30). Методические указания: стопу опорной ноги с места не сдвигать, нога прямая. Максимально поднять согнутую в колене ногу вперед; носок оттянуть на себя, выпрямить ногу, выполнить «удар» пяткой вперед.



Рисунок 29



Рисунок 30

Низкий «удар» ногой в сторону. Цзэчуайтуй («удар» ногой в сторону). Исходное положение: стоя прямо, ноги вместе, руки на бедрах. Правую (левую) ногу, слегка согнутую в колене, поставить перед левой на расстояние шага (рисунок 31). Выпрямить правую ногу и поднять левое колено, пальцы ног подняты вверх. С силой отвести левую пятку в сторону до уровня плеча, туловище слегка отклонить вправо. Смотреть налево (рисунок 32). Методические указания: сила движения сконцентрирована на пятке, ноги прямые, туловище слегка повернуто в сторону «удара». Упражнение выполняют после разминки и упражнений на от-

ведение ног и силовых упражнений ногой в сторону. Постепенно увеличивают амплитуду, можно выполнять с опорой рукой о стенку, чтобы почувствовать необходимую степень наклона туловища; выполнять движения ногой в стороны (вправо и влево); можно продвигаться на каждый шаг. Сделать задний скрестный шаг, другую ногу согнуть в колене и поднять вперед, затем, разгибая ее, выполнить боковой удар стопой в сторону, носок оттянуть на себя, нога в коленном суставе выпрямлена. Опорная нога также должна быть выпрямлена, стопу с места не сдвигать.



Рисунок 31



Рисунок 32



Из традиционных китайских игр для детей будут интересными те, в которых содержание направлено на развитие физических качеств и возможность демонстрировать свои творческие способности. Для примера можно представить «Игры 5 зверей» [5]. Игровые действия комплекса направлены на максимально точный показ особенностей одного из животных и адаптированы к возможностям выполнения детьми. Все упражнения делятся на 2 типа: психические – для стимуляции умственной активности, и физические – для улучшения мышечного тонуса. Для освоения комплекса разучивают базовые положения: положения рук: лапа тигра, рога оленя, лапа медведя, крыло птицы, согнутая лапа обезьяны, сжатый кулак; стойки: стойка лук, основная стойка, Т-стойка; равновесия: с поднятым коленом, с ногой, отведенной назад; дыхание произвольное, упражнения выполняются в медленном темпе не более 4–6 раз (в зависимости от возраста ребенка, то есть чем младше ребенок, тем меньше повторений упражнений). Упражнения называются «игрой» и имеют каждый свое индивидуальное название.

«Игра тигра». Дети знают, что тигр является хищником и питается различными травоядными животными. Фрагменты упражнений соответствуют действиям тигра (поднимает лапу, хватает добычу энергично, но плавно, соответственно движения руками широкие и мощные. «Тигр хватает добычу». Первая позиция – поднять свободно сжатые кулаки на уровень плеч; вторая позиция – сформировать «лапу тигра» и поднять руки вперед по дуге, одновременно наклониться вперед, смотреть прямо; третья позиция – согнуть колени, присесть, напрячь мышцы груди и живота; опустить руки вниз по дуге; ладони внизу сложены «в лапу тигра»; плавно выпря-

мить колени; бедра и живот подать вперед, верхнюю часть туловища – назад; ладони сжать в кулак, таким образом, чтобы между пальцами и ладонью оставалось свободное пространство; руки – на уровень груди; четвертая позиция – поднять левую ногу, колено согнуть, руки вверх; сделать шаг вперед, стопа пяткой касается пола; одновременно согнуть правое колено. Положение «пустой стойки» – сформировать из ладони «лапу тигра», выполняя руками движение вперед – вниз по бокам до колен, ладони и взгляд направлены вниз – тигр хватает добычу; шаг назад левой ногой в исходное положение. Пятая – восьмая позиции. Повторите первую – четвертую позиции, поменяв ногу.

«Игра оленя». В эту часть игры входят фрагменты поведения этого животного: столкновение рогами, бегущий олень. Упражнения укрепляют мышцы поясничного отдела позвоночника, улучшают кровообращение почек и подвижность суставов. Первая позиция – «столкновение рогами»: обе ноги слегка согнуты, масса тела на правой ноге; шаг левой вперед – в сторону, пятка касается пола; одновременно слегка поворот туловища вправо; пальцы в кулаки на уровень правого плеча; смотреть за правым кулаком, ладонной поверхностью вниз; вторая позиция – согнуть левую ногу, перенести массу тела вперед, левую стопу плотно прижать к полу и развернуть внутрь; одновременно повернуться влево, выполняя ладонями движение вверх, затем налево и назад по дуге, сложив их в виде «рога оленя». Ладони направлены наружу, а пальцы в обратную сторону; левая рука согнута, отведена и удерживается горизонтально, локоть касается левой части талии; левая рука на уровне лба, отведение руки в левую сторону, ладонью наружу, пальцы вправо; взгляд



зафиксирован на правой пятке. Поворот туловища вправо, левая нога – в исходное положение; одновременное поднятие рук вверх, затем вниз (вправо по дуге), ладони в кулак; руки вниз, взгляд направлен вперед и вниз. Третья и четвертая позиции. Повторите первые две позиции, поменяв стороны. Пятая – восьмая позиции. Те же, что и первая – четвертая позиции. Выполнив их, повторите восемь позиций еще раз.

«Игра птицы». Журавль тянется в небо, летящий журавль. Упражнения улучшают циркуляцию кровообращения и увеличивают подвижность суставов. Поднять руки, напрячь спину, «вытянуть» шею. Первая позиция – положение полуприседа, ладони вниз, пальцы – вперед; одна рука на другой на уровне живота; смотреть на ладони; вторая позиция – руки над головой, слегка наклониться вперед, плечи подняты, шея напряжена, живот выпячен, смотреть вперед; третья позиция – положение полуприседа, взгляд и расположение рук аналогичны первой позиции; четвертая позиция – перенести массу тела на правую ногу; выпрямить правую ногу, приподнять левую ногу над полом и отвести ее назад; одновременно отвести руки в стороны – назад (крылья); ладонями вверх; грудь, шея, подбородок и живот «поданы» вперед, смотреть прямо; пятая – восьмая позиции – повторить первые четыре позиции, поменяв стороны.

«Игра медведя». Упражнение одно из-за того, что во всех детских умах медведь является большим ленивым животным. «Медведь вращает туловищем» – оказывает массажный эффект на органы пищеварения и улучшает их циркуляцию; движения выполняются медленно при этом живот расслаблен, а грудные мышцы напряжены. Первая позиция – сжать руки в кулаки «лапы медведя», большие пальцы – в стороны

друг к другу на уровне живота, смотреть на кулаки; вторая позиция – повернуться по часовой стрелке; перемещать руки по кругу – правая часть грудной клетки, верхний отдел живота, левая часть грудной клетки, нижний отдел живота; взглядом следить за вращением туловища. Третья и четвертая позиции – повторение первой и второй позиции. Повторение первых четырех позиций, поменяв сторону; исходное положение, разжать ладони руки вниз, смотреть вперед [5].

**Выводы.** Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями. Основная роль по организации двигательной активности детей в семейном воспитании, особенно в период самоизоляции, ложится на взрослых, как правило, не имеющих физкультурного образования. Умение родителей творчески организовать условия занятий физическими упражнениями позволяет наполнить и разнообразить содержание двигательной деятельности. Стимулирование нормального развития детей, решение оздоровительных задач средствами физической культуры, обучение технике двигательных действий в их разнообразии позволяет учитывать индивидуальные возможности и способности. Оптимизация физической нагрузки, расширение диапазона двигательных действий, развитие чувственного и эмоционального восприятия, образного мышления и воображения, воспитание стремления к познанию обеспечит адекватное поведение детей в период ограничения социальных контактов и создаст условия для проявления личностных качеств, таких как смелость, настойчивость, чуткость, активность, внимательность и др.

1. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях : моногр. / Е. Г. Сайкина. – СПб, 2008. – 64 с.
2. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста : учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск : БГУФК, 2018. – 223 с.
3. Сян, Т. Предпосылки занятий у-шу с детьми дошкольного возраста / Т. Сян, Т. Ю. Логвина // II Европейские игры – 2019 : психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практич. конф., Минск, 4–5 апреля 2019 года / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 4. – С 364–368.
4. Цзан, Ю. Применение средств у-шу в процессе формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста / Ю. Цзан, Т. Ю. Логвина // II Европейские игры – 2019 : психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практич. конф., Минск, 4–5 апреля 2019 года / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 4. – С. 392–396.
5. Боевые искусства Шаолиня. Игры пяти зверей. Система оздоровительных упражнений : Авторизованный перевод, оформление, предисловие, заключение, 1990 г. / В. А. Рыжов, О. В. Курко // Вып. 1. Игры пяти зверей ; под ред. В. А. Рыжова. – 1990. – 80 с.

УДК 371.78

**МАРИЩУК Людмила Владимировна, д-р психол. наук, профессор**

*Российский государственный социальный университет (филиал в г. Минске)*

**ЕЛСАКОВ Иван Васильевич**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

## **К ВОПРОСУ ОБ УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

В статье рассматриваются основные подходы к интерпретации понятия «деятельность в экстремальных условиях». Проанализирован термин «экстремальные условия». Обсуждается термин «экстремальная ситуация». Раскрывается деятельность человека в экстремальных условиях и ситуациях. Подчеркивается роль общей и специальной физической подготовленности в деятельности сотрудников органов внутренних дел (ОВД). Физическая подготовка рассматривается как путь формирования волевых качеств.

**Ключевые слова:** органы внутренних дел (далее – ОВД); экстремальные условия; стресс; психологическая подготовка; физическая подготовка; волевые качества.

## **ON THE PROBLEM OF THE OPERATING ENVIRONMENT OF THE INTERNAL AFFAIRS OFFICERS**

The main approaches to the concept of “activity in extreme conditions” interpretation are discussed in the article. The term “extreme conditions” is analyzed. The term “extreme situation” is discussed. Human activity in extreme conditions and situations is revealed. The role of general and special physical preparation in the activities of the internal affairs officers (ATS) is emphasized. Physical training is considered as a way to volitional qualities formation.

**Keywords:** internal affairs bodies; extreme conditions, stress; psychological training; physical training; volitional qualities.