

¹Рысқұлова А.Ә., ²Майданғалиева Ж.А. 

¹ Кызылординский университет «Болашак», г. Кызылорда, Казахстан

² Баишев Университет, г. Актөбе, Казахстан

ПСИХОГИМНАСТИКА НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ: ОЦЕНКА ВОСТРЕБОВАННОСТИ

Рысқұлова Айгерім Әскербекқызы, Майданғалиева Жумагуль Алдияровна

Психогимнастика на занятиях адаптивной физической культуры в дошкольных организациях: оценка востребованности

Аннотация. Статья посвящена исследованию методов оценки востребованности психогимнастики как одного из средств адаптивной физической культуры в дошкольных учреждениях. Цель исследования заключается в разработке и апробации метода для оценки востребованности психогимнастики, что подчеркивает научную и практическую значимость работы. В исследовании приняли участие 117 воспитателей из 53 дошкольных организаций Актюбинской области Республики Казахстан. Основным методом исследования выступило анкетирование, для которого была разработана анкета «Оценка востребованности психогимнастики на практике», а также определены критерии и уровни востребованности данного направления. Результаты анкетирования показали низкий уровень применения психогимнастики на практике. Основной причиной, по мнению авторов, является недостаточное владение воспитателями теорией и методикой разработки и организации психогимнастики, несмотря на наличие разработок в этой области, преимущественно российских ученых. Авторы делают вывод, что уровень востребованности психогимнастики может повыситься при условии повышения осведомленности воспитателей о ее возможностях как эффективного средства адаптивной физической культуры. Это требует разработки и апробации методических материалов на казахском и русском языках, с учетом этнокультурных особенностей (включение казахских национальных игр, сюжетов и героев национальных сказок), начиная с дошкольных организаций.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, дошкольные организации, психогимнастика, оценка востребованности, этнокультурные особенности.

Ryskulova Aigerim Askerbekovna Maydangalieva Zhumagul Aldiyarovna

Psychogymnastics in adaptive physical education classes in preschool organizations: assessment of demand

Abstract. The article is devoted to the study of methods for assessing the demand for psychogymnastics as one of the means of adaptive physical education in preschool institutions. The purpose of the study is to develop and test a method for assessing the demand for psychogymnastics, which emphasizes the scientific and practical significance of the work. The study involved 117 educators from 53 preschool organizations of the Aktobe region of the Republic of Kazakhstan. The main research method was a survey, for which a questionnaire "Assessment of the demand for psychogymnastics in practice" was developed, and the criteria and levels of demand for this area were determined. The results of the survey showed a low level of application of psychogymnastics in practice. The main reason, according to the authors, is the insufficient knowledge of the theory and methodology of developing and organizing psychogymnastics by educators, despite the availability of developments in this area, mainly by Russian scientists. The authors conclude that the level of demand for psychogymnastics can increase provided that educators are more aware of its capabilities as an effective means of adaptive physical education. This requires the development and testing of methodological materials in the Kazakh and Russian languages, taking into account ethnocultural characteristics (the inclusion of Kazakh national games, plots and heroes of national fairy tales), starting with preschool organizations.

Key words: adaptive physical education, preschool organizations, psychogymnastics, assessment of demand, ethnocultural features.

Рысқұлова Айгерім Әскербекқызы, Майданғалиева Жумагуль Алдияровна

Мектепке дейінгі ұйымдарда бейімделген дене шынықтыру сабақтарындағы психогимнастика: сұранысты бағалау

Аңдатпа. Мақала бейімделген дене шынықтыру құралдарының бірі ретінде психогимнастикаға сұранысты бағалаудың тиімді әдістерін іздеуге арналған. Зерттеудің мақсаты – зерттеудің ғылыми және практикалық маңыздылығын көрсететін психогимнастикаға сұранысты бағалау әдістемесін өзірлеу және қолдану.

Зерттеуді ұйымдастыруға Қазақстан Республикасының Ақтөбе облысындағы мектепке дейінгі ұйымдардың 117 педагогы қатысты. Психогимнастикаға сұранысты бағалаудың негізгі әдісі сауалнама болды. Авторлар «Тәжірибеде психогимнастикаға сұранысты бағалау» сауалнамасын, мектепке дейінгі ұйымдардағы психогимнастикаға сұраныстың критерийлері мен деңгейлерін әзірледі. Сауалнама нәтижелері практикада психогимнастикаға деген сұраныстың төмен деңгейін көрсетеді, бұған авторлар бөлген негізгі себеп-тәрбиешілердің тек ресейлік ғалымдар әзірлеген психогимнастика бойынша теориялық және практикалық материалдың болуына қарамастан, Қазақстан Республикасының мектепке дейінгі ұйымдарында психогимнастиканы әзірлеу мен ұйымдастырудың теориясы мен әдістемесін толық меңгермеуі. Авторлар педагогтар психогимнастиканы бейімделген дене тәрбиесінің тиімді құралы ретінде мүмкіндіктерін толық меңгерген жағдайда практикада психогимнастикаға сұраныс деңгейі артады деген тұжырымды негіздейді, этномәдени ерекшеліктерді ескере отырып, қазақ және орыс тілдеріндегі психогимнастика материалдарын (қазақтың ұлттық ойындарын, қазақ ұлттық ертегілерінің сюжеттері мен кейіпкерлерін пайдалану түрінде) әзірлеуге және жаппай сынауға бағытталған бейімделген дене тәрбиесінің мектепке дейінгі ұйымдарынан бастап, бұл әдіс-тәсілдер тарапынан айтарлықтай күш салуды талап етеді.

Түйінді сөздер: бейімделген дене тәрбиесі, мектепке дейінгі ұйымдар, психогимнастика, сұранысты бағалау, этномәдени ерекшелікте

Основные положения. Адаптивная физическая культура включает в себя различные средства, методы и формы обучения и воспитания, направленные на развитие физических и психических качеств личности. Одним из таких средств является психогимнастика, которая используется для интеграции развития физических способностей и психических процессов. Психогимнастика обладает рядом преимуществ, включая универсальность применения как для детей с типичным развитием, так и для детей с ограниченными возможностями здоровья. Это средство также отличается междисциплинарным подходом, что делает его доступным для специалистов различных областей: учителей адаптивной физической культуры, воспитателей, психологов и дефектологов.

Введение. Проблема востребованности психогимнастики на занятиях физической культуры заключается в выявленном нами противоречии.

С одной стороны, в современной теории и методике адаптивной физической культуры и спорта активно транслируется успешный опыт применения психогимнастики. В целом обзор данного опыта позволяет определить понятие «психогимнастика» как курс занятий, направленный на укрепление психического здоровья и развитие физических качеств детей. В современных работах С.Д. Шевченко, Т.Д. Федотова «Психогимнастика как метод адаптивной физической культуры для реабилитации инвалидов» (2023) [1], Н.О. Федорова и др. «Содержание внеурочной деятельности по адаптивной физической культуре для учащихся с умственной отсталостью» (2021) [2] психогимнастика включена в один из разделов внеурочной деятельности в рамках образовательной программы по адаптивной физической культуре. Детально в других публикациях раскрывается роль психогимнастики в работе с каждой из категорий детей с ограниченными возможностями. Так, в работе Т.П.

Бегидовой, Н.В. Агеевой, И.В. Петровой «Адаптивная физическая культура в психогимнастике для лиц с нарушением интеллекта» (2023) авторы доказывают «временную» и «экономическую» эффективность применения психогимнастики в повышении психофизиологического уровня здоровья лиц с интеллектуальными нарушениями [3].

В целом литературный обзор современных исследований указывает на результативность психогимнастики в решении тех проблем психофизического развития ребенка, где другие методы и средства оказались малоэффективны.

С другой стороны, наблюдения авторов за реализацией образовательных программ в практике отдельных дошкольных организаций Республики Казахстан (далее – ДО РК) указывают на бессистемный характер применения психогимнастики в ряде случаев, что свидетельствует о невостребованности данного эффективного средства адаптивной физической культуры.

Выявленное противоречие заслуживает внимания еще и потому, что казахстанская наука, в частности методика адаптивной физической культуры и спорта, недостаточно располагает собственными теоретическими и практическими разработками материалов по психогимнастике.

Таким образом, авторам предстоит в условиях наличия мирового, преимущественно российского опыта, с одной стороны, и небольшого казахстанского теоретического и практического опыта использования психогимнастики, с другой стороны, выяснить, носит ли невостребованность в психогимнастике массовый характер и, если подтвердится предположение, найти, что является тому причиной, и определить, насколько объективно сложились предпосылки ее невостребованности в ДО РК. Следует отметить, что, в отличие от российского опыта, в исследованиях, проводимых в научных центрах дальнего зарубежья, психогимнастика

однозначно является объектом психологии спорта, о чем свидетельствует ряд следующих подобных публикаций: F. Laureys, D. Collins, J.A. Deconinck F., P. Vansteenkiste, M. Lenoir «A one-year follow-up of the cognitive and psycho-behavioural skills in artistic gymnastics» (2023) [4], Ch. Lin, Sh. Hsieh, Y. Chang, Ch. Huang, H. Hillman Ch., T. Hung «Up-regulation of proactive control is associated with beneficial effects of a childhood gymnastics program on response preparation and working memory» (2021) [5].

Одна из ключевых предпосылок, требующая отдельного анализа, заключается в том, что в дошкольных организациях Республики Казахстан работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) должна осуществляться не только педагогами физической культуры, но и специалистами по адаптивной физической культуре и спорту. Однако на практике работа с такими детьми, которые всё более интегрированы в инклюзивную систему ДО РК, проводится в основном воспитателями, психологами и дефектологами. Это приводит к значительным ограничениям в разработке и применении психогимнастики специалистами адаптивной физической культуры и спорта.

Тем не менее, психогимнастика является хорошо известным средством не только в адаптивной физической культуре, но и в психологии, а также в методике дошкольного обучения и воспитания. Однако массового интереса со стороны психологов, дефектологов и методистов к психогимнастике не наблюдается. Это свидетельствует о необходимости подготовки предложений со стороны специалистов адаптивной физической культуры и спорта для активного внедрения психогимнастики с целью повышения её востребованности, начиная с дошкольных учреждений Республики Казахстан.

Для разрешения выявленного противоречия стала очевидной необходимость объективной оценки востребованности психогимнастики как эффективного средства адаптивной физической культуры. Для этого требуется разработка более точного метода оценки, чем просто наблюдение.

Цель исследования заключается в предложении и апробировании метода оценки востребованности психогимнастики как одного из эффективных средств адаптивной физической культуры.

В рамках статьи поставлены две исследовательские задачи:

1. При разработке метода оценки востребованности психогимнастики как средства адаптивной физической культуры определить его уровни и критерии.

2. В случае подтверждения массового характера невостребованности психогимнастики в ДО

РК выделить основные причины низкого уровня востребованности ее на практике.

Методы и организация исследования. В науке не разработаны методы для оценки востребованности психогимнастики как средства адаптивной физической культуры. Однако для того, чтобы выяснить, насколько психогимнастика востребована на практике, мы предложили использовать анкетирование. Этот метод оказался наиболее подходящим с точки зрения количественного охвата респондентов, что необходимо для объективной и качественной оценки востребованности. Разработанная нами анкета включает 14 вопросов с несколькими вариантами ответов, из которых респондент выбирает наиболее подходящий. Анкетирование проводилось с использованием Google Форм (см. Таблицу 1).

Таблица 1 - Анкета «Оценка востребованности психогимнастики на практике»

1. К какой возрастной категории Вы относитесь?
 - 20-30
 - 30-40
 - 40-50
 - 50-60
2. Стаж работы?
 - 1-5
 - 6-10
 - 11-20
 - 21-30
3. В каком населенном пункте расположено Ваше дошкольное учреждение?
 - Город
 - Село
4. В каких группах детского сада чаще всего Вы работаете?
 - Ясельная группа для самых маленьких (от 1,5 до 3 лет)
 - Младшая группа для детей (от 3 до 4 лет)
 - Средняя группа для детей (от 4 до 5 лет)
 - Старшая группа для детей (от 5 до 6 лет)
5. Имеете ли Вы понятие о «психогимнастике»?
 - Да, имею понятие
 - Нет, не слышала, не имею понятия
 - Слышала название, но не имею понятия
6. В Вашей группе детского сада проводились ли занятия по психогимнастике?
 - Нет, не проводились
 - Да, проводились редко
 - Да, проводились, 1 раз в неделю и более
 - Да, проводились, 2 раза в неделю и более
 - Затрудняюсь ответить

7. Востребована ли в Вашем дошкольном учреждении психогимнастика?

Нет, не востребована

Да, востребована

Востребована в редких случаях по поводу

Затрудняюсь ответить

8. Чему больше отдадите предпочтение: психогимнастике или другим методам?

Предпочтение отдаю психогимнастике

Предпочтение отдаю другим методам

9. Умеете ли Вы проводить психогимнастику?

Да

Нет

10. Как давно вы используете психогимнастику?

Недавно начал

Больше года использую

В течение всей своей карьеры

Не использую

11. Что подтолкнуло Вас использовать психогимнастику?

Эффективность результатов

Не использую

12. Знаете ли, какими преимуществами обладает психогимнастика?

Да, знаю о всех преимуществах

Нет, не знаю ни одного преимущества

Да, но знаю не в полной мере о всех преимуществах

13. В случае использования психогимнастики замечали ли Вы ее эффективность?

Использовал, неоднократно замечал эффективность и убеждался в этом

Не использовал

Использовал психогимнастику, но не заметил никакой ее эффективности

14. Вероятность использования психогимнастики в своей работе?

0-30% (маловероятно)

31-60% (в средней степени вероятно)

61-100% (в высокой степени вероятно)

В ходе исследования было проведено анкетирование для воспитателей ДО РК. В анкетировании приняли участие 117 воспитателей из 53 ДО Актюбинской области РК.

Для оценки востребованности психогимнастики как средства адаптивной физической культуры и спорта нами определены уровни и критерии востребованности (см. Таблицу 2).

Таблица 2 – Уровни и критерии востребованности психогимнастики на практике

№	Уровни востребованности психогимнастики в дошкольных организациях Республики Казахстан	Критерии востребованности психогимнастики в дошкольных организациях Республики Казахстан
1	Высокий уровень	<ol style="list-style-type: none"> Имеет полное понимание термина «психогимнастика». Занятия по психогимнастике проводятся на систематической основе. Психогимнастика востребована и активно используется. Предпочитает психогимнастику среди других методов. Владеет профессиональными навыками проведения психогимнастики в полном объеме. Имеет многолетний опыт (более одного года) проведения занятий по психогимнастике. Есть устойчивый мотив для проведения психогимнастики. Осведомлен о преимуществах психогимнастики и активно применяет их на практике. Однократное использование психогимнастики подтверждает ее эффективность. Высокая степень вероятности дальнейшего использования психогимнастики.
2	Средний уровень	<ol style="list-style-type: none"> Имеет общее представление о «психогимнастике». Занятия по психогимнастике проводятся нерегулярно. Психогимнастика востребована в зависимости от обстоятельств. Психогимнастику предпочитает наряду с другими методами. Частично владеет навыками проведения психогимнастики. Опыт проведения психогимнастики составляет один год или более. Частично осведомлен о преимуществах психогимнастики. Однократное использование психогимнастики не всегда убеждает в ее эффективности. Средняя степень вероятности использования психогимнастики в будущем.

3	Низкий уровень	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не имеет представления о «психогимнастике». 2. Занятия по психогимнастике не проводятся. 3. Психогимнастика не востребована. 4. В выборе методов не отдает предпочтения психогимнастике. 5. Не владеет навыками проведения психогимнастики. 6. Отсутствует опыт проведения психогимнастики. 7. Нет мотива для проведения занятий по психогимнастике. 8. Не знает о преимуществах психогимнастики. 9. Нет убежденности в ее эффективности из-за отсутствия опыта использования. 10. Низкая вероятность использования психогимнастики в будущем.
---	----------------	--

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ ответов на вопросы анкеты показал следующие результаты:

1. Возраст, стаж работы и место работы: 67% воспитателей, участвующих в анкетировании, находятся в возрасте от 20 до 40 лет и имеют стаж работы от 1 до 10 лет; 33% педагогов старше 40 лет, при этом их стаж работы значительно больше; 73 воспитателя (62%) работают в детских садах города.

2. Распределение по группам детского сада: 24 человека работают в ясельных группах; 30 человек – в младших группах; 30 человек – в средних группах; 33 человека – в старших группах.

3. Понимание термина «психогимнастика» (вопрос № 5): 59% воспитателей (69 человек) знают, что такое психогимнастика; 12% (14 человек) не имеют понятия о психогимнастике; 29% (34 человека) слышали о психогимнастике, но не знают, что это такое.

4. Использование психогимнастики в группах (вопрос № 6): 68% воспитателей редко применяют психогимнастику; 17% проводят психогимнастику 1-2 раза в неделю; 15% затруднились ответить на вопрос.

5. Востребованность психогимнастики в детском саду (вопрос № 7): 27% считают, что психогимнастика востребована; 23% затруднились ответить; 14% указали, что психогимнастика редко используется; 36% считают, что психогимнастика не востребована.

6. Предпочтение психогимнастике или другим методам (вопрос № 8): 42% воспитателей отдают предпочтение психогимнастике по сравнению с другими методами.

7. Умение проводить психогимнастику (вопрос № 9): 41% воспитателей ответили, что могут проводить психогимнастику.

8. Опыт использования психогимнастики (вопрос № 10): 25% (30 человек) недавно начали использовать психогимнастику; 9% (10 человек) используют психогимнастику более года; 12% (14

человек) применяют психогимнастику в течение всей своей карьеры; 54% (63 человека) никогда не использовали психогимнастику.

9. Мотивы использования психогимнастики (вопрос № 11): 41% педагогов начали использовать психогимнастику, так как заметили ее эффективность.

10. Понимание преимуществ психогимнастики (вопрос № 12): 25% (29 человек) знают о всех преимуществах психогимнастики; 32% (38 человек) не знают ни одного преимущества; 43% (50 человек) знают о преимуществах, но не в полной мере.

11. Наблюдение за эффективностью психогимнастики (вопрос № 13): 44% воспитателей отметили эффективность психогимнастики; 56% педагогов не использовали психогимнастику и не могли оценить ее эффективность.

12. Вероятность использования психогимнастики в будущем (вопрос № 14): 43% считают, что вероятность использования психогимнастики в их работе составляет от 0 до 30%; 43% оценивают вероятность как среднюю (31-60%); 14% педагогов отметили высокую вероятность (61-100%) использования психогимнастики в будущем.

В результате анкетирования был определен уровень востребованности психогимнастики на практике в соответствии с критериями, указанными в таблице № 2. Согласно данным критериям, анализ результатов анкетирования в целом указывает на низкий уровень востребованности психогимнастики на практике. Основная причина видится в том, что работники ДО РК в полной мере не владеют теорией и методикой разработки и организации психогимнастики, а значит не обладают знаниями о преимуществах и эффективности применения данного средства адаптивной физической культуры. Вторая причина состоит в том, что теоретический и практический материал по психогимнастике, разработанный на русском языке преимущественно автором Е.А. Алябьевой [6], во-первых, невостребован в группах с казахским языком обучения, во-вторых, без учета этнокультурных особенностей

(казахских национальных игр, сюжетов, героев) так же не востребуем в группах с русским языком обучения. Для устранения выявленных причин потребуются значительные усилия со стороны казахстанской методики адаптивной физической культуры для разработки теоретических и практических материалов по психогимнастике для групп с казахским и русским языками обучения с учетом этнокультурных особенностей (на материале казахских национальных игр, сказок, героев), что является перспективой нашей дальнейшей работы.

Выводы.

1. Актуализация проблемы разработки и применения психогимнастики как одного из эффективных средств адаптивной физической культуры и спорта связана с активным внедрением в ДО РК программ инклюзивного образования. В современной теории эффективность подтверждается эмпирическими данными о благоприятном влиянии психофизических упражнений на детей с типичным развитием и с ограниченными возможностями здоровья:

1) психогимнастика позволяет детям преодолевать препятствия в общении, лучше понимать себя и других, снимать психическое напряжение и самовыражаться;

2) занятия по психогимнастике показаны детям, страдающим чрезмерной утомляемостью, беспокойством, раздражительностью, замкнутостью, неврозами, нарушениями поведения, легкой задержкой психического развития и другими нервно-психическими расстройствами.

Подтверждением ее эффективности является ряд публикаций, преимущественно российских ученых и специалистов в области адаптивной физической культуры и спорта, психологии и дефектологии. В рамках данной статьи предмет исследования на констатирующем его этапе ограничен, потому

представлен в виде метода оценки востребуемости психогимнастики (на примере ДО РК).

2. Для подтверждения или опровержения массового характера не востребуемости психогимнастики в ДО РК как эффективного средства адаптивной физической культуры и спорта авторы рекомендуют дополнительно использовать анкетирование, успешно апробированное нами в ходе исследования. Результаты анкетирования продемонстрировали низкий уровень использования психогимнастики в ДО РК. Одной из главных причин не востребуемости психогимнастики на практике является отсутствие достаточных знаний об эффективности данного средства и умений его применения в своей работе. Другая причина заключается в отсутствии казахстанских методических разработок и практических материалов по психогимнастике на казахском / русском языках обучения с учетом этнокультурных особенностей. Отсюда следует вывод о том, что повышение уровня востребуемости психогимнастики на практике, выраженное в увеличении регулярности ее использования в работе с детьми, зависит от того, насколько данное средство займет заслуженное, достойное место в арсенале казахстанских психологов, дефектологов и методистов по адаптивной физической культуре и спорту. Таким образом, авторы рассчитывают, что результаты исследования создадут благоприятные предпосылки для объединения усилий на междисциплинарной основе для разработки и применения психогимнастики, начиная с ДО РК. В последующих публикациях авторы намерены продемонстрировать результаты предпринимаемых ими усилий в данном направлении.

Информация о финансировании

Данное исследование финансируется Комитетом науки Министерства науки и высшего образования Республики Казахстан (грант ИРН АР13068325).

Литература

- 1 Шевченко С.Д., Федотова Т.Д. Психогимнастика как метод адаптивной физической культуры для реабилитации инвалидов // Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры. Сборник материалов Всероссийской конференции с международным участием. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2023. – С. 314-316. https://elibrary.ru/download/elibrary_50439714_82892587.pdf (дата обращения: 26.05.2024).
- 2 Федорова Н.О., Федорова Н.И., Комачева О.А., Ситкина М.Г. Содержание внеурочной деятельности по адаптивной физической культуре для учащихся с умственной отсталостью // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 489-492. https://elibrary.ru/download/elibrary_47427435_98918893.pdf (дата обращения: 26.05.2024).
- 3 Бегидова Т.П., Агеева Н.В., Петрова И.В. Адаптивная физическая культура в психогимнастике для лиц с нарушением интеллекта // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28. – № 1. – С. 143-153. https://elibrary.ru/download/elibrary_50382905_34113290.pdf (дата обращения: 26.05.2024).
- 4 Laureys F., Collins D., J.A. Deconinck F., Vansteenkiste. A one-year follow-up of the cognitive and psycho-behavioural skills in artistic gymnastics // Psychology of Sport and Exercise. – 2023. – Volume 66. – May 2023. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102375> (дата обращения: 26.05.2024).

- 5 Lin Ch., Hsieh Sh., Chang Y., Huang Ch., H. Hillman Ch., Hung T. Up-regulation of proactive control is associated with beneficial effects of a childhood gymnastics program on response preparation and working memory // *Brain and Cognition*. – 2021. – Volume 149, April 2021. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2021.105695> (дата обращения: 26.05.2024).
- 6 Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88 с. URL:http://tlib.gbs.spb.ru/dl/5/Алябьева_ЕА_Психогимнастика_в_детском_саду.pdf>. (дата обращения: 15.06.2024).

References

- 1 Shevchenko S.D., Fedotova T.D. Psihogimnastika kak metod adaptivnoj fizicheskoj kul'tury dlja reabilitacii invalidov // Aktual'nye mediko-biologicheskie problemy sporta i fizicheskoj kul'tury. Sbornik materialov Vserossijskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. – Volgograd: Volgogradskaja gosudarstvennaja akademija fizicheskoj kul'tury, 2023. – S. 314-316. https://elibrary.ru/download/elibrary_50439714_82892587.pdf (дата обращения: 26.05.2024).
- 2 Fedorova N.O., Fedorova N.I., Komacheva O.A., Sitkina M.G. Soderzhanie vneurochnoj dejatel'nosti po adaptivnoj fizicheskoj kul'ture dlja uchashhihsja s umstvennoj otstalost'ju // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 11 (201). – S. 489-492. https://elibrary.ru/download/elibrary_47427435_98918893.pdf (дата обращения: 26.05.2024).
- 3 Begidova T.P., Ageeva N.V., Petrova I.V. Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura v psihogimnastike dlja lic s narusheniem intellekta // Vestnik Tambovskogo universiteta. Serija: Gumanitarnye nauki. – 2023. – Т. 28. – № 1. – S. 143-153. https://elibrary.ru/download/elibrary_50382905_34113290.pdf (дата обращения: 26.05.2024).
- 4 Laureys F., Collins D., J.A. Deconinck F., Vansteenkiste. A one-year follow-up of the cognitive and psycho-behavioural skills in artistic gymnastics // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2023. – Volume 66. – May 2023. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102375> (дата обращения: 26.05.2024).
- 5 Lin Ch., Hsieh Sh., Chang Y., Huang Ch., H. Hillman Ch., Hung T. Up-regulation of proactive control is associated with beneficial effects of a childhood gymnastics program on response preparation and working memory // *Brain and Cognition*. – 2021. – Volume 149, April 2021. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2021.105695> (дата обращения: 26.05.2024).
- 6 Aljab'eva E.A. Psihogimnastika v detskom sadu: Metodicheskie materialy v pomoshh' psihologam i pedagogam. – М.: TC Sfera, 2003. – 88 с. URL:http://tlib.gbs.spb.ru/dl/5/Aljab'eva_EA_Psihogimnastika_v_detskom_sadu.pdf>. (дата обращения: 15.06.2024).

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
<p>Майдангалиева Жумагуль Алдияровна – философия докторы (PhD), доцент, Бәйішев атындағы университет, Ақтөбе, Қазақстан Республикасы e-mail: maydangalieva@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0003-3189-8880</p>	<p>Майдангалиева Жумагуль Алдияровна – доктор философии (PhD), доцент, Баишев Университет, г. Ақтөбе, Республика Казахстан e-mail: maydangalieva@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3189-8880</p>	<p>Maydangalieva Zhumagul Aldiyarovna – Doctor of Philosophy (PhD), Associate Professor, Baishev University, Aktobe, Republic of Kazakhstan e-mail: maydangalieva@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3189-8880</p>