

**Российский государственный педагогический университет
имени А.И. Герцена**

**ФИТНЕС В ФИЗКУЛЬТУРНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ
РОССИИ И ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

*Сборник материалов VIII Всероссийской
научно-практической конференции, посвящённой
70-летию юбилею института физической культуры
и спорта*

Материалы печатаются в авторской редакции

Санкт-Петербург

Издательство РГПУ им. А.И. Герцена

2016

ББК 77.8

*Печатается по решению учёного
совета института физической
культуры и спорта
РГПУ им. А.И. Герцена*

Редакционная коллегия:

доктор педагогических наук, профессор **Ю.Я. Лобанов**
(РГПУ им. А.И. Герцена)

доктор педагогических наук, профессор **Е.Г. Сайкина**
(РГПУ им. А.И. Герцена)

кандидат педагогических наук, доцент **Ю.В.Смирнова**
(ЛГУ им. А.С.Пушкина)

Фитнес в физкультурном образовательном пространстве России и подготовке специалистов по физической культуре и спорту: Сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 70-летию юбилею института физической культуры и спорта.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2016.- 320 с.

ISBN 978-5-7357-2489-6

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции, раскрывающие актуальные проблемы внедрения фитнеса в физкультурное образовательное пространство России и систему подготовки специалистов по физической культуре и спорту, определяется его стратегическая роль в модернизации физкультурного образования, обосновываются возможности и перспективы фитнеса в условиях конкуренции на рынке образовательных и физкультурно-оздоровительных услуг, раскрывается значение и роль фитнеса в оздоровлении населения.

В статьях также освещаются различные аспекты применения фитнес-технологий в различных видах физической культуры. Представлены исследования по инновационным технологиям физической подготовки, оздоровления и приобщения к здоровому образу жизни российских граждан.

ISBN 978-5-7357-2489-6

ББК 77.8

© Коллектив авторов, 2016

© Издательство РГПУ ИМ. А.И. Герцена, 2016

Содержание

	Стр.
Навстречу Юбилею: Институту физической культуры спорта РГПУ им. А.И. Герцена – 70 лет	
<i>Журавин М.Л., Пономарёв Г.Н., Лобанов Ю.Я.</i> 70 лет со дня основания факультета физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена.....	8
<i>Пономарёв Г.Н., Кипрушина И.И.</i> Кафедра теории и организации физической культуры	16
<i>Лобанов Ю.Я.</i> Кафедра методики обучения физической культуре и спортивной подготовки: путь становления и развития	19
<i>Анимова З.Ю., Дядичева М.В.</i> Учителя, коллеги, друзья - кадровый потенциал кафедры методики обучения физической культуре и спортивной подготовки	23
<i>Рябчиков А.И., Журавин М.Л., Дитятин А.Н.</i> К 70-летию кафедры гимнастики: на пороге перемен.....	28
<i>Филиппова С.О.</i> Кафедра оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта.....	37
<i>Кунарёв В.С., Богданов О.А., Шелкова Л.Н.</i> Кафедра физического воспитания и спортивно-массовой работы: сохраняя славные традиции – к новым достижениям.....	47

Секция 1. Фитнес и его стратегическая роль в модернизации физкультурного образования

<i>Попова Е.В., Федорова О.Н.</i> Использование фитнес-технологий в учебном процессе студентов неспециализированных факультетов.....	52
<i>Кузьмина С.В.</i> Возможности использования фитболов в учебно-воспитательном процессе старших дошкольников....	56
<i>Григорьев В.И.</i> Фитнес в адаптивном управлении физической подготовкой студентов.....	61
<i>Баишта Л.Ю., Сырьева Н.М.</i> Эффективность комплексного применения средств фитнеса на уроках физической культуры с учащимися общеобразовательной школы.....	66
<i>Фирилёва Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В.</i> Многогранное влияние музыки и танца в уроках ритмики на учащихся начальной школы.....	73

<i>Морозова Л.В., Мельникова Т.И., Виноградова О.П., Потапова Е.В.</i> Формирование фитнес-культуры у студенче- ской молодежи.....	79
---	----

**Секция 2. Фитнес-технологии в физкультурной
рекреации, физкультурной реабилитации, адаптивной
физической культуре**

<i>Ивко И.А.</i> Роль фитнеса в структуре оздоровительно- рекреативной физической культуры.....	83
<i>Понимасов О.Е., Лобанов Ю.Я., Потапова Е.В.</i> Возможности использования средств гидроатлетизма для поддержания профессиональной работоспособности моряков-подводников в походе.....	93
<i>Савельева В.В.</i> Интеграция людей с инвалидностью к профессиональной деятельности по методике гиротоник.....	97
<i>Фирилёва Ж.Е.</i> Виды реабилитации: их характеристика и содержание.....	104

**Секция 3. Детский фитнес и его возможности
в оздоровлении подрастающего поколения и повышении
интереса к занятиям физической культурой**

<i>Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В.</i> Обобщение существующего в России и за рубежом опыта по решению проблем оздоровления, физической подготовленности и повышения интереса к занятиям физической культурой подрастающего поколения.....	109
<i>Комиссарова Е.Н.</i> Морфометрические характеристики мышц у детей различных соматотипов при выполнении базовых шагов оздоровительной аэробики.....	124
<i>Жук Л.А., Сайкина Е.Г.</i> Особенности физкультурно- оздоровительной работы с подростками в фитнес-клубах.....	129
<i>Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Виноградова Е.В.</i> Анализ нормативных документов по проблеме оздоровления и физи- ческой подготовленности подрастающего поколения России и пути ее решения.....	134
<i>Артемьева Ж.С., Архипова Ю.А., Онучин Л.А.</i> Роль современ- ных видов гимнастики в оздоровлении младших школьников на занятиях фитнесом	144

<i>Рябчиков А.И., Яровая И.И.</i> Педагогическое значение внедрения танца в третий урок физической культуры младших школьников.....	151
---	-----

**Секция 4. Новые достижения фитнес-индустрии
(разработка современных технологий, фитнес-программ,
методик)**

<i>Курова Т.В., Сахарнова Т.К., Донди О.</i> Содержание и методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда.....	156
<i>Савин С.С., Степанова О.Н.</i> Показатели самооценки физического состояния как основа построения индивидуальных физкультурно-оздоровительных (фитнес-) программ для лиц зрелого возраста.....	162
<i>Ильюхина Ю.А., Дарданова Н.А., Сулимов А.А.</i> Влияние программы BODYSCULPT на уровень физического состояния женщин среднего возраста.....	169
<i>Серова Т.К.</i> Сравнительный анализ динамики показателя силы мышц туловища у девушек, занимающихся по фитнес-программе.....	174
<i>Истомин Р.А.</i> Скандинавская ходьба или специализированная ходьба лыжников гонщиков в бесснежный период как новое направление фитнеса.....	180
<i>Казакевич Н.В., Соболева Н.Ю.</i> Применение фитнес-технологий для оптимизации физического состояния женщин второй половины зрелого возраста.....	186

**Секция 5. Профессиональная подготовка
и переподготовка специалистов по физической культуре
и фитнесу**

<i>Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В.</i> Социокультурные детерминанты профессиональной подготовки специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях	195
<i>Фарбей В.В., Желваков Г.А., Климушин К.Г.</i> Повышение квалификации преподавателей-тренеров в контексте использования инновационных здоровьесберегающих технологий.....	205
<i>Манойлов А.А., Медведева О.А.</i> Понятие и структурные компоненты эмоционального интеллекта.....	214
<i>Стрелецкая Ю.В., Сахарнова Т.К., Донди О.</i> Формирование коммуникативной компетентности бакалавров физической культуры на занятиях оздоровительной аэробикой.....	220

<i>Сомкин А.А., Константинов С.А.</i> Учебная дисциплина «Технология оказания спортивно-оздоровительных услуг» в неспециализированном вузе	226
<i>Соколова И.В.</i> Особенности и специфика аэробной гимнастики, как спортивной дисциплины.....	235
<i>Эйдельман Л.Н.</i> Анализ удовлетворённости педагогической деятельностью специалистов по физической культуре в сфере детского фитнеса.....	241
<i>Румба О.Г., Жован Г.Ф.</i> Подготовка специалистов физкультурного профиля к проведению занятий со студентами специальных медицинских групп.....	246

Секция 6. Инновационные технологии физической подготовки, оздоровления и приобщения к здоровому образу жизни населения России

<i>Смирнова Г.Н., Ковтун А.Н.</i> Концептуальная модель подготовки старшеклассников к ведению здорового образа жизни.....	255
<i>Абаев В.А., Кизилыева Е.Ю., Барышников Т.В.</i> К вопросу подготовки школьников к сдаче обязательных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).....	261
<i>Айзятуллова Г.Р., Пашкова Л.В.</i> Оздоровительные виды гимнастики в двигательной рекреации человека.....	269
<i>Лукина С.М., Ярчиковская Л.В., Коваль Т.Е., Жужакова Е.А.</i> Инновационные технологии с использованием ИКТ в реализации оздоровительных программ в СПбГУ	275
<i>Хуббиев Ш.З.</i> Оздоровительные программы по физической культуре в здоровом образе жизни студентов вуза.....	280
<i>Карпенко Л.А., Нигматулина Ю.Р.</i> Организация учебно-тренировочной работы в учреждениях художественной гимнастики спортивно-массового направления.....	285
<i>Фетисова С.Л., Фокин А.М.</i> Значение физической подготовленности при обучении школьников волейболу.....	293
<i>Михаил И.И., Кадыров Р.М.</i> Профессионально-личностная компетентностная модель специалиста физической подготовки вооружённых сил.....	301
<i>Смирнова Ю.В.</i> Оптимизация психофизического состояния сотрудников спецподразделений на основе междисциплинарного подхода	307
<i>Ишунькин В.С., Смирнова Ю.В.</i> Террористическая угроза – вызов времени системе физической подготовки сотрудников спецподразделений.....	314

Уважаемые коллеги, авторы и читатели!

История института физической культуры и спорта (ещё совсем недавно – факультета физической культуры) – это история всё более стремительного и усложняющегося развития Герценовского университета, всей системы физкультурного образования современной России. В настоящее время социально-экономические преобразования в стране, механизм государственного управления в определённой степени способствуют эффективному решению вопросов повышения качества профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.

В этот процесс вовлечено огромное количество людей – специалистов физической культуры, со своими идеями, взглядами, мнениями и мечтами. Но все они призваны в своей педагогической и научно-исследовательской деятельности, в тесном взаимодействии и сотрудничестве, найти ответы и решения тех магистральных целей и задач социального заказа, поставленного российским обществом перед отраслью физической культуры в непростых современных реалиях.

В 70-летний Юбилей сердечно поздравляю коллектив института физической культуры и спорта. На протяжении всей истории институт является одним из лидеров в подготовке физкультурных кадров страны. При этом характерно, что, с одной стороны, достойно поддерживаются высокие традиции по подготовке специалистов физкультурного образования, с другой – год от года совершенствуются и обновляются подходы, происходит поиск новых творческих решений поставленных обществом задач.

Дорогие коллеги, друзья! Примите сердечные пожелания творческих успехов в развитии современного физкультурного образования России, педагогической и спортивной науки, физической культуры и спорта!

С глубоким уважением и искренними пожеланиями крепкого здоровья, профессиональных и личных достижений, удачи и счастья!

Директор института физической культуры и спорта
д.п.н., профессор Ю.Я. Лобанов

**НАВСТРЕЧУ ЮБИЛЕЮ:
ИНСТИТУТУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА РГПУ ИМ. А.И. ГЕРЦЕНА – 70 ЛЕТ**

**70 ЛЕТ СО ДНЯ ОСНОВАНИЯ ФАКУЛЬТЕТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РГПУ им. А.И. Герцена**

*к.п.н., профессор М.Л. Журавин,
д.п.н., профессор Г.Н. Пономарёв,
д.п.н., профессор Ю.Я. Лобанов*

*Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Российский государственный педагогический университет им. А.И.Герцена в 2017 году отметит свое 220-летие. Его история органично связана с историей Воспитательного дома, который получил самостоятельный статус в 1797 году по указу императора Павла I. Воспитательный дом развивался как комплексное образовательное учреждение, в котором реализовывались прогрессивные идеи охраны детства. Здесь были заложены основы женского педагогического образования в России. С Воспитательным домом связано также начало российской практической коррекционной педагогики.

В настоящее время РГПУ имени А.И.Герцена один из крупнейших центров подготовки специалистов высшего профессионального образования и разработки вопросов педагогической науки всероссийского и мирового значения.

Факультет физической культуры Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена один из старейших в стране ведет свою историю с середины XIX века. С того времени, когда 17 ноября 1853 года в Сиротском институте в Санкт-Петербурге был учрежден класс гимнастики и танцев.

Со дня образования Воспитательного дома, а позднее и Сиротского института, наследником вековых традиций которых является РГПУ им. А.И.Герцена, физическому воспитанию детей уделялось постоянное внимание. Однако только в 1804 году физическая культура впервые включается в программы обучения гимназий и университетов России, но при этом она считалась факультативной дисциплиной. Для проведения занятий нужны были педагоги. Поскольку в России долгое время отсутствовала подготовка специальных кадров, в 1845 году попечительский совет Сиротского института предписал начать подготовку преподавательниц гимнастики и танцев. С этой целью создавалось отделение, которое получило название «класс каллистении». Это была одна из первых попыток осмысления методики обучения новому предмету и подготовки преподавателей физической культуры в России.

Подготовка преподавательниц гимнастики и танцев была новым делом, и велась в середине XIX века в России только в Петербургском Сиротском институте в основном для учреждений Императорского Мариинского ведомства, во всех учебных заведениях которого были введены должности учительниц гимнастики, а программы «хорошего воспитания» обязательно включали гимнастические занятия. Уровень подготовки преподавательниц, по свидетельству архивных документов, был очень высок, и провинциальные учебные заведения охотно выписывали учительниц из Петербургского Сиротского института.

Октябрьская революция провела резкую границу между прежней школой и школой новой. То, что складывалось постепенно, десятилетиями, стало стремительно реформироваться на новый лад. Подготовка преподавателей физической культуры в педагогическом университете была прервана и возобновилась только в 1946 году. В октябре в ЛГПИ им. А.И. Герцена был открыт факультет физического воспитания. У истоков его создания стояли видные

организаторы физической культуры Е.В. Вершинский и Е.П.Журавлёв.

В первые годы на факультете велась подготовка специалистов по одной специальности – учитель физической культуры. В 1949 году подготовка учителя проводилась с правом преподавания физической культуры, анатомии и физиологии. Однако опыт показал, что такое обучение не было оптимальным: лишь единицы преподавали анатомию и физиологию в школе, подавляющее же большинство выпускников связывало свою судьбу с физической культурой и спортом. Поэтому в конце 50-х годов факультет отказался от такой практики. Разносторонняя психолого-педагогическая и методическая подготовка в сочетании с традиционно высоким уровнем медико-биологических знаний выгодно отличали учителя, закончившего спортфак ЛГПИ им. А.И. Герцена от выпускников других физкультурных вузов. В этой подготовке огромную роль сыграли преподаватели разных факультетов нашего университета: З.С. Рогинский, С.И. Гальперин, А.Л. Ротенберг, А.Н. Финкельштейн, С.К. Кунин, А.Д. Смирнов, Н.И. Кривицкая, И.С. Гильбо и др.

В 1979 году учебная программа на факультете значительно расширяется и открывается второе отделение для обучения юношей по специальности «Начальное военное обучение и физическое воспитание» - будущих преподавателей военного дела и физической культуры в школе. Отделение за 16 лет своего существования выпустило более 500 специалистов и приобрело значительный опыт. В 1996 на факультете реализуется программа подготовки учителей ОБЖ, а в 1998 году она трансформируется в самостоятельный факультет Безопасности жизнедеятельности, где в настоящее время обучаются и девушки.

С 1995 года факультет физической культуры РГПУ им. А.И.Герцена ведет подготовку специалистов в области физической культуры и спорта по моноуровневой и многоуровневой системе. На факультете реализуются программы подготовки педагога по физической культуре,

бакалавра образования по направлению «Педагогика» профили «Физическая культура» и «Физическая культура детей дошкольного возраста», магистров образования по программе «Образование в области физической культуры», и с 2002 года факультет готовит специалистов по адаптивной физической культуре.

В разные годы на факультете работали известные ученые в области физической культуры, спорта и физкультурного образования С.В. Янанис, С.И. Гальперин, Б.А. Ашмарин, А.М. Глинтерник, М.М. Букалов, А.Н. Финкельштейн, А.Л. Ротенберг, М.А. Замкова, С.К. Кунин, Н.И. Кривицкая, В.И. Слесарь, Н.Г. Кольцова, Н.И. Максимова, Р.И. Сейфуллин, В.П. Кренин, Г.П. Алексеев, В.Г. Иванов, В.М. Михайлова, А.Н. Чепкаленко, И.И. Абрамович, Ю.А. Виноградов, А.Я. Шехтель, А.И. Брославская, В.В. Добкович, О.В. Новгородов, В.А. Солонинкина, Н.Н. Хитров, В.И. Лапин, Е.Я. Яковлева, Н.Д. Скрябин, А.И. Кузнецов, Н.К. Меньшиков, Б.А. Петров, Л.К. Завьялов, В.В. Строфилов, Ю.Е. Рыжкин, В.И. Баландин, С.А. Пушкарев, В.А. Булкин, О.П. Дегтярева, В.Е. Борилкевич, В.Д. Гончаров, Ю.И. Виноградов, А.А. Нестеров, Е.П. Ильин, А.А. Крестовников, В.К. Семенов, О.А. Каминский и др. Каждый из них внес огромный вклад в развитие и становление факультета, оставив о себе добрую память.

Их дело с успехом продолжали многие годы известные преподаватели, ученые, специалисты в области физической культуры и спорта, вырастившие не одно поколение заслуженных педагогов, тренеров такие как М.Л. Журавин, Ш.З. Хуббиев, О.И. Александров, Ю.М. Зубарев, В.В. Филиппов, Г.А. Чашина, И.П. Потапченко, И.П. Лопатин, Е.А. Митин, В.Г. Федоров, В.А. Перов, Л.И. Иванов, В.Н. Соколов, К.Ю. Белоликов, Т.В. Забалуева и др. Более 45 лет работают на факультете наши ветераны: С.Л. Фетисова, И.Н. Венедиктов, В.С. Кунарев, Ж.Е. Фирилёва, их ученики: А.И. Рябчиков, Н.Ю. Соболева, Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, С.О. Филиппова, ученики уче-

ников: С.В. Кузьмина, О.В. Загрядская, З.Ю. Ансимова, Н.Л. Петренкина, Т.В. Соловьева, М.Ю. Тимофеев и др.

В разные годы факультет возглавляли учёные, признанные специалисты в области физической культуры и спорта, организаторы физкультурного движения, видные спортсмены: Е.В. Вершинский, Е.П. Журавлёв, С.В. Янанис, М.С. Соколов, В.Г. Иванов, Л.Ф. Ягупов, Н.И. Максимова, Б.А. Петров, О.И. Александров, В.А. Булкин, Н.Н. Хитров, а также выпускники нашего факультета М.Л. Журавин, Г.Н. Пономарёв. В настоящее время институт возглавляет доктор педагогических наук, профессор Ю.Я. Лобанов.

Выпускники факультета физической культуры трудятся во многих уголках России, странах ближнего и дальнего зарубежья. В течение многих лет выпускники факультета плодотворно работают на общеуниверситетской кафедре физической культуры: В. Горбачев, Г.С. Алексеева, Л.П. Никандрова, Г.В. Иванов, Э.А. Леппик, И.И. Филатова, Л.Н. Шелкова и В.П. Овчинников и др.

Более 6000 педагогов выпустил факультет за время своей деятельности. Его славу и гордость составляют бывшие выпускники, профессора и доктора наук: Б. Осипов, А. Рыжов, Ю. Ханин, В.Е. Борилкевич, В.Ю. Волков, В.Ф. Костюченко, А.Г. Комков, О.Н. Трофимов, С.С. Крючек, Г.Н. Пономарев, С.О. Филиппова, Е.Г. Сайкина, заслуженные учителя, работники, директора образовательных и спортивных школ, председатели федераций различных видов спорта и общественные деятели России: Л. Баранов, О. Вимба, Ю. Воропаева, Н. Политико, А. Солонинкин, Н. Некрасов, Ю. Лелюшкин А. Лемницкий, М.Ю. Баранов, Л. Березина, Е.Н. Балунова, О.Б. Яковлева и др.

Факультет подготовил педагогов, отдающих все силы, знания и опыт подрастающему поколению, среди них заслуженные тренеры СССР и России: В. Желдин, В. Платонов, В. Розенфельд, В. Федоров, Г. Рубцова, М. Амирова, В. Осокин, Д. Винников, В. Коршунова, В. Михалко, А. Прохоров, И. Мокат, В. Войнов, А. Жубряков, А. Федотов, А. Баранов, Н. Политико, В. Бородин, Ю. Чистяков, А. Андреев, А. Оковитый,

В. Орлов, В. Рожков, С. Петров, Е. Орлов, выпускник факультета А. Рахлин – тренер по борьбе президента России – В.В. Путина и многие другие.

На факультете получили образование известные спортсмены – победители и призеры Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Европы, страны: Г. Зыбина, В. Грищенко, Е. Горбачева, А. Евгеньев, Н. Политико, Л. Белоусова, О. Протопопов, Л. Смирнова, А. Уланов, А. Сурайкин (фигурное катание); Ю. Иванова (художественная гимнастика), О. Забелинская (велоспорт), международный гроссмейстер А. Кочиев (шахматы), выдающаяся лыжница современности, Герой России, почетный гражданин Санкт-Петербурга Л. Егорова. Молодые талантливые спортсмены, недавно окончившие обучение и обучающиеся в настоящее время: В. Савельева (акробатика), А. Двоскин (лыжи), Е. Курочкина (ачери-биатлон), В.Смирнов (зимний полнатлон), П. Дрон (кёрлинг), Д. Пахомов и И. Шадрин (плавание), а также паралимпийцы Ю.Шишкина, В. Волынец и др. Свой путь в искусство начинали в коллективах художественной самодеятельности на факультете известные композиторы Александр Морозов и Виктор Резников, певец Роман Симаковский. Наш выпускник Е. Цурко возглавляет народный цирк на сцене, детский театр балета - Н. Добромильская.

Среди выпускников и сотрудников факультета много спортивных судей республиканской, всесоюзной и международной категории, активно участвующих в проведении соревнований различного масштаба, включая спартакиады, чемпионаты и кубки страны, Европы, Мира, Олимпийские игры, Игры Доброй Воли, спартакиады дружественных армий и СНГ, Всемирные юношеские игры – по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, спортивной и художественной гимнастике, спортивной аэробике, лыжному спорту и синхронному плаванию. В их числе: А.И. Горбачев, В.Я. Шамис, В.К. Семенов, В.В. Строфилов, И.С. Чесноков, О.И. Никольская, И.Н. Венедиктов, М.Л. Журавин, А.П. Лопатин, Г.Н. Пономарев, Н.Ю. Соболева, Ю.А. Коломенский, и др.

Большой вклад в развитие спортивной работы в университете внесли В.С. Кунарев, Л.Н. Шелкова, В.А.Абаев, Н.Н. Баев, К.Ю. Белоликов, В.В.Фарбей, А.В.Иванов, Л.В. Никандрова, Г.А. Алексеева, В. Комисова, В.К. Семенов, И.П. Потапченко, Г.В. Иванов, В.П. Овчинников, С.Л. Фетисова и др.

В разные годы науку на факультете поднимали известные ученые С.И. Гальперин, А.Я. Шехтель, С.В. Янанис, Б.А. Петров, В.А. Булкин, Б.А. Ашмарин, В.Г. Федоров, Н.К. Меньшиков, Е.П. Ильин, В.И. Баландин, В.Д. Гончаров, А.И. Кузнецов, Л.К. Завьялов, Р.М. Кадыров, А.А. Нестеров, М.Л. Журавин, Е.А. Митин, И.Н. Венедиктов, Г.Н. Пономарев, Ж.Е. Фирилева, С.О. Филиппова, С.Л. Фетисова, Е.Г.Сайкина, П.В. Родичкин, Ш.З. Хуббиев и другие.

Факультет является научно-практической и инновационно-диагностической базой по разработке и реализации перспективных проектов в области физкультурного образования. По заказу Министерства образования и науки выполняются различные научные проекты, в разработке которых преподаватели факультета принимают активное участие. Они выступают с научными докладами на Всероссийских (в Москве, Белгороде, Курске, Сочи др.) и Международных (в Малайзии, Таиланде, США, Украине, Казахстане и др.) конференциях, форумах и конгрессах, На факультете ежегодно проводятся научно-практическая конференция «Герценовские чтения», а также всероссийские и международные конференции по гимнастике (организатор А.Н. Дитятин) и фитнесу.

С начала образования на факультете ведется подготовка научно-педагогических кадров высшей квалификации через аспирантуру. В аспирантуре проходят подготовку преподаватели факультетов физической культуры педагогических вузов многих городов России и зарубежных стран. С 1992 года на факультете работает диссертационный Совет по защите диссертаций. За эти годы председателями диссертационного совета были: д.п.н., профессор Н.К.

Меньшиков, д.п.н., профессор А.А. Нестеров, д.п.н., профессор Г.Н. Пономарев. В настоящее время председателем диссертационного совета является А.В. Зюкин. За десять лет защищено более 15 диссертаций гражданами Республики Корея, Польши, Литвы и более 40 российскими гражданами.

На факультете физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена достойно поддерживаются и развиваются традиции, заложенные полтора века назад. За годы своей деятельности факультет стал ведущим учебным и научным подразделением и занимает передовые позиции среди родственных факультетов Российской Федерации.

Переход высшей школы на государственные образовательные стандарты третьего поколения направлен на перевод системы профессиональной подготовки специалистов на новый качественный уровень ее функционирования и конкретно связан с обновлением организации, содержания и технологий образовательного процесса.

В 2015 году факультет физической культуры преобразовался в институт физической культуры и спорта. В настоящее время в структуре института пять кафедр: теории и организации физической культуры (зав. каф. д.п.н., профессор Г.Н.Пономарев), методики обучения физической культуре и спортивной подготовки (зав. каф. д.п.н., профессор Ю.Я. Лобанов), гимнастики и фитнес-технологий (зав. каф. к.п.н., доцент, заслуженный мастер спорта, трехкратный олимпийский чемпион А.Н. Дитятин), оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта (зав. каф. д.п.н., профессор С.О.Филиппова), физического воспитания и спортивно-массовой работы (зав. каф. к.п.н., профессор В.С. Кунарев).

В достижении нового качественного уровня высшего профессионального образования в области физической культуры, в настоящее время и на перспективу, ориентирована учебная, воспитательная и научная деятельность педагогического коллектива института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена.

Коллектив института физической культуры и спорта, отмечая свой юбилей, надеется вместе с другими подразделениями университета внести достойный вклад в дальнейшее развитие РГПУ им. А.И. Герцена в XXI веке. Залогом тому является ежегодный высокий конкурс, огромное желание будущих абитуриентов посвятить себя нашей профессии и неиссякаемый энтузиазм преподавателей.

КАФЕДРА ТЕОРИИ И ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

д.п.н., профессор Г. Н. Пономарев,

к.п.н., доцент И.И. Кипрушина

*Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Кафедра теории и организации физической культуры ведет свою историю с 22 декабря 1948 года, когда в рамках факультета физического воспитания была образована кафедра теории и методики физического воспитания. Кафедра органически вписалась в единую стратегию деятельности факультета, а по многим аспектам определила его деятельность в подготовке специалистов физической культуры для сферы образования.

У истоков создания кафедры стоял крупный организатор в сфере физической культуры, ученый, педагог С.В. Янанис, впоследствии долгие годы возглавлявший ее.

В 1966 г. заведующим кафедрой был избран один из виднейших ученых в области теории и методики физического воспитания профессор Б.А. Ашмарин. Наметились и основные научные направления работы кафедры, сформировались реализующие их педагогические коллективы.

С приходом на кафедру ведущего психолога физического воспитания и спорта, профессора Е.П. Ильина раздел психолого-педагогической подготовки студентов стал одним из главных. Широкую известность получили изданные Е.П. Ильиным такие фундаментальные труды по психологии физического

воспитания как «Психофизиология физического воспитания», «Психология физического воспитания», которые существенно обогатили развитие знаний о физическом воспитании подрастающего поколения.

С 1979 по 1987 г. кафедрой возглавлял профессор Б.А. Петров. В эти годы стало складываться новое научное направление кафедры - изучение социальных и культурологических аспектов физической культуры.

В 1987-1992 гг. руководство кафедрой осуществлял И.П. Потапченко. Сохраняя традиции, заложенные на кафедре, он способствовал дальнейшему совершенствованию многоаспектной деятельности кафедры.

Дальнейшее развитие социокультурологического направления в исследовании проблем физической культуры получило в 1992 г., когда кафедрой возглавил доктор социологических наук, профессор В.Д. Гончаров.

С 1998 г. по 2001 г. заведующим кафедрой был избран известный ученый в сфере физической культуры, член ВАК Минобрнауки, Заслуженный работник физической культуры, доктор педагогических наук А.А. Нестеров. За этот период был существенно укреплен кадровый и научный потенциал кафедры. В его составе осуществляли педагогическую деятельность проф. Хуббиев Ш.З., проф. Филиппов С.С., проф. Кадыров Р.М. Под руководством А.А. Нестерова создается докторский совет по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры вместо ранее функционирующего кандидатского совета.

С 2001 по 2006 годы кафедрой возглавлял доктор педагогических наук, проф. Хуббиев Ш.З. На кафедре были развернуты научные исследования по модернизации образования в области физической культуры.

С 2006 год заведующим кафедрой избран декан факультета (1995-2015 г.г.), Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор Пономарев Г.Н. В этот период на кафедре трудились

восемь докторов наук, профессоров (А.И. Крылов, А.А. Нестеров, А.Г. Щуров, Ш.З. Хуббиев, Р.М. Кадыров и др.). За эти годы по заказу Министерства образования и науки РФ были выполнены научные проекты: «Обновление содержания образования в области физической культуры, спорта и туризма», «Разработка содержания подготовки педагога по новым направлениям подготовки высшего педагогического образования — «Физическая культура в образовании» и «Специальное образование», «Разработка концепции вариативной подготовки специалистов физической культуры в современных условиях», преподаватели активно участвовали в реализации Инновационной образовательной программы 2007-2008 гг. «Создание инновационной системы подготовки специалистов в области гуманитарных технологий в социальной сфере».

Важным вкладом кафедры в модернизацию образования явилась подготовка и издание учебников по физической культуре нового поколения для 1- 4 классов начальной школы. Учебники рекомендованы к использованию Минобрнауки РФ.

С начала образования кафедры ведется подготовка научно-педагогических кадров высшей квалификации через аспирантуру. В аспирантуре проходят подготовку преподаватели факультетов физической культуры педагогических вузов многих городов России и зарубежных стран.

Преподаватели кафедры выступают с научными докладами на Всероссийских (в Москве, Белгороде, Курске и др.) и Международных (в Малайзии, Таиланде, США, Украине, Казахстане, Германии, Южно-Африканской республике, Тайване, Болгарии, Белоруссии и др.) конференциях, форумах и конгрессах.

В настоящее время кафедра развивает связи с вузами и организациями физической культуры и спорта ряда зарубежных стран и Российской Федерации. Поддерживаются связи с физкультурными вузами городов России, с научно-методическим советом по Физической культуре Минобрнауки, УМО по физической культуре вузов России. Члены кафедры

принимают участие в работе 8 – ми советов по защитах диссертаций на соискание ученой степени доктора наук.

Сегодня на кафедре трудятся **профессоры, доктора наук** Равель Мингараевич Кадыров (заслуженный работник физической культуры РФ), Геннадий Николаевич Пономарев (лауреат Премии Правительства Санкт-Петербурга в области образования), Павел Васильевич Родичкин, **профессор, кандидат наук** Игорь Николаевич Венедиктов (Почетный работник высшего профессионального образования РФ), **доценты, кандидаты наук** Кипрушина Ирина Игоревна (отличник физической культуры и спорта России), Хисматуллин Салават Ахметович, Смирнова Галина Николаевна.

Большой вклад в развитие кафедры внесли: Замкова Мария Абрамовна, Замятин Юрий Петрович, Слесарь Валентина Ивановна, Кольцова Наталья Георгиевна, Рыжкин Юрий Ермакович, Пушкарев Станислав Александрович, Попов Сергей Всеволодович, Виноградов Юрий Алексеевич, Завьялов Лев Калистратович, Свинухов Николай Петрович и др. Много лет отдали работе на кафедре: Забалуева Татьяна Владимировна, Людмила Григорьевна Шагеева, Пристав Оксана Викторовна, Шансков Михаил Алексеевич, Миронова Ольга Вячеславовна и др.

КАФЕДРА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ: ПУТЬ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ

д.п.н., профессор Ю.Я.Лобанов

*Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Деятельность каждой кафедры неразрывно связана с жизнедеятельностью всего факультета. И любая кафедра с гордостью готова заявить, что именно она стояла у истоков факультета физической культуры. Но факты упрямая вещь.

Аналог кафедры спортивных дисциплин – кафедра спорта образовалась в 1979 году, когда кафедра гимнастики организа-

ционно разделилась на две кафедры: 1 - кафедра гимнастики и игр; 2 - кафедра спорта. С 1991 года кафедра спорта была переименована в кафедру спортивных дисциплин. Под этим названием она просуществовала до 2015 года, когда факультет получил гордое звание Института физической культуры и спорта. В 2015 году произошло объединение двух кафедр 1 - спортивных дисциплин и 2 - спортивных игр и новая кафедра стала называться: «Кафедра методики обучения физической культуре и спортивной подготовки».

В разные годы на кафедре работали: Александров О.И. – к.п.н., доцент, мастер спорта СССР; Афанасьев Г.П. – Заслуженный учитель России; Белоликов К.Ю. – к.п.н., доцент; Булкин В.А. - д.п.н., профессор, мастер спорта СССР, Заслуженный работник физической культуры РФ; Венедиктов И.Н. – к.п.д., профессор; Волков В.Ю. - д.п.н., профессор; Егорова Л.И. – к.п.н., доцент, 6 – кратный чемпион и 3-х кратный серебряный призёр Олимпийских игр, герой России; Иванов Л.И. – к.п.н., доцент, Почетный работник высшего профессионального образования РФ, Отличник физической культуры и спорта; Калинина И.Ф. – к. биолог.н., доцент; Зубарев Ю.М., к.п.н., доцент, мастер спорта СССР; Клюквин В.А. – мастер спорта СССР по плаванию; Краснов И.С. – к.п.н., доцент, Заслуженный тренер РСФСР; Крестовников А.А., кандидат педагогических наук, доцент, судья по спорту республиканской категории, Почетный работник высшего профессионального образования РФ; Кузнецов А.И., доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер РСФСР; Курамшин Ю.Ф., доктор педагогических наук, профессор; Максимов Ю.М., доцент, мастер спорта СССР, судья по спорту всесоюзной категории; Медведев В.Н. – к.п.н., мастер спорта СССР; Никольская О.И.; Орлова Ю.А.; Пашко М.В.; Пашенко Р.В. – к.п.н., доцент; Пилина И.Б. – к.п.н., доцент; Потапченко И.П. – к.п.н., доцент, Почетный работник высшего профессионального образования РФ; Пономарёв Г.Н., доктор педагогических наук, профессор, судья по спорту республиканской категории, Заслуженный работник физической культуры РФ; Радченко Л.Н. – к.психолог.

н., профессор; Романенко М.В.; Сопоцько А.А. – к.п.н., доцент; Строфилов В.В., кандидат педагогических наук, доцент, судья по спорту всесоюзной категории; Филиппов В.В., Хитров Н.Н., кандидат биологических наук, доцент, мастер спорта СССР; Чашина Г.А. – к.п.н., доцент, мастер спорта СССР; Чесноков И.С., Заслуженный тренер России; Шехтель А.Я. – к.п.н., доцент; Яковлева Е.Я. и другие - **среди них немало известных педагогов — специалистов в области физической культуры и спорта.**

На должности *заведующего кафедрой* в разные годы работали:

Крестовников Александр Алексеевич, кандидат педагогических наук, профессор, судья по спорту республиканской категории, Почетный работник высшего профессионального образования РФ (с 1979 по 1984 год);

Венедиктов Игорь Николаевич, кандидат педагогических наук, профессор, судья по спорту всесоюзной категории, Почетный работник высшего профессионального образования РФ (с 1984 по 1999 год);

Блахин Геннадий Николаевич, доктор педагогических наук, профессор (с 2000 по 2005 год);

Федоров Владимир Геннадьевич, доктор педагогических наук, профессор (с 2005 по 2013 год).

В настоящее время под руководством заведующего - **Лобанова Юрия Яковлевича** - доктора педагогических наук, профессора на кафедре работают: Фетисова Светлана Лаврентьевна – к.п.н., профессор, Отличник физической культуры и спорта, Почетный работник высшего профессионального образования РФ, Ветеран труда; Дядичева Маргарита Владимировна – к.п.н., доцент, Отличник физической культуры и спорта; Понимасов Олег Евгеньевич – к.п.н., доцент; Потапова Екатерина Викторовна – к.п.н., доцент. Также в действующий состав кафедры входят бывшие выпускники РГПУ им. А.И. Герцена: Ансимова Злата Юрьевна – к.п.н., доцент, судья Всероссийской категории по легкой атлетике; Скорохватова Галина Владимировна – к.п.н., доцент, мастер спорта России по лыжным гон-

кам; Тимофеев Михаил Юрьевич – к.п.н., доцент, мастер спорта России по лыжным гонкам; Фарбей Вадим Валерьевич – к.п.н., доцент, в 2015 году успешно защитивший диссертацию на соискание ученой степени доктора педагогических наук.

В разные годы на кафедре успешно работали известные педагоги — специалисты в области физической культуры и спорта:

Булкин В.А., доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР, Заслуженный работник физической культуры РФ; Волков В.Ю., доктор педагогических наук, профессор; Зубарев Ю.М., кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта СССР; Крестовников А.А., кандидат педагогических наук, доцент, судья по спорту республиканской категории, Почетный работник высшего профессионального образования РФ; Кузнецов А.И., доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер РСФСР; Курамшин Ю.Ф., доктор педагогических наук, профессор; Максимов Ю.М., доцент, мастер спорта СССР, судья по спорту всесоюзной категории; Пономарёв Г.Н., доктор педагогических наук, профессор, судья по спорту республиканской категории, Заслуженный работник физической культуры РФ; Потапченко И.П., кандидат педагогических наук, доцент; Строфилов В.В., кандидат педагогических наук, доцент, судья по спорту всесоюзной категории; Филиппов В.В., Хитров Н.Н., кандидат биологических наук, доцент, мастер спорта СССР; Чесноков И.С., Заслуженный тренер России и другие.

Кафедра входит в состав института физической культуры и спорта. В своей деятельности кафедра руководствуется нормативно-правовыми актами Министерства образования и науки РФ, Уставом РГПУ им. А.И. Герцена, приказами ректора университета. Работа кафедры осуществляется в соответствии с текущими и перспективными планами, охватывающими учебную, методическую, научно-исследовательскую, воспитательную и другие виды работ и направлена на подготовку бакалавров и магистров в области физической культуры, обладающих глубокими теоретическими и практическими знаниями, навыками и

умениями, высокой профессиональной квалификацией. Преподавание ведётся по дисциплинам: «Легкая атлетика», «Зимние виды спорта», «Плавание», «Спортивные игры», «Туризм», «Теория и методика избранного вида спорта», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Физическая культура» и др. На кафедре организована и проводится работа по совершенствованию учебно-воспитательного процесса, основывающегося на стандартах высшего профессионального образования по направлениям и специальностям.

Профессорско-преподавательским составом кафедры организуется и проводится работа со студентами дневной и заочной форм обучения; осуществляется руководство курсовыми, выпускными квалификационными работами; проводятся учебно-тренировочные занятия по различным видам спорта, сборы по легкой атлетике, спортивным играм и лыжному спорту.

Накануне юбилея преподаватели кафедры сердечно поздравляют выпускников, ветеранов и студентов с этим значимым событием и желают здоровья и новых достижений во всех видах деятельности.

УЧИТЕЛЯ, КОЛЛЕГИ, ДРУЗЬЯ - КАДРОВЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КАФЕДРЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*«...Но первая тропа с названием работа
останется при нас оставшуюся жизнь...»*

(Юрий Визбор)

к.п.н., доценты Ансимова З.Ю., Дядичева М.В.

*Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

История – это череда дат и событий. А история кафедры? Изменения названия, переезд в другое здание, смена заведующих и сокращение штата? Или люди, которые работали раньше, и те, кто пришёл им на смену, продолжая традиции, и соз-

давая что-то новое, своё, как теперь говорят, инновационное или очень хорошо забытое старое?

В профессии «человек-человек», особенно когда педагог растит педагога, и в ситуациях, когда лицом к лицу на протяжении 24 часов в сутки (во время летних и зимних лагерных сборов), когда не фигурально, а буквально в одной лодке (во время туристических походов), когда все тяготы и невзгоды (бытовые, природные и прочие) в равной мере ложатся на плечи и студента и его педагога, наверно все согласятся, что личность педагога особенно важна.

Поэтому, хотелось бы сказать, именно о людях, которые ещё совсем недавно, буквально вчера, работали на нашей кафедре, и далеко ни один год своей жизни посвятили именно ей и, пусть меня простят и не обижаются те, кто были до них и будет после, остановимся лишь на немногих: Федоров Владимир Геннадьевич; Белоликов Константин Юрьевич; Венедиктов Игорь Николаевич; Иванов Леонид Иванович; Потапченко Игорь Павлович.



Федоров Владимир Геннадьевич – доктор педагогических наук, профессор. На протяжении 8 лет, с 2005 по 2013 год, он руководил кафедрой спортивных дисциплин. Имеет более 100 публикаций, из них 6 учебников и более 30 учебных и учебно-методических пособий. Отмечен дипломом ВДНХ «ГРАН-ПРИ» за

проект «Инновационная образовательная система и учебно-методический комплект «Диалог».

Под его руководством защищено 5 диссертаций на соискание степени кандидата педагогических наук и одна на соискание степени доктора педагогических наук. В настоящее время является профессором кафедры теории и методики фехтования НГУ им. П.Ф. Лесгафта, член диссертационного совета Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья.

Белоликов Константин Юрьевич – кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта СССР по морскому многоборью выпускник ЛГПИ им. А.И. Герцена 1970 года, на кафедре проработал около 40 лет, с 1991-2001 гг. – декан факультета повышения квалификации, на протяжении многих лет работал заместителем директора Института дополнительного образования.



Подготовил к защите аспирантку - Любовь Ивановну Егорову – 6-кратного чемпиона и 3-кратного серебряного призера Олимпийских игр.

Награжден знаками «Отличник физической культуры и спорта», «Ветеран труда».



Венедиктов Игорь Николаевич. Больше 45 лет его жизни связаны с РГПУ им. А.И. Герцена. Игорь Николаевич работал старшим преподавателем, заведующим кафедрой. Им опубликовано более 80 научных и научно-методических работ. Игорь Николаевич руководил аспирантами, входил в состав Ученого совета университета и факультета физической культуры.

В 1997 году решением Ученого Совета РГПУ имени А.И. Герцена ему присвоено звание почетного доцента, а в 2011 году — звание почетного профессора РГПУ им. А.И. Герцена.

Игорь Николаевич Венедиктов награжден: в 1985 году знаком «Отличник народного просвещения РСФСР», в 1996 году - Почетным знаком комитета по физической культуре и туризму РФ «За заслуги в развитии физической культуры и спорта», нагрудным знаком «Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации», в 1997 году дипломом Олимпийского Комитета России «За большой вклад в Олимпийское движение, отечественную легкую атлетику и в связи с 75-летием создания коллегии судей по легкой атлетике г.

Санкт-Петербурга». Награжден медалью РГПУ им. А.И. Герцена, отмечен знаком «Житель блокадного Ленинграда».

Сегодня И.Н. Венедиктов – профессор кафедры теории и организации физической культуры



Потапченко Игорь Павлович.

Мастер спорта СССР по легкой атлетике, 2-кратный рекордсмен СССР в беге на 1000 м, 6-кратный призер СССР в беге на 800 и 1500 м (1962-1968гг.), бронзовый призер первенства Европы в беге на 1500 м (1968г.), чемпион Европы в эстафетном беге (1968г.). За достигнутые успехи в спорте включен в биографический словарь «Знаменитые люди Санкт-Петербурга» (2005г.).

Педагогический стаж И.П. Потапченко составляет более 38 лет. Свою педагогическую деятельность он всегда успешно совмещал с общественной: с 1979г. по 1982г. он - заместитель председателя предметной комиссии ЛГПИ им. А.И. Герцена; с 1982 по 1987 год - заведующий кафедрой физического воспитания; с 1987 по 1992 год - заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания ЛГПИ им. А.И.Герцена; около 10 лет являлся председателем предметной комиссии факультета физической культуры.

Потапченко И.П. награжден знаком «Отличник физической культуры и спорта», нагрудным знаком «Почетный работник высшего профессионального образования РФ» ему присвоено звание «Почетный доцент РГПУ им. А.И. Герцена».

Игорь Павлович Потапченко отмечен семью правительственными наградами и знаком «Житель блокадного Ленинграда».

Иванов Леонид Иванович

Мастер спорта СССР по академической гребле. Когда он стал чемпионом страны среди взрослых ему было всего 15 лет (самый юный в истории отечественной гребле). Участник Олимпийских игр в Риме (1960); 2-х кратный чемпион СССР (1953, 1961);

3-х кратный серебряный и 4-х кратный бронзовый призер чемпионатов СССР, участник чемпионатов Европы(1954-1961).

Окончил ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук, доцент, его педагогический стаж составляет около 45 лет (с 1970 года). Иванов Л.И. отмечен знаком «Отличник физической культуры и спорта», нагрудным знаком «Почетный



работник высшего профессионального образования РФ» ему присвоено звание «Почетный доцент РГПУ им. А.И. Герцена», он включен в биографический словарь «Знаменитые люди Санкт-Петербурга(2005).

Но, для всех кто их знает, очевидно, что заслуг у этих достойных людей намного больше, чем отражено в их личном деле. Как они умеют работать! А как умеют дружить, отдыхать! И в этот для всех нас торжественный день, мы говорим им большое спасибо за то, что нам повезло их знать, у них учиться, рядом с ними работать.

Желаем нашему факультету физической культуры, выросшему в Институт физической культуры и спорта, в день его 70-летия всех благ, дальнейшего развития и процветания. Но, решая важные задачи, не забывать о главном достоянии – людях, которые здесь работают. Ведь для многих педагогов работа – второй дом, а кафедра – семья. Это, наверно, не правильно, но иначе, вероятно, нельзя.

*Быть может в 70-летний юбилей
Должно быть больше радостных речей,
Но на душе какая-то печаль,
И не понятно: Что? Кого? - нам жаль.
А у других, возможно, взгляд иной,
Но я Вам излагаю только свой.*

К 70-ЛЕТИЮ КАФЕДРЫ ГИМНАСТИКИ: «НА ПОРОГЕ ПЕРЕМЕН»

*к.п.н., доцент Рябчиков А.И., к.п.н., профессор М.Л. Журавин
к.п.н., доцент Дитятин А.Н.*

*Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

В 1946 году в составе Ленинградского государственного педагогического института им. А.И. Герцена появился факультет физического воспитания и спорта.



В декабре 1947 года исполняющим обязанности заведующего кафедрой гимнастики, а затем и заведующим стал Евгений Пасикратович Журавлёв. Специалист по гимнастике, он ещё в 1934 году получил звание доцента. Пройдя Великую Отечественную войну и закончив службу в Советской Армии в звании капитана, он вернулся в родной институт, в котором начал работать с 1932 года, и в 1950 году получил степень кандидата педагогических наук. В начале 1949 года он был назначен исполняющим обязанности декана факультета и совмещал эти должности до 1951 года.

В 1951 году кафедру гимнастики возглавил один из крупнейших в стране специалистов по гимнастике Александр Михайлович Глинтерник, автор учебников и методических пособий, судья Всесоюзной категории. Выпускник ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, он работал в ЛГПИ им. А.И. Герцена с 1947 по 1958 год. Кафедру гимнастики возглавлял до 1956 года. За заслу-



ги в области физического воспитания и спорта ему было присвоено учёное звание доцента. А.М. Глинтерник – один из лучших организаторов гимнастических праздников, парадов и спортивных соревнований, активно участвовал в организации и проведении гимнастических соревнований общегородского и

всесоюзного масштаба, а также Всемирного фестиваля молодёжи и студентов в Москве в 1957 году.



С 1965 года заведующим кафедрой спортивных дисциплин стал Николай Константинович Меньшиков, участник Великой Отечественной войны, боевой лётчик, затем лётчик-инструктор. После войны он окончил Военный институт физической культуры, преподавал в нём. Кандидатскую диссертацию защитил в 1960 году на тему «О применении физических упражнений при изучении и воспитании лётных качеств». Доктором педагогических наук он стал уже, будучи заведующим кафедрой на факультете физического воспитания, в 1978 году. Всего опубликовал более 120 научных и учебно-методических работ.

С 1987 по 1992 год кафедрой гимнастики и игр заведовал мастер спорта СССР по волейболу, кандидат наук, доцент И.П. Лопатин. Сектор гимнастики на кафедре гимнастики и игр все эти годы возглавлял М.Л. Журавин. В 1992 году Ленинградский ордена Трудового Красного Знамени государственный педагогический институт им. А.И. Герцена был переименован в Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. Факультет физического воспитания стал именоваться факультетом физической культуры.



С 1992 года кафедру гимнастики возглавил руководитель сектора гимнастики, кандидат педагогических наук, доцент Михаил Леонидович Журавин, выпускник ЛГПИ им. А.И. Герцена, проработавший 10 лет учителем физической культуры в 239 математической школе. С 1968 года М.Л. Журавин начал работать на кафедре спортивных дисциплин в должности старшего преподавателя, затем доцента кафедры, и в 1995 году он получил звание профессора. С 1969 по 1981 год был заместителем

декана факультета физического воспитания, дважды избирался деканом факультета, до 1994 года совмещая должность декана с заведованием кафедрой.



Следующим заведующим кафедрой гимнастики (2000-2001) был выпускник ВИФК, работавший начальником кафедры гимнастики этого института, профессор, кандидат педагогических наук Николай Георгиевич Лутченко, мастер спорта СССР, судья Всесоюзной категории, воинское звание полковник. Н.Г. Лутченко опубликовал более 130 науч-

ных трудов, подготовил 5 кандидатов педагогических наук.

С 2001 года к руководству кафедрой приступил выпускник ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, заслуженный мастер спорта СССР по спортивной гимнастике, трёхкратный чемпион XXII Олимпийских игр в Москве (1980), обладатель

десяти олимпийских медалей, обладатель Кубка Мира 1978 и 1979 гг., чемпион Мира 1979 и 1981 гг. Александр Николаевич Дитятин. По

завершении спортивной карьеры он был офицером пограничной службы, которую закончил как подполковник пограничных войск. За выдающиеся спортивные заслуги награждён орденами Ленина (1980) и «Знак почёта» (1976), включён в книгу рекордов Гиннеса за завоевание восьми медалей на одной Олимпиаде, а также в биографический словарь «Знаменитые люди Санкт-Петербурга» и «Знаменитые люди России».

В первые годы существования факультета физической культуры на кафедре гимнастики работали ведущие педагоги и методисты, мастера спорта по гимнастике Р.И. Сейфуллин, А.Н. Чепкаленко, В.М. Бухановский, А.М. Ассоров, К.А. Антонов. Их уроки до сих пор вспоминают уже давно поседевшие ученики.



В числе преподавателей старшего поколения на кафедре работали: В.П. Кренёв, Н.М. Валяшкин, В.М. Михайлова, А.А. Вейсман, Н.Б. Левкович, К.Н. Иванов, В.П. Королёв, В.А. Солонинкина, Н.Д. Скрябин, О.А. Каминский, Ю.А. Коломенский, В.Ф. Масюта, В.К. Семёнов, а также А.А. Ажищенко, Л.К. Немчук, Р.М. Баймухаметов, В.А. Ложкин. Некоторое время на кафедре работали молодые выпускники факультета С.С. Свиридов, Е.Ю. Скачкова, А.В. Успенская, Е.Н. Балунова, О.В. Мелехова, Ю.В. Смирнова.

В 2015 году факультет физической культуры преобразовался в институт физической культуры и спорта. Кафедра гимнастики в составе института получила название кафедры гимнастики и фитнес-технологий. Сегодня на кафедре гимнастики и фитнес-технологий работают 10 преподавателей, 1 совместитель, концертмейстер и секретарь (из них 2 д.п.н., профессора, 1 – к.п.н, профессор и 7 к.п.н., доцентов).

Ж.Е. Фирилёва, старейший преподаватель кафедры и факультета, почетный доцент, кандидат педагогических наук, основатель ритмической гимнастики в Санкт-Петербурге для детей и подростков. Жанна Евгеньевна работает на кафедре с 1968 г., мастер спорта СССР по спортивной и мастер спорта СССР по художественной гимнастике, житель блокадного Ленинграда, Почётный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, Отличник физической культуры. Жанна Евгеньевна является автором более 100 учебных и научно-методических работ.

Сайкина Е.Г., доктор педагогических наук, профессор, выпускница ЛГПИ им. А.И. Герцена. По окончании вуза работала в школе учителем физической культуры, а с 1990 года работает на кафедре гимнастики, защитила кандидатскую, а затем докторскую диссертацию. Специалист по оздоровительным видам гимнастики, аэробике, фитнесу, судья по спортивной аэробике, опубликовала более 200 научных и учебно-методических работ. Член Учёного Совета института физической культуры и спорта. Руководит аспирантами и участвует в оппонировании диссертационных работ. В 2008 году организо-

вала и проводит вместе с коллегами ежегодные международные конференции по фитнесу. Она является главным редактором Всероссийского электронного журнала «Фитнес: теория и практика», членами редколлегии которого являются наши преподаватели Н.В. Казакевич, С.В. Кузьмина и Ю.В. Смирнова, которая выполняет обязанности зам. редактора журнала.

Е.Г. Сайкина Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, награждена Грамотой Министерства образования и науки Российской Федерации и Грамотой Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга. В 2015-16 гг. по рейтингу ВАК входит в ТОП-100 самых продуктивных российских ученых по данным РИНЦ.

С 2009 года на кафедре работает А.В. Зюкин, выпускник Военного института физической культуры, мастер спорта по офицерскому многоборью, доктор педагогических наук, профессор, президент Федерации рукопашного боя г. Санкт-Петербурга, заслуженный работник физической культуры и заслуженный тренер Российской Федерации. С 2011 года А.В. Зюкин назначен начальником Управления кадров и социальной работы РГПУ им. А.И. Герцена. Продолжает совмещать эту должность с учебно-спортивной работой на кафедре гимнастики и фитнес-технологий, руководит диссертационным советом института физической культуры и спорта, входит в состав диссертационных советов других учебных заведений.

Более 35 лет работают на кафедре гимнастики выпускники факультета физического культуры, кандидаты педагогических наук, доценты А.И. Рябчиков, Н.Ю. Соболева, Н.В. Казакевич. С 2004 года почасовую работу на кафедре ведёт кандидат педагогических наук, профессор А.Н. Кислый.

Наша выпускница О.В. Загрядская, став самым молодым преподавателем на момент защиты кандидатской диссертации (в возрасте 24 лет) работает уже 20 лет на кафедре. В течение 7 лет с 2005 года она выполняла обязанности заместителя декана факультета по учебной работе.

С.В. Кузьмина за 15 лет работы на кафедре не только защитила кандидатскую диссертацию, но и стала заместителем

директора института физической культуры и спорта по воспитательной работе.

В учебный план последних десятилетий вошли новые современные учебные дисциплины – ритмическая и атлетическая гимнастика, шейпинг, аэробика, хореография и танец, футбол и степ-аэробика, предметы по теоретическим и практическим основам фитнеса. Профессорско-преподавательским составом кафедры постоянно дополняются и корректируются программы по учебным дисциплинам кафедры и курсам по выбору в соответствии с новым образовательным стандартом для бакалавров и магистров.

Кафедра регулярно проводит всероссийские научно-практические конференции и круглые столы по гимнастике и фитнесу в рамках ежегодно проводимых Герценовских чтений, научной конференции по фитнесу и конференции в рамках международного турнира по спортивной гимнастике на призы трёхкратного Олимпийского чемпиона А.Н. Дитятина. По итогам конференций выпускаются сборники научных статей авторов, под редакцией А.Н. Дитятина и Е.Г. Сайкиной.

Преподаватели кафедры отличаются большой публикационной активностью. Ими написан учебник для вузов по гимнастике под руководством Н.К. Меньшикова и М.Л. Журавина, после чего он многократно продолжал переиздаваться, а в 2012 под руководством М.Л. Журавина и Е.Г. Сайкиной был переработан по программе бакалавриата, улучшен и переиздается многотысячными тиражами на всю Россию.

Коллективом кафедры под редакцией Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого и О.В. Загрядской написано учебное пособие по оздоровительным и прикладным видам гимнастики, которое выходит на всю страну. Более 25 учебных пособий, монографий выпустила профессор Е.Г. Сайкина. В соавторстве со С.В. Кузьминой – по фитнесу и различным видам аэробики, с Ж.Е. Фирилёвой – по танцевально-игровой гимнастики «Са-Фидансе» и лечебно-профилактическому танцу. Фирилёвой Ж.Е. написаны две монографии и учебное пособие по нейромоторной реабилитации человека, перенёсшего инсульт. В соавтор-

стве с А.И. Рябчиковым и О.В. Загрядской Жанна Евгеньевна стала инициатором создания словаря терминов гимнастики и пособий по ритмике в начальной школе и дошкольных учреждениях.

Преподаватели кафедры проводят большую работу в институте постдипломного образования. Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой разработано более 20 программ по 9 направлениям детского фитнеса. Организованы курсы повышения квалификации и переподготовки для специалистов по физической культуре и фитнесу, которые осуществляют работу в течение 26 лет. Новая программа повышения квалификации «Фитнес-технологии в общеобразовательных учреждениях» (автор Е.Г. Сайкина) выигрывает четвертый год конкурс, организованный Комитетом по образованию при Правительстве Санкт-Петербурга по направлению «Содержание образования в предметной области». Более 60 специалистов в год проходят обучение по ней.

Под руководством Н.Ю. Соболевой, Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой студенты принимают участие в конференциях СНО и открытых конкурсах научно-исследовательских работ студентов. На протяжении ряда лет студенты кафедры занимают призовые места и награждаются сертификатами и дипломами. Кроме того, под руководством Е.Г. Сайкиной за последние 5 лет защитились трое соискателей учёной степени кандидата педагогических наук.

Судейство соревнований – традиционная сфера деятельности преподавателей кафедры гимнастики. М.Л. Журавин – судья международной категории, Ю.А. Коломенский – судья Всесоюзной категории. Вместе с ними другие преподаватели кафедры – судьи республиканской категории, участвовали в судействе и обслуживании Игр Доброй воли 1994 года и Первенства Европы 1998 года, проводившихся в Санкт-Петербурге. О.В. Загрядская принимает участие в организации

и работе секретариата на соревнованиях по спортивной гимнастике различного уровня. А.Н. Кислый и А.И. Рябчиков регулярно участвуют в судействе соревнований по силовой гимнастике многоборья ГТО (полиатлона). Е.Г. Сайкина, Н.В. Казакевич многие годы принимали участие в судействе в городских и всероссийских соревнованиях по спортивной аэробике. Н.Ю. Соболевой подготовлена команда по женской эстетической гимнастике, занявшая I место на Всероссийских соревнованиях по эстетической гимнастике «Чернозёмочка» в 2015 году.

Преподаватели кафедры участвуют не только в судействе, но и в организации соревнований. Ежегодно, уже более 15 лет проводится международный турнир по гимнастике на призы Олимпийского чемпиона А.Н. Дитятина, где преподаватели кафедры принимают участие в обслуживании соревнований, а О.В. Загрядская работает в составе секретариата. Подготовительную работу и общий контроль за ходом соревнований ведёт сам заведующий кафедрой гимнастики и фитнес-технологий А.Н. Дитягин. С 2015 года в РГПУ им. А.И. Герцена проводятся конкурсы по отечественным танцам среди студентов и сеньоров, иницируемые Обществом ветеранов балльной хореографии, председателем совета которого с 2014 года является А.И. Рябчиков.

Учебный процесс, кроме преподавателей, обеспечивают также аккомпаниаторы кафедры. В разные годы на кафедре гимнастики ЛГПИ им. А.И. Герцена работали известные спортивные аккомпаниаторы Б.В. Сидоровский, М.Г. Персиц, М.М. Пилярская, Н.Л. Шанихина, К. Морайти. А.С. Адлер и В.А. Маневич аккомпанировали не только гимнастам высших учебных заведений, но и юным гимнастам и гимнасткам детских спортивных школ. В.М. Курашов после того, как заканчивал аккомпанировать, переодевался в спортивную форму и выходил преподавать гимнастику на учебное отделение. В.Н. Монастырский и Е.Г. Карпович долгое время были веду-

щими аккомпаниаторами на кафедре гимнастики. В течение последних 14 лет в числе аккомпаниаторов работала Ю.В. Смирнова, которая смогла за эти годы защитить кандидатскую диссертацию и перейти на должность преподавателя кафедры теории и методики физической культуры. В настоящее время занятия по музритму и художественной гимнастике помогает вести аккомпаниатор Н.Г. Максимова.

Успехи в работе кафедры связаны с работой лаборантов и с совершенствованием материальной базы. Г.А. Рущенко работала на кафедре гимнастики и игр с 1979 по 1992 г. в качестве старшего лаборанта. За это время она оказывала неоценимую помощь преподавателям и студентам, документация кафедры была приведена в полный порядок. В конце 1980-х гг. в должности лаборанта работала также Л.Ю. Овечкина. После них обязанности старших лаборантов короткое время исполняли А.Б. Кельман и С.И. Генова, Ю.В. Смирнова и др. С 2002 года старшим лаборантом, а затем инженер-лаборантом кафедры работает В.Л. Бочковская, окончившая в 2001 году СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. За время работы она сумела подготовить и защитить диссертацию на соискание учёной степени кандидата педагогических наук, и в настоящее время исполняет функции учёного секретаря диссертационного совета.

Сегодня кафедра гимнастики и фитнес-технологий – это коллектив, созданный М.Л. Журавиным, коллектив единомышленников, творческих педагогов, профессионалов, инноваторов, выпускников нашего факультета, возглавляемый трехкратным олимпийским чемпионом по спортивной гимнастике А. Н. Дитятиным встречая 70-летний юбилей любимого факультета, а ныне института желает ему процветания, материального благополучия в виде современной спортивной базы, а педагогам творчества, здоровья, позитивных перемен, хорошей зарплаты и благодарных студентов!

КАФЕДРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА

д.п.н., профессор Филиппова С.О.

*Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

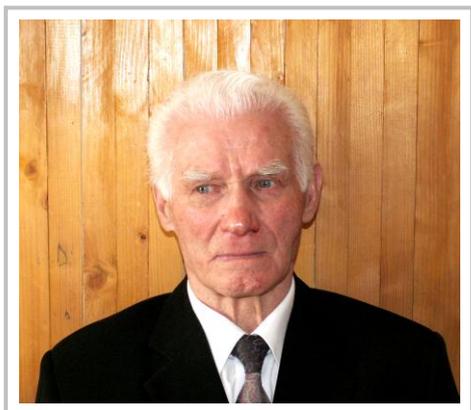
Кафедра оздоровительной физической культуры была организована 22 мая 2003 года. За время своего существования название кафедры несколько трансформировалось, но суть ее деятельности оставалось неизменным.

Со дня основания возглавляет кафедру доктор педагогических наук, профессор Филиппова Светлана Октавьевна.

В настоящее время на кафедре работают: кандидат педагогических наук, доцент Митин Анатолий Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент, Петренкина Наталия Леонидовна, кандидат педагогических наук, доцент Соловьева Татьяна Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент Фокин Александр Михайлович, ассистент Умнякова Нина Львовна.

На протяжении многих лет активно участвует в организации учебного и воспитательного процесса инженер II категории Анна Ильинична Бураншеева (Вегера).

В разные годы на кафедре работали многие известные ученые и педагоги: доктор медицинских наук, профессор Алла Аскольдовна Потапчук, кандидат педагогических наук, доцент Галина Герасимовна Лукина, доктор педагогических наук Татьяна Вадимовна Волосникова, кандидат педагогических наук, профессор Светлана Лаврентьевна Фетисова, кандидат педагогических наук, доцент Галина Николаевна Смирнова, кандидат педагогических наук Вячеслав Анатольевич Курочкин, кандидат педагогических наук Иван Алексеевич Соловьев, Александр Вячеславович Шишкин, Тамара Владимировна Кирсанова и другие.



*Каминский Октавий
Александрович
1926 - 2008*

Именно их широкая образованность, трудолюбие, ответственное отношение к делу, любовь к своей профессии позволили создать коллектив единомышленников, готовых решать сложные задачи, возникающие в учебном и воспитательном процессе.

Предпосылкой открытия кафедры явилось расширение сферы деятельности специалистов по физической культуре в конце 90-х годов XX века, что потребовало изменения системы их подготовки, в частности, углубленной профессиональной специализации для работы не только в общеобразовательных школах, детских спортивных школах и в сфере физкультурного образования взрослых, но также с детьми дошкольного возраста и лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

В связи с этим, в 1997 году на факультете физической культуры под руководством Светланы Октавьевны Филипповой была разработана программа специализации «Физическая культура в дошкольных учреждениях». С 1998 года началась целенаправленная подготовка специалистов по физической культуре для работы с детьми дошкольного возраста.

Исследование особенностей физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении выявило потребность в подготовке кадров, владеющих знаниями не

Огромная заслуга в становлении и развитии кафедры принадлежит Октавию Александровичу Каминскому и Сергею Всеволодовичу Попову.



*Попов Сергей
Всеволодович
1941 - 2014*

только в области физической культуры, но также умеющих профессионально взаимодействовать с ребенком в процессе реализации его социально-биологических потребностей. Это предполагало освоение студентами фундаментальных знаний по детской психологии, дошкольной педагогике, возрастной физиологии и т.п.

Для решения этой задачи в 2000 году на факультете был открыт профиль «Физическая культура детей дошкольного возраста» в рамках направления «Педагогика», предполагающий 4-х летнюю подготовку бакалавров. Позднее были разработана магистерская программа «Физкультурная и психологическая реабилитация дошкольников».

Подготовка специалистов по физической культуре для дошкольных учреждений многие годы занимала значительное место в работе кафедры. Для повышения эффективности этой работы преподавателями было разработано большое количество учебных и методических пособий, получивших широкую известность среди педагогов России.

Так, учебное пособие «Теория и методика физической культуры дошкольников» выиграло конкурс Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям, а учебник «Физическое воспитание и развитие дошкольников» выиграл конкурс учебных изданий правительства Москвы и рекомендован Министерством образования и науки для всех учреждений среднего педагогического образования. Он выдержал уже 6 изданий. Издательством Академии создан и используется электронный вариант этого учебника.

Высокопрофессиональная деятельность преподавателей в этой области позволила заведующей кафедрой Светлане Октавьевне Филипповой создать научную школу «Теория и методика физической культуры дошкольников», которая зарегистрирована Российской Академии естествознания.

Сегодня сотрудники кафедры активно участвуют в повышении квалификации специалистов по физической культуре дошкольников, разрабатывая и реализуя программы по заказу Комитета по образованию Санкт-Петербурга, Ленинградского

областного института развития образования, инновационно-образовательного центра «Северная столица» и т.п.

Постепенная демократизация общества привела к изменению отношения к детям и взрослым, имеющим значительные отклонения в состоянии здоровья. В области физической культуры выделилось особое направление «Адаптивная физическая культура». Необходимость подготовки кадров для учреждений компенсирующего вида привела к открытию на факультете в 2001 году новой специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

Это направление стало вторым очень важным аспектом деятельности кафедры. Для студентов, обучающихся по этому направлению, кафедра является выпускающей.

Значительную роль в формировании профессиональной компетентности будущих специалистов по адаптивной физической культуре играет волонтерская деятельность. Ежегодно студенты оказывают помощь в организации и проведении 12-15 крупных мероприятий по адаптивной физической культуре (Чемпионаты России, международные турниры, благотворительные праздники). Доценты кафедры: Наталья Леонидовна Петренкина и Татьяна Валерьевна Соловьева неоднократно были признаны Специальным олимпийским комитетом Санкт-Петербурга лучшими организаторами деятельности студентов-волонтеров.

В 2012 году начался новый этап развития кафедры - на факультет физической культуры с целью освоения профессии тренера по адаптивному спорту поступили спортсмены (с поражением опорно-двигательного аппарата) высочайшей квалификации, большинство из которых входят в состав сборных России.

Подготовка к поступлению спортсменов-инвалидов в университет проводилась на протяжении 2011-2012 учебного года. Один из основных исполнителей этого проекта, доцент кафедры оздоровительной физической культуры Анатолий Евгеньевич Митин был командирован в специализированный

центр для подготовки спортсменов-паралимпийцев - учебно-тренировочную базу «Ока» (г. Алексин Тульской области), где определялись потребности спортсменов, имеющих повреждение опорно-двигательного аппарата (членов сборной России), в получении высшего профессионального образования, осуществлялась презентация деятельности РГПУ им. А.И. Герцена, связанной с подготовкой специалистов по адаптивной физической культуре, проводились переговоры с тренерским составом о возможностях совмещения тренировочного процесса и обучения спортсменов-инвалидов в вузе.

Коллективом преподавателей кафедры оздоровительной физической культуры под руководством проректора по учебной работе В.З. Кантора было разработано пособие, посвящающее основные темы вступительного экзамена «Физическая культура».

Сегодня профессию специалиста по адаптивной физической культуре осваивают 13 студентов с инвалидностью, занимающихся различными видами спорта: пауэрлифтинг, следж-хоккей, настольный теннис, бадминтон, легкая атлетика, борьба.

Четверо студентов входят в состав Паралимпийской сборной России, двое – в состав Сурдлимпийской сборной России. Высокие достижения студентов отмечены правительственными наградами: Юлия Шишкина и Владимир Балынец награждены медалью ордена «За заслуги перед отечеством».

Организацией учебного процесса этой категории студентов занимается учебно-методическая лаборатория оздоровительной физической культуры, возглавляемая А.Е. Митиным.

В 2012 году в рамках оптимизации деятельности факультета физической культуры кафедра оздоровительной физической культуры объединилась с кафедрой спортивных игр. С 1 сентября 2012 года была открыта кафедра оздоровительной физической культуры и спортивных игр.

С 2013 года по инициативе ректора Валерия Павловича Соломина в университете начала реализовываться программа вовлечения студентов-инвалидов в занятия физическими уп-

ражностями. Осуществление данной деятельности для РГПУ им. А.И. Герцена является исключительно актуальной, так как в университете обучается более 160 студентов с инвалидностью. Организация этой работы была возложена на сотрудников кафедры оздоровительной физической культуры и спортивных игр.

В настоящее время на кафедре проводятся занятия по настольному теннису, плаванию, играм в бочче, новусу, шоудауну, дартсу. Кроме этого, студенты могут заниматься в группе выходного дня, в содержание занятий которой входят культурно-оздоровительные походы. Преподавателями кафедры постоянно совершенствуется методическое сопровождение таких занятий.

Большое внимание в работе со студентами-инвалидами уделяется вопросу привлечения их к участию в крупных мероприятиях по адаптивному спорту, проводимых в нашем городе, в качестве зрителей, болельщиков и волонтеров.

Поступив в высшее учебное заведение, студенты-инвалиды хотят не только получить знания, способствующие их успешности в будущей жизни, но и влиться в коллектив сверстников, получить уникальный опыт студенческого сотрудничества, почувствовать себя неотделимой частью большой университетской семьи.

Именно поэтому с 2014 года преподаватели кафедры активно взаимодействуют с Управлением развитием воспитательной деятельности РГПУ им. А.И. Герцена для реализации Программы развития деятельности студенческих объединений «Инициатива – действие – успех», в которой выделено направление «Инклюзия в физической культуре студентов».

Преподавателями кафедры в течение года проводится большая работа со студенческим активом для организации различных мероприятий, позволяющих студентам-инвалидам продемонстрировать свои способности в различных видах деятельности. Решению этой задачи способствует общественное объединение «Центр инклюзивной физической культуры и адаптивного спорта».

В 2014 году проект «Разработка и реализация системы социально-реабилитационного сопровождения инклюзивного вузовского образования лиц с ограниченными возможностями здоровья как фактора воспитания толерантного отношения к инвалидам в студенческой среде», представленный проректором по учебной работе, профессором Виталием Зораховичем Кантором совместно с заведующей кафедрой, профессором Филипповой Светланой Октавьевной был удостоен премии Правительства Санкт-Петербурга «За выдающиеся достижения в области высшего и среднего профессионального образования».

Помимо занятий адаптивной физической культурой, сотрудники кафедры активно участвуют и в организации спортивно-массовой работы со всеми студентами Университета. Работа студенческого спортивного клуба курируется Александром Михайловичем Фокиным.

Кроме учебной и воспитательной деятельности, преподаватели большое внимание уделяют научно-исследовательской работе: участвуют в конференциях, публикуют научные статьи, работают в диссертационных советах, организуют опытно-экспериментальную работу образовательных учреждений в различных районах Санкт-Петербурга.

В Диссертационном совете Д 212.199.16 при РГПУ им. А.И. Герцена по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры сотрудниками кафедры были защищены кандидатские (Г.Г. Лукина, Н.Л. Петренкина, В.А. Курочкин, Т.В. Соловьева, А.Е. Митин) и докторские диссертации (С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова). Н.Л. Умнякова и А.И. Бураншеева в настоящее время заканчивают работу над кандидатскими диссертациями.

Сотрудники кафедры принимали участие в Российских научных проектах:

1. 2002 год – Грант Министерства образования и науки РФ, проект «Обновление содержания образования в области физической культуры, спорта и туризма» (С.О. Филиппова).

2. 2002 год - Грант Министерства образования и науки РФ, проект «Разработка педагогических условий социальной эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях» (С.О. Филиппова).

3. 2003 год - Грант Министерства образования и науки РФ, проект «Разработка и реализация требований к программам по физическому воспитанию дошкольников» (С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова).

4. 2003 год - Грант Министерства образования и науки РФ, проект «Система воспитания культуры здоровья детей в процессе занятий физическими упражнениями» (С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова).

5. 2005 год - Грант Министерства образования и науки РФ, проект «Разработка содержания подготовки педагога по новым направлениям подготовки высшего педагогического образования: «Физическая культура в образовании» и «Специальное образование»» (С.О. Филиппова).

6. 2007 год - Инновационная образовательная программа Герценовского университета «Создание инновационной системы подготовки специалистов в области гуманитарных технологий в социальной сфере, проект «Междисциплинарное проектирование гуманитарных технологий повышения коммуникативной компетентности педагогов в поликультурном обществе» (С.О. Филиппова).

7. 2008 год - Инновационная образовательная программа Герценовского университета «Создание инновационной системы подготовки специалистов в области гуманитарных технологий в социальной сфере, проект «Разработка подходов к применению гуманитарных технологий в области физической культуры» (А.Е. Митин, С.О. Филиппова).

8. 2009 год - Конкурс РГПУ им. А.И. Герцена. Тема «Исследование факторов, влияющих на самоактуализацию студентов и преподавателей факультета физической культуры педагогического вуза в учебно-профессиональной деятельности» (С.О. Филиппова, А.Е. Митин, Г.Г. Лукина Т.В. Соловьева).

9. 2009 год - Грант Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ, проект «Изучение проблемы вовлечения населения России в занятия физической культурой и спортом» (С.О. Филиппова, А.Е. Митин).

10. 2009 год - Грант Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ, проект «Совершенствование мер противодействия использованию допингов в спорте» (С.О. Филиппова, А.Е. Митин).

11. 2010 год - Грант Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ, проект «Разработка, апробация и внедрение технологических моделей и информационно-образовательных программ, направленных на противодействие использованию допинга в спорте в учреждениях высшего и среднего профессионального образования» (С.О. Филиппова, А.Е. Митин).

12. 2010 год - Конкурс РГПУ им. А.И. Герцена. Тема «Исследование факторов формирования конкурентоспособности будущих специалистов по физической культуре на основе гуманитарных технологий» (А.Е. Митин, С.О. Филиппова).

13. 2013 год - Конкурс РГПУ им. А.И. Герцена. Тема «Исследование факторов, способствующих успешному освоению студентами-инвалидами профессии тренера по адаптивному спорту» (С.О. Филиппова, А.Е. Митин, Н.Л. Петренкина, Г.Г. Лукина, Н.Л. Умнякова, А.И. Бураншеева (Вегера)).

14. 2013 год - Конкурс РГПУ им. А.И. Герцена. Тема «Разработка модели формирования у будущих специалистов по физической культуре компетентности в области гуманитарных технологий как компонента их профессиональной подготовки» (А.Е. Митин, С.О. Филиппова, А.М. Фокин, А.В. Шишкин).

15. 2014 год – Проект «Исследований процесса, условий и результатов образования учащихся спортивных классов Академии «Зенит»» (С.О. Филиппова, А.Е. Митин, А.М. Фокин).

Преподаватели кафедры привлекаются к работе по повышению квалификации на курсах, посвященных актуальным вопросам оздоровительной физической культуры, возвращению ГТО, введению ФГОС. Летом 2014 года, после присоединения Крыма к России, преподаватели кафедры в составе группы педагогов Герценовского университета проводили повышение квалификации для учителей крымских школ Ялты, Симферополя, Алушты, Джанкоя, Феодосии, Красноперекопска и др. Значительный объем этой работы был выполнен Ниной Львовной Умняковой.

Вся система учебной, научной и воспитательной работы кафедры нацелена на подготовку высококвалифицированных специалистов в области оздоровления и реабилитации, а также на использование потенциала физической культуры и спорта для успешной адаптации студентов-инвалидов к обучению в вузе и позитивного взаимодействия со своими сверстниками.

В результате успешной деятельности кафедры при постоянной поддержке ее инициатив руководством Университета Решением Совета Министерства образования и науки Российской Федерации по делам молодежи РГПУ им. А.И. Герцена был признан базовым Центром по развитию физкультурно-спортивной деятельности со студентами с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования России.

С 1 сентября 2015 года вследствие открытия Института физической культуры и спорта кафедра оздоровительной физической культуры и спортивных игр была преобразована в кафедру оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта.

Сегодня кафедра живет насыщенной жизнью, активно участвуя в учебной, научной и воспитательной работе Университета, решая задачи оздоровления подрастающего поколения.

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ:
СОХРАНЯЯ СЛАВНЫЕ ТРАДИЦИИ –
К НОВЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ**

к.п.н, профессор В.С. Кунарев,

к.п.н., доценты О.А. Богданов, Л.Н. Шелкова

*Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Кафедра физического воспитания в педагогическом институте была организована 1 октября 1930 года после приказа Министерства высшего образования СССР о введении обязательного курса физического воспитания во всех высших учебных заведениях страны. Первым заведующим кафедрой был Евгений Васильевич Вершинский. В 1946 году, оставаясь заведующим кафедрой, был назначен деканом вновь созданного факультета физического воспитания.

В предвоенные годы все занятия проводились кафедрой по 2 часа в неделю по расписанию факультетов и имели цель – выполнение нормативных требований комплекса ГТО. В это время в обучение студентов активно внедрялась военизированная физическая подготовка. В ЛГПИ им. А.И. Герцена студенты получали знания по авиационному делу, занимались в парашютной, лыжной и стрелковой секциях. В институте работали такие кружки ОСОАВИАХИМа как: санитарный, авиа-модельный, пулеметный и мотокружок. Проводились месячные лагерные сборы в подшефной красноармейской части. В годы финской войны было подготовлено несколько отрядов лыжников. Физическая подготовка и навыки, приобретенные на этих занятиях и тренировках, оченьгодились тем студентам, которые впоследствии воевали на фронтах финской и Великой отечественной войны, а части из них, возможно, и спасли жизнь.

Во время Великой отечественной войны преподавательский состав кафедры физического воспитания, во главе с ее заведующим, в основном находился в действующей армии.

Большинство преподавателей работало в госпиталях инструкторами-методистами по лечебной физической культуре. Обобщив свой военный опыт, Е.В. Вершинский в 1944 году опубликовал статью «Методика лечебной гимнастики при ранениях мягких тканей».

В условиях первой страшной блокадной зимы занятия в институте не прекращались. Зимнюю сессию 1942 года сдали около половины оставшихся в Ленинграде студентов. В 1941-1942 гг. институт пережил несколько этапов эвакуации. Основной состав студентов и преподавателей был эвакуирован сначала в Кисловодск, а затем в город Кыштым Челябинской области, где 2 октября 1942 года возобновились занятия.

На первый курс приняли 236 студентов, в основном выпускников местных школ. Студентам приходилось совмещать учебу с работой на оборонных предприятиях. В учебную программу наряду с другими предметами входила и оборонно-физкультурная подготовка. Проводились лыжные кроссы, а также дневные и ночные походы. В Кыштыме обязанности заведующего кафедрой физического воспитания выполнял старший преподаватель Емельян Васильевич Шевенко.

В июле-августе 1944 года через несколько месяцев после полного снятия блокады, институт вернулся из эвакуации в Ленинград, а 2 октября этого года студенты приступили к занятиям. На кафедру физического воспитания из предвоенного состава преподавателей в институт вернулись Е.В. Вершинский, Е.П. Журавлев, В.А. Благова, Г.А. Данилов, П.И. Шмакова и Л.И. Кудряшова. Все они были награждены боевыми орденами и медалями.

В послевоенные годы кафедра физического воспитания продолжила работу по совершенствованию подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО, а также развитию различных видов спорта в институте.

С 1949 по 1967 гг. кафедру возглавляла Татьяна Васильевна Копельман. В этот период на кафедре работали такие преподаватели-тренеры, как Туревский Н.М., Первунин А.К., Абрамович И.И., Горбачев А.И., Тарасова Н.А., Чесноков И.С.,

Крестовников А.А., Кошелев А.И. Благодаря их стараниям, сборные команды ЛГПИ им. А.И. Герцена успешно выступали на соревнованиях различного ранга по спортивной гимнастике, легкой атлетике, баскетболу, волейболу, художественной гимнастике, лыжным гонкам и стрельбе.

С 1967 по 1992 гг. кафедрой руководил Семенов Михаил Иосифович. По его инициативе и при участии профессора Ильина Е.П. на кафедре была создана лаборатория, где изучались психофизиологические проблемы физического воспитания и спорта. К научным исследованиям активно привлекались преподаватели кафедры, что позволило нескольким из них впоследствии защитить кандидатские диссертации. Научная деятельность преподавателей способствовала повышению эффективности как учебной, так и спортивной работы в вузе. Сотрудники кафедры активно участвовали в спортивно-массовой и воспитательной работе со студентами института. Большинство членов кафедры, являясь кураторами факультетов по физическому воспитанию и спорту, проводили различные соревнования между студенческими группами, организовывали спортивные праздники и «Дни здоровья», выезжали с учащимися на осенние сельскохозяйственные работы в Ленинградскую область. В течение многих лет сотрудники кафедры занимались организацией и проведением летних и зимних спортивно-оздоровительных лагерей в поселке Вырица и урочище «Железо».

С 1982 по 1987 гг. кафедрой заведовал Игорь Павлович Потапченко. В прошлом спортсмен высокого класса, член сборной команды Советского Союза по легкой атлетике, он большое внимание уделял спортивной работе со студентами. В этот период в институте помимо вышеперечисленных видов спорта начинают активно развиваться: борьба дзюдо и самбо, настольный теннис, бадминтон. Совершенствуется и учебный процесс. Внедряются новые физкультурно-педагогические технологии: круговая тренировка, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика с использованием тренажеров. Активно ведется научно-исследовательская работа в рамках хоздоговоров с различными предприятиями и организациями города. Все это

способствует росту авторитета кафедры, как в институте, так и в городе.

В 1987 году заведующим кафедрой становится Виталий Серафимович Кунарев. В трудные годы перестройки, изменения социального строя нашей страны, его многолетний опыт руководящей работы позволил сохранить то лучшее, что было накоплено за предыдущие годы, и к настоящему времени вывести кафедру на новые рубежи развития спортивной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. В этот период кафедра была переименована в «кафедру физической культуры», а институт в «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена».

В настоящее время на кафедре работает 19 преподавателей, из них: 2 профессора, 9 доцентов, 7 старших преподавателей и 1 ассистента. Ряд преподавателей отмечены почетными званиями «Заслуженный работник физической культуры и спорта РФ» (4 человека), «Почетный работник высшего профессионального образования» (4 человека). 3 преподавателя награждены почетным знаком «Отличник физической культуры и спорта», большинство награждены Почетными грамотами Министерства образования и науки РФ.

Физическая культура в нашем университете является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина, в количестве 400 часов, обязательная для всех специальностей, она выступает одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Учебные занятия в нашем университете посещают более 6 тыс. студентов. Преподавателями кафедры разработаны и внедрены педагогические технологии, позволяющие перейти от принудительных занятий по физической культуре к добровольному и мотивированному включению студентов в учебный процесс и спортивный досуг. Одним из таких подходов является: применение адаптированных спортивных методик, а также

выбор студентами специализаций согласно собственным интересам, и фактически превращение занятий в тренировки.

Студенты 23 факультетов и институтов, входящих в состав университета, активно участвуют в спортивно-массовых мероприятиях, организуемых кафедрой. Ежегодно в рамках Спартакиады университета проводятся соревнования по 12 видам спорта с участием более 1500 студентов. Такие соревнования как «Приз Первокурсника» и эстафета «Герценовское кольцо» организованы в виде спортивных праздников, на которых помимо самих соревнований проходят показательные выступления спортсменов таких видов спорта как художественная гимнастика, акробатика, черлидинг, баскетбол, футбол, а также награждение победителей Спартакиады университета.

При кафедре физической культуры работает Спортивно-оздоровительный центр, где культивируются различные виды спорта и фитнеса, которыми ежегодно занимаются более 700 человек.

В последние годы многое было сделано по совершенствованию материально-технической базы кафедры: отремонтированы и оборудованы спортивные залы, а в мае 2010 года был открыт стадион на территории университета.

В 2015 году кафедра физической культуры переименована в кафедру физического воспитания и спортивно-массовой работы. В связи с этим перед ней были поставлены новые задачи по более активному привлечению студентов к спортивно-массовым мероприятиям. Сейчас в институтах и на факультетах университета создаются студенческие спортсоветы, растет количество участников массовых соревнований по таким видам спорта как: легкоатлетический кросс, эстафетный бег, силовое двоеборье, прыжки в длину с места.

Сотрудники кафедры физической культуры стремятся с одной стороны сохранить многолетние славные традиции, сложившиеся на кафедре, а с другой - стараются идти в ногу со временем, внедряя в свою деятельность инновационные технологии, которые в настоящее время массово появляются в области физической культуры и спорта.

СЕКЦИЯ 1. ФИТНЕС И ЕГО СТРАТЕГИЧЕСКАЯ РОЛЬ В МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

*к.п.н., доценты Попова Е.В. Федорова О.Н.
Ленинградский государственный университет
им. А.С. Пушкина, Санкт-Петербург*

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности с помощью направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, а также формирование общекультурных компетенций будущих специалистов с высшим образованием [1].

Помимо выполнения основных задач физического воспитания, значительное место должно отводиться формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, формированию установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Учебные занятия по физическому воспитанию в вузах проводятся по единой для всех студентов программе на основе общей физической подготовки, которая не учитывает индивидуальные возможности студента, его мотивы и потребности. При такой организации снижается эффективность занятий, у студентов теряется интерес к дисциплине физическая культура, в итоге падает посещаемость.

Процесс совершенствования системы физического воспитания студентов основан не только на широком использовании

научных достижений в области социальных, педагогических и естественных наук, но и на использовании инновационных программ занятий физическими упражнениями, которые появились в последнее время в области фитнеса.

Исследуя мотивы студентов к занятиям физической культурой, мы просили ответить на вопрос, в какой форме они предпочитают практические занятия. Было выявлено, что 16 % хотят их видеть в том виде, как они проводятся в настоящее время (ОФП); 30% хотели бы посещать секции в выбранном виде спорта (в основном юноши); самой многочисленной была группа студентов, которая предпочла бы заниматься фитнес-программами (аэробика, степ-аэробика, шейпинг, пилатес, атлетическая гимнастика и др.) – 54% [2].

Обобщив результаты наблюдений, собственный практический опыт, рекомендации специалистов в области фитнеса с мнением респондентов, для учебных занятий со студентами неспециализированных факультетов нами был выбран новый вид двигательной активности - степ-аэробика, и сформулированы основные положения методики проведения этих занятий:

1. При планировании нагрузки необходимо учитывать уровень координационных способностей занимающихся, для выяснения готовности каждого участника тренировки к более сложным изменениям в хореографии. Альтернативой усложнения координационного содержания занятия является увеличение его интенсивности за счет изменения высоты степ-платформы или бега и прыжков вне степа.

2. Необходимо ежемесячно определять уровень физической подготовленности и состав тела занимающихся девушек для индивидуального подбора высоты степ-платформы. Тестирование физической работоспособности и основных физических качеств необходимо для контроля над соответствием интенсивности предлагаемой нагрузки уровню подготовленности каждого участника тренировочного процесса. Для того чтобы проследить наметившиеся тенденции в изменениях состава тела и вовремя исключить нежелательные для девушек изменения, необходимо ежемесячно проводить антропометрию.

3. Если вес занимающихся превышает идеальный, то высота степ-платформы не должна быть выше 10 см, а интенсивность занятий можно повысить за счет бега и прыжков вне степа. Повышение интенсивности занятий за счет увеличения высоты степ-платформы может привести к нежелательным изменениям обхватов бедра и голени у девушек с избыточным весом тела.

4. При подборе упражнений в силовой части занятия необходимо уделять внимание не только упражнениям на развитие мышц туловища, рук и груди, но и упражнениям, направленным на развитие мышц ног. Так как при восхождении на степ-платформу наибольшую нагрузку получают четырехглавая и двуглавая мышцы бедра, необходимо особое внимание уделять развитию остальных групп мышц ног.

5. В процессе занятий необходимо придерживаться разработанных специалистами рекомендаций по питанию. Данные научно-методической литературы свидетельствуют, что достижение высоких результатов в плане коррекции фигуры и нормализации веса тела на занятиях оздоровительной физической культурой невозможно без коррекции пищевого рациона занимающихся.

С учетом основных положений были разработаны основные этапы тренировочных занятий степ-аэробикой.

Разработанная нами методика занятий степ-аэробикой со студентками неспециализированных факультетов вуза рассчитана на 3 месяца (24 тренировочных занятия) с двухразовым посещением занятий в неделю. Занятия проводятся с музыкальным сопровождением длительностью 60 минут и предусматривают выделение трех этапов:

Ознакомительный этап

Особенности и непривычные условия выполнения упражнений степ-аэробики, связанные с особым положением тела и постановкой ног при восхождении на степ-платформу и спуске с нее, существенно влияют на характер проявления двигательных навыков, и требуют освоения новых механизмов движения. Это обуславливает необходимость выделения этапа на-

чального ознакомления занимающихся с особенностями выполнения базовых шагов, используемых в степ-аэробике. Содержание основной части занятия должно быть посвящено разучиванию основных базовых шагов степ-аэробики с различными движениями руками и повышению уровня физической подготовленности с помощью упражнений общего воздействия вне степа (ходьба, танцевальные движения, бег, подскоки) за счет времени, отведенного для занятий на степ-платформе, а также упражнений локального и регионального воздействия для всех групп мышц в партере (в положении лежа и сидя) малой и средней интенсивности и упражнений, направленных на развитие гибкости. Этот этап включает в себя 4 занятия, направленные на обучение базовым шагам аэробики и повышение уровня физической подготовленности.

Подготовительный этап

Этот этап характеризуется постепенным увеличением объема нагрузки и повышением ее интенсивности. На этом этапе вводится индивидуальный подбор высоты степ-платформы для каждой студентки и локальные упражнения в партере в соответствии с типом их телосложения. В течение 10 занятий проводится обучение комбинированию базовых шагов с танцевальными шагами вне степ-платформы, а также усложнение движений руками.

Тренировочный этап

Данный этап характеризуется дальнейшим увеличением нагрузки за счет изменения интенсивности основной части занятия. Основная часть каждого из десяти занятий включает в себя повторение базовых шагов с последующим выполнением переменных шагов; повторение комбинаций из шагов на степ-платформу и вне ее, с постепенным усложнением их.

На всех этапах, при подборе упражнений в силовой части урока, необходимо уделять внимание не только упражнениям на развитие мышц туловища, рук и груди, но и упражнениям, направленным на развитие мышц ног, так как при восхождении на степ-платформу наибольшую нагрузку получают четырех-

главая и двуглавая мышцы бедра, а остальные группы мышц ног требуют дополнительного внимания.

Переход от одного этапа к другому рекомендуется осуществлять при условии достижения необходимого уровня физической подготовленности, определяемого по индексу Гарвадского степ-теста (ИГСТ). Значение ИГСТ при переходе с ознакомительного этапа на подготовительный - 55 единиц, а на тренировочный – 60 единиц.

Таким образом, используя приведенные положения, нами была разработана методика занятий степ-аэробикой со студентками неспециализированных факультетов. В результате занятий на степе, был повышен не только уровень их физической подготовленности и функционального состояния, но и достигнуты положительные результаты в области коррекции проблемных зон занимающихся, что, несомненно значимо для девушек, и тем самым способствует формированию положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой, приобщению студентов к здоровому образу жизни[2].

Список литературы:

1. Солодяников В.А. Технология реализации учебной программы «Физическая культура» в СПбГУСЭ (Раздел 4, ФГОС – 3): учеб.-метод. пособие. СПб.: СПбГУСЭ, 2011. 131 с.

2. Федорова О.Н., Елисеева Т.П. Исследование мотивации к занятиям физической культуры у студентов вуза // материалы международной науч. конф. / под общей ред. проф. В.Н. Скворцова. СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2014. Т. 2. С. 211-215.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛОВ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

к.п.н., доцент Кузьмина С.В.

*Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

На современном этапе развития общества печальным фактом является всё ухудшающееся здоровье детей. Наиболее

распространенными детскими заболеваниями являются поражения опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, плоскостопие), провоцирующие появление еще больших отклонений в состоянии здоровья.

В дошкольном возрасте появляются различные нарушения осанки и ослабление мышечного тонуса, которые с началом обучения в школе усугубляются и в некоторых случаях приводят к заболеваниям.

На протяжении многих лет эта проблема решалась исключительно средствами лечебной физической культуры, физиотерапии, массажа.

В последние годы арсенал оздоровительных средств пополнился занятиями на фитболах (больших гимнастических мячах).

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, так как они обладают положительным оздоровительным эффектом.

Упражнения, выполняемые на фитбольных мячах, уникальны по своему воздействию на организм занимающихся. Они имеют большое значение, как для формирования правильной осанки, так и для исправления уже имеющихся отклонений.

Отличительной особенностью упражнений выполняемых на фитболах является необходимость постоянно удерживать равновесие на мяче, что способствует длительному поддержанию мышечного тонуса, особенно мышц спины. Оптимальная нагрузка формируют навык правильной позы сидения. Он обеспечивает создание более сильного мышечного корсета, так как в работу включаются более глубокие мышечные группы. Это в свою очередь, способствует укреплению мышц туловища и формированию правильной осанки, что особо необходимо в дошкольном возрасте.

В связи с этим, было проведено исследование, целью которого являлось изучение возможностей использования фитболов в учебно-воспитательном процессе детей старшего до-

школьного возраста, где ребенок проводит около 10 часов в день.

Для достижения поставленной цели была проведена исследовательская работа на базе МБДОУ «Центр развития ребёнка - детский сад №9», Гатчинского района Ленинградской области.

Исследование проводилось в течение 8 месяцев. В нем принимали участие 40 человек, дети 6-7 лет, которые были разделены на две группы: ЭГ и КГ по 20 человек в каждой.

Образовательный процесс в ДОУ, выстроен, в первую очередь, с целью создания благоприятных условий для полноценного проживания ребенком, его всестороннего развития в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовки к жизни в современном обществе, к обучению в школе. Эти цели реализуются в непосредственной образовательной деятельности, режимных моментах, самостоятельной деятельности, совместной деятельности с семьей.

Так непосредственную образовательную деятельность (НОД), основной задачей которой является развитие ребенка в разных областях, можно условно разделить по степени двигательной активности на занятия с высокой подвижностью (физкультурные, музыкальные занятия) и на занятия с минимальной подвижностью детей (развитие речи, математика, чтение художественно литературы и т. д.)

На физкультурных занятиях с дошкольниками фитболы помогают в решении различных задач, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки, развитие двигательных умений, повышение физической подготовленности, улучшения психо-эмоционального состояния.

С мячами больших размеров выполняют общеразвивающие, строевые, танцевальные, коррекционные упражнения, подвижные игры и т. д.

Фитбол может находиться в руках, ногах ребенка, на нем можно сидеть, лежать, выполнять перекаты, пружинные покачивания.

На занятиях малой подвижности, с целью формирования правильной осанки у дошкольников, возможно, использовать фитболы в качестве стульев.

А для снятия напряжения с мышц спины в рамках физкультминутки выполнять пружинные покачивания или небольшие перекаты в положение лежа спиной или животом на фитболе.

Так же во время образовательной деятельности, сидя на мяче, можно проводить пальчиковую гимнастику, упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательные упражнения, при работе с ручными массажерами.

Значительное место занимают упражнения с фитболами и в режимных моментах.

Утренняя зарядка может быть представлена в виде комплекса общеразвивающих упражнений, выполненных сидя на фитболе, или танцевального комплекса с фитболом в руках (или в положении сидя).

Во время приема пищи (завтрака, обеда, полдника), дети вместо стульев могут сидеть на больших фитбольных мячах, с целью приобретения навыка удержания положения правильной осанки.

Детям дошкольного возраста целесообразно давать возможность использовать фитбол и для самостоятельной игровой деятельности, в которой ребенок не просто манипулирует с мячом, а превращает его в коня, колесо, руль, солнышко, ищет способы решения двигательной задачи.

Во время игр дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения с мячами. Это, естественно, исключает привычку механического повторения упражнений, активизирует творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений с фитболами в нестандартных условиях. Постепенно коллективное творчество, организуемое педагогом, становится самостоятельной деятельностью детей.

Во время подвижных игр мяч используют как ориентир, предмет, утяжелитель, опора, препятствие.

На прогулке, дети тоже не оставляют без внимания мяч, они выполняют перекаты мяча руками, ногами, имитируя игру в футбол и др.

Использование фитболов в домашних условиях в совместной деятельности с семьей так же имеет большое оздоровительное значение, как для формирования правильной осанки, так и для снятия мышечного и нервного напряжения ребенка.

Выполнение различных домашних заданий, просмотр кинофильмов или игра за компьютером в положении сидя на фитболе укрепляют мышечный корсет. А различные перекаты на мяче в положениях лежа на спине, животе, боку способствуют разгрузке позвоночного столба.

Проведенное тестирование детей на определение уровня развития физических качеств, показало следующее.

В тесте на определение силы мышц шеи был зафиксирован прирост показателей в ЭГ- 15,8 %, а в КГ- 11,3%. В тесте определяющим статическую мышечную выносливость мышц живота и спины прирост составил в ЭГ - 14,5% и 11,5% и в КГ – 11,8%. и 9,2%. Показатели подвижности позвоночника в ЭГ составили – 20,7%, и в КГ - 11%.

В результате анализа медицинских карт было установлено, что до начала эксперимента у 30% детей зафиксированы нарушения осанки (вялая спина, слабый мышечный корсет), а к концу эксперимента их стало 15%.

Таким образом, можно утверждать, что возможности использования фитболов в деятельности детей старшего дошкольного возраста, очень велики. При этом упражнения с использованием фитболов укрепляют мышцы туловища, тем самым формируют правильную осанку.

ФИТНЕС В АДАПТИВНОМ УПРАВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СТУДЕНТОВ

д.п.н., профессор Григорьев В.И.

*Санкт-Петербургский государственный экономический
университет, Санкт-Петербург*

Впервые в России об адаптивных системах управления динамическими объектами заговорили в начале 60-х г.г. XX-го века после публикации монографии Э. Мишкина с соавт. «Приспосабливающиеся автоматические системы» [1]. Нужно отметить, что революционные идеи адаптивного управления родились из теории функционирования живых систем Н. Wiener. В работе «Кибернетика или управления и связи в животном и машине» автор подчеркивает стохастический (вероятностный) характер взаимодействия компонентов живой системы [2]. Пожалуй, не будет преувеличением сказать, что стохастический характер физической подготовки в вузе, неопределенность результатов воздействия физической нагрузки на организм студентов являются причинами снижения интереса к занятиям и снижают в целом эффективность учебного процесса.

Сложность ситуации в решении этой проблемы перерастает сегодня в проблему государственной важности, требующую научного обоснования инновационных методов управления подготовкой студентов. В основе разработанной нами модели адаптивного управления (далее по тексту – модели) заложена гуманитарная составляющая социокультурного механизма воспроизводства духовно-нравственного потенциала, здоровья, физического развития и компетенций студенческой молодежи. Её обоснование опирается на методологию диссипативной самоорганизации нелинейных систем, учитывающей неравновесный характер переходных процессов, наличие обратных связей. Опора на методы адаптивного управления проявляется в эманации увязки целей обучения с его содержанием, в углублении специализации знаний, использовании кейс-

технологий, методов проблемного, развивающего и проектного обучения.

Главный ресурс инновации позволяет сконцентрировать усилия на решении стратегических задач, связанных с формированием новых управленческих функций, аккумуляцией интеллектуального капитала, генерацией паттернов, распространением информации и передового опыта. Это затрагивает вопросы контроллинга с использованием математических моделей, многосвязного регулирования, идентификации, диагностики и интерпретации информации, отражающей состояние студентов [3]. Адаптивный характер процессинговой модели управления проявляется в удержании физической подготовленности студентов в заданном режиме с использованием технологического-организационных инструментов.

Ключевым элементом модели является переход на использование цифровых продуктов и сервисов при мониторинге состояния студентов, планирования и программирования физической подготовки. Целевая функция адаптивного управления рассматривается как развернутое проектирование воздействий, эффективность которых обусловлена устойчивостью траекторий развития при заданных состояниях, функциях, средствах и методах.

Учебный процесс выстраивается в рамках определенной операционной системы и семантическом дискурсе. Он позволяет применить признак нелинейности в отношении процессов интеграции новых технологий, достигать конкурентных преимуществ путём использования достижений науки последнего времени. Модель предусматривает параметрическую настройку рабочих программ базовой части блока 1 (72 час.) и элективных курсов дисциплины (328 час.), модулей (технологических карт и фитнес-треков) для студентов I-III курсов обучения. Проектные возможности данного подхода просматриваются и с позиции формальной логики, поскольку рабочие программы разрабатываются с учётом стохастичности процессов обретения компетенций, нелинейного изменения функционального состояния в эволюционных стадиях авторегуляторно-

го формообразования. Цель адаптивного управления – оптимизация сочетания нагрузок разной мощности, сфокусированная на максимальные темпы роста физических качеств студентов, обладающих разным уровнем подготовленности и здоровья.

Объект управления – сбалансированная целостность тренингов. Цели ориентированы на выбор фитнес-треков, обеспечивающих достижение требуемых стандартом кондиций и компетенций. В их числе необходимо выделить: воспитание социально значимых черт личности с учётом социокультурной и духовной неповторимости; формирование потребности студентов в освоении ценностей фитнес-культуры. Цель адаптации одновременно является и целью управления объектом. Каждая цель дезагрегирована по группам задач, определяющим тренирующую направленность фитнес-треков. Она учитывает имеющиеся на кафедре ресурсы и сроки реализации, обеспечивает тем самым системность, непрерывность и качество учебного процесса. Традиционная для вузов узость тренировочного воздействия восполняется диверсификацией спектра фитнес-треков, технологической ясностью обучения. Модель включает следующие компоненты: MD) программу мониторинга и диагностические средства, позволяющие оценивать тренировочный эффект и состояние студентов; PO) программное обеспечение обработки результатов мониторинга; FR) модель физического развития и состояния студентов; ТК) систему адресно направленных фитнес-треков и тренировочных кейсов. Целевые ориентиры отражают логическую и понятийную детерминированность факторов, на основе которых оцениваются тренировочные эффекты. Разработка показателей эффективности опирается на сравнительный анализ входных (контролируемых) переменных и конструктивных (модельных) параметров тренировки.

Редуцированная по целевым параметрам операбельная модель сфокусирована на индикаторы здоровья, физического развития и компетенций, поведенческие паттерны (подвижные и спортивные игры, fitness, cardio-step, АВТ, combo-step, flex, Body & Mind, танцевальные треки). Технологичность треков

допускает практические занятия лиц с ограниченными возможностями, обеспечивает компенсацию нарушенных функций и трудоспособности, поддержание здоровья и личностное развитие в целях социализации и интеграции в общество. Креатурой роста управляемости является создание инновационной среды развития, направленной на креативную трансформацию тренингов, оптимизацию организационного контекста. На фитнес-тренингах формируются условия личностной самореализации человека в его экзистенциальной и онтологической целостности.

Для оценки эффективности модели проведена серия динамических наблюдений. Две группы студентов: опытная ОГ ($n = 96$ чел.), где использовались методы адаптивного управления, и контрольная КГ ($n = 98$ чел.) обследовались в течение годового цикла обучения. Условия и количество учебных занятий в группах не имели существенных различий. Настройка параметров регулятора осуществлялась из условия минимума критериальной функции, выбираемой таким образом, чтобы её минимуму соответствовало требуемое состояние системы управления и объекта. Кумулятивный эффект фитнес-тренингов оценивался по индуцированным параметрам физического развития – массе тела, обхватным параметрам (в области плеча, предплечья, бедра, голени, шеи, груди и талии), жировой (ЖМ) и мышечной (ММ) массе тела, жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ). Определялись зрительно-моторные реакции: время одиночного движения (ВОД), реакция на движущийся объект (РДО), количество движений по малой амплитуде ($T - T_{\max}$), величина самооценок (САН), готовность к максимальному результату (ГМР).

Доказательством эффективности модели является прогрессивная динамика состояния и компетенций студентов ОГ. В ходе заключительного тестирования у испытуемых ОГ выявлены пиковые тренды фиксируемых параметров: возрастание обхватных параметров окружности плеча (у юношей на 6,8%, у девушек – на 5,3%), груди: у юношей – на 9,1%, у девушек – на 8,7%; голени: у юношей – на 7,4%, у девушек – 6,9% ($p \leq 0,05$).

Отметим, что из числа 96 испытуемых ОГ более 89% продемонстрировали результаты в границах оптимальных устойчивых трендов: в кроссе 1000 м результаты юношей улучшились на 8,9%, у девушек на дистанции 500 м – на 7,1%; в беге на 100 м результаты улучшились у девушек на 11,3% и у юношей на 13,5% ($p < 0,05$); в плавании – в среднем на 6,1%; в прыжках в длину с места у юношей результаты возросли на 12,5%, у девушек – на 14,1% ($p < 0,05$). В подтягивании из виса на перекладине результаты юношей возросли на 32%; в поднимании туловища из и.п. лёжа на спине, руки за головой (девушки); наклон вперёд из и.п. стоя на гимнастической скамье результаты ОГ превысили показатели испытуемых КГ в 2 раза. Как видим, речь идёт об оптимизации физической подготовленности испытуемых ОГ, связанном с улучшением функционального состояния. Таким образом подтверждена эффективность методов адаптивного управления в оптимизации тренирующих нагрузок, снижении энтропии на систему, сохранении её определенности и удержании качественных характеристик на экстремуме.

Полученные результаты позволяют утверждать, что технологическая доминация модели является репрезентативной, поскольку на практике конвертирует ценности фитнес-культуры в осязаемые результаты. Её преимущества объясняются новыми возможностями, открывающимися с использованием диагностического инструментария при оценке и прогнозировании динамики физического развития и подготовленности. Это открывает перспективы раздельного синтеза информационной и управляющей части (оптимального регулятора), учитывающего состояние студентов.

Нужно подчеркнуть, что предлагаемый подход не вступает в противоречие с теорией физической культуры, а развивает её в контексте вопросов непрерывности менеджмента, контроля на стыках отдельных процессов при их комбинации в сбалансированной системе управления. Использование управленческой информации с упором на технические аспекты обеспечивает системность физической подготовки, создает преиму-

щества в управлении фитнес-тренингами. Конкурентоспособность модели обусловлена капитализацией всех видов ресурсов, позволяющей совершить технологический прорыв и повысить эффективность академических занятий физической культурой.

Список литературы:

1. Мишкин Э., Браун Л. Приспосабливающиеся автоматические системы / пер. с англ. М.: ИЛ. 1963.
2. Винер Норберт Кибернетика или управления и связи в животном и машине / пер. с англ. М.: Советское радио. 1958.
3. Чураков Е.П. Оптимальные и адаптивные системы: учеб. пособие. М.: Энергоатомиздат. 1987.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ
СРЕДСТВ ФИТНЕСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

к.п.н., доцент Баишта Л.Ю., Сырьева Н.М.

*Сибирский государственный университет физической
культуры и спорта, Омск*

На современном этапе развития системы физического воспитания школьников существуют инновационные изменения, которые возникли в результате накопившихся проблем и противоречий в данной области, связанные с введением 3-го урока физической культуры и внедрением детского фитнеса в школу, при этом наблюдается сниженный интерес к занятиям, что ведет к снижению двигательной активности и физической подготовленности, а так же уровня здоровья (М. П. Шестакова, 2009; В.Н. Тихонов, 2012; З.И.Михайлова, Н.Г.Михайлов, 2014; Панфилов,2013).

Проблема исследования заключается в необходимости научного обоснования эффективности комплексного применения средств фитнеса на уроках физической культуры со школьниками.

Объект исследования – процесс занятий физической культурой школьников 12-13 лет.

Предметом исследования является комплексное применение средств фитнеса на уроках физической культуры со школьниками 12-13 лет.

Целью исследования является выявление эффективности комплексного применения средств фитнеса на уроках физической культуры со школьниками 12-13 лет.

В соответствии с целью исследования решались следующие задачи:

Определить исходный уровень физической подготовленности и уровень соматического здоровья школьников 12-13 лет. Разработать комплексы упражнений силового фитнеса и стретчинга, применяемые на уроках физической культуры со школьниками 12-13 лет и экспериментально проверить эффективность

Для решения поставленных задач использовались общепринятые в педагогических исследованиях методы.

Исследовательская работа проводилась в период с октября 2014 года по апрель 2016 года на базе МБОУ «Новоархангельская СОШ», Омская область, Любинский район. В исследовании приняли участие две группы подростков в возрасте 12-13 лет.

До основного педагогического эксперимента между исследуемыми группами мальчиков и девочек по изучаемым показателям общей физической подготовленности существенных межгрупповых различий не было выявлено, что говорит об идентичности контрольной и экспериментальной групп.

Занятия в ЭГ и КГ проходили один раз в неделю, в качестве вариативной части программы по физическому воспитанию в школе. В обеих группах решались образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, занятия состояли из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть экспериментальных занятий (7-10 минут) включала танцевальную комбинацию из базовых шагов аэробики, выполняемых на 2 или 4 счета под музыкаль-

ное сопровождение низкой или средней интенсивности. Движения сопровождались вербальными и не вербальными командами. Так же был использован небольшой комплекс растягивающих упражнений в динамическом режиме, таких как: пружинящие выпады и наклоны, подъемы ног, отведение рук назад и другие. Интенсивность определялась по ЧСС – на уровне 120-130 уд/мин.

Основная часть, длительностью 32-35 минут, включала комплекс упражнений силовой направленности. Для развития силовой выносливости использовали повторный метод. В соответствии с уровнем подготовленности были подобраны базовые, многосуставные упражнения на крупные мышечные группы: приседания, сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине (в висе лежа), подъем на носки, скручивания, подъем ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др. Количество повторений достигало от 8-12, количество подходов - 2-3, отдых между подходами составлял от 1-1,3 минут, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся и координационной сложности выполнения упражнения. Темп выполнения силовых упражнений был низкий или средний.

Заключительная часть длительностью 5 минут включала в себя комплекс упражнений стретчинга, направленного на растягивание мышц шеи, рук, спины, ног и живота. Во время выполнения упражнений кратковременное напряжение мышц чередовалось с их расслаблением, что способствовало снятию излишнего напряжения. В статическом стретчинге каждое упражнение удерживали в определенном положении от 30 до 45 секунд. Были использованы такие упражнения как: выпады, наклоны, повороты, позы верблюда, лука, кобры и другие.

По окончании эксперимента была выявлена значительная динамика отдельных показателей физической подготовленности у занимающихся 12-13 лет ЭГ (табл.1,2). Отмечены достоверные улучшения показателей гибкости и подвижности позвоночника и силовых способностей ($P > 0,05$). Остальные по-

казатели так же имели положительную динамику, однако различия были не достоверны ($P>0,05$.)

Таблица 1

Результаты физической подготовленности занимающихся 12-13 лет ЭГ мальчиков, до и после исследования ($X\pm\delta$)

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Темпы прироста в%	Достоверность
Прыжок в длину с места (см)	179±16	181±13	1,1	$P>0,05$
Челночный бег 3*10м (с)	8,6±0,2	8,5±0,2	1,2	$P>0,05$
Подтягивание (сгибание разгибание рук из виса) (количество раз)	5±6	10±4	100	$P<0,05$
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (количество раз)	26±3	27±3	3,8	$P>0,05$
Наклон вперед из положения сидя (см)	6±4	10±3	66,7	$P<0,05$

Таблица 2

Результаты физической подготовленности занимающихся 12-13 лет ЭГ девочек, в конце исследования ($X\pm\delta$)

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Темпы прироста в%	Достоверность
Прыжок в длину с места (см)	167±19	169±17	1,2	$P>0,05$
Челночный бег 3*10м (с)	9,4±0,4	9,3±0,4	1,1	$P>0,05$
Подтягивание (сгибание разгибание рук в висе) (кол-во раз)	5±3	8±3	60	$P<0,05$
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	31±4	33±3	6,5	$P>0,05$
Наклон вперед из положения сидя (см)	8±4	13±4	62,5	$P<0,05$

Результаты тестирования после эксперимента, у мальчиков и девочек КГ (табл.3, 4), имели положительную динамику показателей гибкости и подвижности позвоночника (наклон вперед из положения сидя), силовых (сгибание и разгибание

рук на высокой и низкой перекладинах) и координационных способностей (челночный бег 3*10.)

Таблица 3

Результаты физической подготовленности занимающихся 12-13 лет КГ мальчиков, в конце исследования ($X \pm \delta$)

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Темпы прироста в%	Достоверность
Прыжок в длину с места (см)	178 ±14	178 ±13	0	P>0,05
Челночный бег 3*10м (с)	8,5±0,2	8,4±0,2	1,2	P>0,05
Подтягивание (сгибание разгибание рук в висе) (кол-во раз)	5±4	6±4	20	P>0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	27±2	27±2	0	P>0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	4±5	5±4	25	P>0,05

Таблица 4

Результаты физической подготовленности занимающихся 12-13 лет КГ девочек, в конце исследования ($X \pm \delta$)

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Темпы прироста в%	Достоверность
Прыжок в длину с места (см)	161 ±11	163 ±9	1,2	P>0,05
Челночный бег 3*10м (с)	9,4±0,3	9,3±0,3	1,1	P>0,05
Подтягивание (сгибание разгибание рук в висе) (кол-во раз)	6±4	6±3	0	P>0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	31±3	32±3	3,2	P>0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	9±4	10±4	11,1	P>0,05

Результаты тестирования в конце исследования показали превосходство занимающихся 12-13 лет ЭГ над занимающимися КГ. У мальчиков по четырем, у девочек по трем показателям физической подготовленности.

В конце эксперимента в ЭГ мальчиков произошли достоверные изменения показателей в таких тестах как: «сгибание и

разгибание рук в висе на высокой перекладине», «наклон вперед из положения сидя» показали высокий уровень.

В тестах: «прыжки в длину с места», «челночный бег 3*10м» - средний уровень. Низкими остались показатели в тесте «подъем туловища из положения лёжа».

В сравнении с этим, в КГ мальчиков высокий уровень был выявлен в тесте «челночный бег». Средний уровень показателей в тестах: «прыжки в длину с места», «сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине». А в тестах: «подъем туловища из положения лежа», «наклон вперед из положения сидя» показал низкий уровень.

Сравнение темпов прироста мальчиков ЭГ и КГ выявило, достоверно наиболее высокие показатели выявлены в тестах «наклон вперед из положения сидя» и «сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине» (табл. 5.)

Таблица 5

Темпы прироста мальчиков КГ и ЭГ в%

Показатели	КГ	ЭГ
Прыжок в длину с места (см)	0	1,1
Челночный бег 3*10м (с)	1,2	1,2
Подтягивание (сгибание разгибание рук в висе) (кол-во раз)	20	100
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	0	3,8
Наклон вперед из положения сидя (см)	25	66,7

При этом в КГ по темпы прироста были ниже 20 и 25% соответственно.

В сравнении с этим в КГ девочек высокий уровень в тесте «челночный бег». Средний уровень в тестах: «прыжок в длину с места», «сгибание и разгибание рук на низкой перекладине». Низкий уровень в тестах: «наклон вперед из положения сидя», «подъем туловища из положения лежа.»

Сравнение темпов прироста девочек ЭГ и КГ показало, что в ЭГ девочек достоверно наиболее высокие показатели выявлены в тестах «сгибание и разгибание рук на низкой пере-

кладине» и «наклон вперед из положения сидя». При этом в КГ по этим тестам темпы прироста были ниже 0-11% соответственно (табл. 6.)

Таблица 6

Темпы прироста девочек КГ и ЭГ в%

Показатели	КГ	ЭГ
Прыжок в длину с места (см)	1,2	1,2
Челночный бег 3*10м (с)	1,1	1,1
Подтягивание (сгибание разгибание рук в висе) (кол-во раз)	0	60
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	3,2	6,5
Наклон вперед из положения сидя (см)	11,1	62,5

Далее мы провели оценку соматического здоровья после эксперимента (таб.7).

Таблица 7

Оценка уровня здоровья мальчиков и девочек 12-13 лет после эксперимента

Уровень здоровья	ЭГ		КГ	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Низкий	2	2	6	2
Ниже среднего	8	7	5	9
Средний	1	1	0	0
Выше среднего	0	1	0	0
Высокий	0	0	0	0

В ЭГ мальчиков был выявлен низкий уровень у 6 человек и у 5 человек был выявлен уровень ниже среднего, в сравнении с этим у мальчиков КГ только у 2 человек был выявлен низкий уровень, 8 человека имеют уровень ниже среднего и у 1 мальчика - средний уровень здоровья. Анализ комплексной оценки здоровья показал, что в ЭГ и КГ мальчиков показатели динамометрии, время восстановления пульса после дозированной физической нагрузки были улучшены, масса тела, ЖЕЛ соответствует средним показателям.

В экспериментальной группе девочек был выявлен низкий уровень у 2 человек и у 9 человек был выявлен уровень ниже среднего, в сравнении с этим у девочек КГ только у 2

был выявлен низкий уровень, 7 человек имеют уровень ниже среднего, у 1 девочки - средний уровень здоровья и 1 имеет уровень здоровья выше среднего .

Анализ комплексной оценки здоровья показал, что в ЭГ и КГ девочки улучшили все показатели, однако они соответствуют средним показателям. Динамометрия, гемодинамика (ЧСС в покое, время восстановления пульса после дозированной физической нагрузки, ЖЕЛ) и массы тела при этом показатель АД соответствуют средним возрастным значениям.

Таким образом, достоверные улучшения показателей соматического здоровья и физической подготовленности в ЭГ мальчиков и девочек, занимающихся в течение одной учебной четверти по таким качествам как гибкость и силовые способности, что подтвердило гипотезу нашего исследования.

Список литературы

1. Михайлова З.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе: учеб.-метод. пособие / З. И. Михайлова, . - М. : Сов. спорт, 2014. – 120

2. Тихонов В.Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности : учеб.-метод. пособие для студентов вузов физ. культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров: 034300.62 «Физ.культура», 034400.62 «Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)»; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка , 2012. - 318 с.

3. Спортивная аэробика в школе : практ. рук. при проведении соревнований и орг. занятий в общеобразов. учреждениях г. Москвы / под ред. М. П. Шестакова. - М. : Дивизион, 2009. - 96 с.

МНОГОГРАННОЕ ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ И ТАНЦА В УРОКАХ РИТМИКИ НА УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

*к.п.н., доценты Фирилёва Ж.Е., Рябчиков А.И.,
Загрядская О.В.*

*Российский государственный педагогический университет им.
А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Разработка программы «Ритмика в школе» является важнейшим условием деятельности образовательного процесса.

Для этого есть реальные возможности: накопленный годами педагогический опыт, требования времени к статусу человека, его образовательной компетенции, физическим и духовным возможностям. Данная дисциплина не требует дополнительного оборудования и инвентаря. Для проведения образовательного процесса по данной дисциплине необходимо помещение, пригодное для таких занятий, и музыкальное оборудование.

Выполнение упражнений под музыку является хорошим средством эстетического воспитания школьников. Нет сомнений в том, что эстетическое воспитание, заложенное в материале предмета «Ритмика», накладывает отпечаток на развитие и духовное обогащение ребёнка. Это и знание музыки, и умение двигаться под её аккомпанемент. Исполнение танцев и танцевальных упражнений даёт возможность хорошо ориентироваться в быту, среди сверстников, на танцевальной площадке, праздниках, вечерах и других культурных мероприятиях [4].

Одним из самых сильных возбудителей эмоций человека является ритмичная музыка. Под её влиянием активизируются физиологические и психические функции человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, повышается обмен веществ и активность органов чувств, ускоряется расщепление гликогена. Ритмичная музыка является могучим воспитывающим и организующим средством, применение её на занятии, благодаря большой силе эмоционального воздействия, способствует формированию у группы занимающихся единого эмоционального порыва, чувства сплочённости, пробуждает активное желание выражать музыку в движении [6].

Музыка обладает целебными свойствами для души и тела человека. Индийские философы говорили: «Поистине музыка врачует душу». Этому свойству музыки высокую оценку давали Пифагор, Платон, Гиппократ, Аристотель и другие учёные Древней Греции. Аль Фараби, музыкотерапевт древнего Хорезма, утверждал, что музыка действует на человека через главный орган его тела – головной мозг. По его мнению, го-

ловной мозг регулирует работу сердца, темперамент, поддерживает нервную систему и ощущения. Данные хорезмских музыкотерапевтов были подтверждены работами В.М. Бехтерева.

Большое внимание музыкальной стимуляции физической и умственной работоспособности человека уделял Аристотель. Он пришёл к выводу, что музыка решает в обществе определённые задачи, она способна управлять сознанием и поведением людей, регулировать их умственную и физическую деятельность, давать эстетическое наслаждение, исцелять от болезней, формировать у слушателей вкусы, интересы, социальные установки, нормы и идеалы.

В Китае, Индии, Египте и Древней Греции можно найти сведения об использовании музыки в нормализации душевного состояния людей, т.е. в психотерапевтических целях.

Арттерапия, т.е. терапия с использованием средств изобразительного искусства, музыки и танца, физических упражнений может стать эффективным методом коррекции психического состояния детей дошкольного и школьного возраста [3].

Целенаправленно используемая музыка при двигательной деятельности может способствовать настройке организма ребёнка на определённый темп работы, повысить работоспособность, отдалить наступление утомления, ускорить протекание восстановительных процессов, в зависимости от задач урока возбуждать или успокаивать ребёнка, снимать нервное напряжение. Такую музыку можно назвать функциональной.

В основе благотворного влияния функциональной музыки на деятельность занимающихся лежат два фактора: положительная роль оптимального эмоционального возбуждения и способность стимулировать ритмику работы двигательного аппарата. Функциональной музыкой можно повышать ритмические процессы организма, делая их более экономичными в энергетических затратах. Мелодичные, ритмичные звуки тонизируют и оживляют происходящие в организме ребёнка биохимические процессы и перестраивают его нервный аппарат и психику на положительный лад, в оптимальную сторону.

Музыка на занятиях ритмикой помогает бороться с монотонией, способствует преодолению нарастающего утомления, усиливает заданный характер движений (темп, амплитуду, нужное напряжение мышц) и ускоряет овладение техникой движений. Лёгкая и ритмичная музыка положительно влияет на работоспособность занимающихся и восстановительные процессы в организме. Физические упражнения, выполняемые в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают больший оздоровительный эффект, чем при отсутствии музыкального сопровождения [5].

Танец возник в глубокой древности из разнообразных движений и жестов, связанных с трудовыми процессами и эмоциональными впечатлениями от окружающего мира. Постепенно движения изменялись, обобщались и сформировались в искусство танца [1].

Каждая историческая эпоха и социальная группа влияли на логику построения танца, отражались на его стилистических особенностях, создавали свои определённые музыкально-хореографические формы, которые и характеризовали дух времени. Помимо историко-бытовых, бальных, национальных и других танцев, каждое десятилетие приносило свои современные танцы: в 20-е годы появляется чарльстон, в 30-е – фокстрот, в 50-е – буги-вуги, в 60-е – твист, рок-н-ролл, в 70-е – диско [2]. В настоящее время танец обогащается за счёт новых танцевальных стилей: джаз, техно, хип-хоп и других.

Известная американская танцовщица Айседора Дункан создала в начале прошлого столетия свой стиль, который оказал глубокое влияние на последующее развитие танца. «Танец, - как говорила Айседора Дункан, - это жизнь». Танец имеет большое воспитательное значение. Осваивая его, занимающиеся не только разучивают движения, но и создают художественных образ, а для этого нужно понимать музыку и замысел автора, найти характер движений. Танец оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому его нужно использовать широко, как средство художественного, эстетического и нравственного воспитания детей.

Плавные, ритмичные движения под мелодичную, красивую музыку или озорные весёлые пляски доставляют эстетическое наслаждение каждому ребёнку и являются одним из любимых видов двигательной деятельности дошкольников и младших школьников. Танцевальные упражнения не требуют специальных снарядов, длительной подготовки, определённой площадки, они прививают занимающимся культуру движений, правильную постановку рук, ног, туловища, умение сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой, определять точность положения частей тела, координационную целесообразность движений.

Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма, поэтому в программах по ритмике они используются как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритmicности и координации движений. Танцевальные упражнения могут применяться в начале урока для общего «разогревания» организма и подготовки его к предстоящей работе, а также с лечебными целями.

Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой и лёгкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Танцующий ребёнок испытывает неповторимые ощущения от свободы и лёгкости движений, от умения владеть своим телом. Его радуют точность и красота, с которыми он выполняет танцевальные упражнения. Танец совместно с музыкой имеет огромный психотерапевтический потенциал и воздействует на занимающихся через все органы чувств, особенно че-

рез нервную систему. Отсюда появляются различные направления танцевальной психотерапии, основная цель которой – принести облегчение не только психическим больным, но и детям с неустойчивой нервной системой, эмоционально перегруженным.

Танец может служить не только как средство психофизиологической регуляции, но и как средство установления межличностных отношений в группе, проявления индивидуальности личности каждого ребёнка, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения. Занятия с использованием музыки и танца стимулируют творческий потенциал детей, способствуют коррекции системы отношений личности.

Таким образом, музыка и танец оказывают воспитательное, образовательное и оздоровительное воздействие на занимающихся школьников и могут учитываться как эффективное средство при создании учебных программ «Ритмика в школе». Существенным вкладом в реализацию указанных возможностей является программа базового образования «Ритмика в школе» для начальных классов [6], которая отвечает требованиям целевому и образовательному назначению.

Список литературы:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии: методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. СПб.: ЛЮКСИ, Респекс, 1966. 256 с.
2. Дени Г., Дасвиль Л. Все танцы / сокр. пер. с фр. Г. Богдановой, В. Ивченко; спец. ред. и сост. муз. материала Л. Онищенко. К.: Музична Україна, 1983. 342 с.
3. Киселёва М.В., Кулганов В.А. Арт-терапия в психологическом консультировании: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2014. 64 с.
4. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: Владос, 2003. 256 с.
5. Руднева С.Д., Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972. 310 с.
6. Фирилёва Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В. Ритмика в школе: третий урок физической культуры: учебно-методическое пособие. Рн/Д: Феникс, 2014. 285 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИТНЕС-КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Морозова Л.В., Мельникова Т.И., Виноградова О.П.

Северо-Западный институт управления,

*Российская академия народного хозяйства и государственной
службы при Президенте РФ,
к.п.н., доцент Потапова Е.В.*

*Российский государственный педагогический университет им.
А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Благодаря цивилизации человечество приобрело комфортные условия: резвые автомобили, комфортабельные жилищные условия, лифты, электронную бытовую технику и могущественный Интернет. И при этом совсем позабыли, что естественное человеческое состояние — это движение. При недостаточных физических нагрузках понижается мышечный тонус и мышцы атрофируются, обмен веществ нарушается, вызывая ряд проблем со здоровьем. Статистические данные не утешительны: лишь в России численность населения каждый год сокращается на четверть миллиона человек, и в первую очередь из-за болезней сердечнососудистой системы. Гиподинамия, синдром хронической усталости и избыточный вес становятся бичами современного общества. А ведь регулярные занятия физической культурой и спортом являются весьма тривиальным решением проблем.

Человеческий организм функционирует таким образом, что обмен веществ, процессы старения и возникновения разных заболеваний зависят от выбранного индивидом стиля жизни. При этом здоровый образ жизни (ЗОЖ) является доминирующим фактором в сохранении здоровья, достижении красивого и гармоничного телосложения и в совершенствовании качества жизни.

Получается, что мы живем как бы в двух измерениях. И порой наш календарный возраст не совпадает с биологиче-

ским. Люди, которые ведут беспорядочный нездоровый образ жизни, их биологическое время бежит быстрее – форсируются процессы износа организма, быстрее накапливаются шлаки, понижается адаптивность и иммунитет (рис.1).

Используемые в учебном процессе инновационные физкультурно-спортивные и оздоровительные технологии лично-ориентированного направления наиболее результативны, чем традиционно сформировавшаяся система физического воспитания в вузе.

На фоне общего культурного роста привычное понятие физическая культура дополнено более колоритным термином – фитнес-культура.

Достоинства и преимущества фитнес-культуры, внедряя ее в студенческую среду, выражаются в мотивации молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни, и уверенно действовать в стрессовых и экстремальных обстоятельствах. Для специалистов фитнес - это качество жизни, охватывающее разнообразные формы двигательной активности, сбалансированное питание, режим дня и отдыха, диагностику физического состояния.

Фитнес значительно обогащает теоретическую и практическую базу дисциплины «Физическая культура».

Поэтому перед преподавателями физической культуры ставится задача - интегрировать виды, средства и методы фитнеса в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» Северо-Западного института управления (СЗИУ).

При подготовке бакалавра и специалиста СЗИУ рабочая программа дисциплины предусматривает включение фитнеса в образовательный процесс с использованием таких разновидностей, как классическая аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, атлетическая гимнастика, пилатес и др. Благодаря многолетнему опыту применения на учебно-практических занятиях этих видов, накоплен существенный теоретический и практический потенциал. Но фитнес-технологии не стоят на

месте и продолжают совершенствоваться, обогащая педагогическую теорию и практику.

Большинство направлений фитнеса тесно связаны с такими видами искусства, как музыка и танец, позволяющие сформировать новый культурный тип.

На практике в СЗИУ преподаватели придерживаются дифференциация фитнес-программы:

- все разновидности аэробики;
- шейпинг;
- силовые программы с собственным весом и с фитнес – оборудованием;
- функциональный тренинг - кроссфит;
- программы стретчинга и пилатеса;
- программы с использованием тренажеров.

Большое разнообразие программ фитнеса позволяет эффективно их использовать в процессе развития физических качеств, по возрастанию воздействия. В частности:

- быстрота - варианты классической аэробики с возрастающим объемом высокоинтенсивных упражнений;
- скоростно-силовые способности мышц ног – стретчинг, степ-аэробика с увеличением объема и темпа выполнения упражнений, комплексы упражнений с отягощениями и на тренажерах;
- ловкость – танцевальная аэробика, футбол-аэробика, степ-аэробика со сложнокоординационными движениями;
- силовая выносливость мышц рук - варианты пилатеса с повышающимся объемом силовых упражнений, упражнения с отягощениями;
- силовая выносливость мышц туловища – футбол- аэробика, пилатес с возрастающим объемом силовых упражнений;
- гибкость – футбол-аэробика, пилатес, стретчинг;

- общая выносливость – классическая аэробика, степ-аэробика с увеличением объема циклических аэробных упражнений развивающего характера, кроссфит.

На современном этапе фитнес приобретает все большее значение. И это имеет свое рациональное объяснение. Фитнес – индустрия предлагает студентам свободу выбора форм занятий. И не маловажный факт, что фитнес-культура затрагивает все аспекты жизнедеятельности студенческой молодежи.

Из практического опыта, можно сделать вывод, что студенты, занимаются фитнесом с удовольствием. Занятия с фитнес - направленностью на сегодняшний день обладают наиболее высоким рейтингом среди студенческой молодежи [1]. Красота, здоровье и долголетие имеют вечную ценность и значимость. Люди во все времена стремятся быть красивыми, успешными, здоровыми, нравиться себе и окружающим. И фитнес – культура только способствует и направляет молодежь в формировании стиля жизни и в верном распределении приоритетов.

Список литературы:

1. Морозова Л.В., Кирьянова Л.А. Фитнес как средство формирования у студентов моделей гендерного поведения и здорового образа жизни //Управленческое консультирование: Научно-практический журнал: Северо-Западный институт управления. Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – 2013. № 6 (54). – с. 128-134.

СЕКЦИЯ 2. ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РЕКРЕАЦИИ, ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

РОЛЬ ФИТНЕСА В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

к.п.н., доцент Ивко И.А.

*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, Омск*

Роль физической культуры и спорта в развитии и формировании человеческого потенциала страны определена концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года. Оздоровление населения средствами физической культуры и спорта является одной из приоритетных задач государственной политики. И на наш взгляд, в данной стратегии огромная роль отводится системе оздоровительно-рекреативной физической культуры и физкультурно-оздоровительным технологиям, через которые конкретизируется принцип оздоровительной направленности физического воспитания и которые в настоящее время интенсивно развиваются.

Понятие физкультурно-оздоровительные технологии объединяет процесс использования средств физического воспитания в оздоровительных целях и научную дисциплину, разрабатывающую и совершенствующую основы методики построения физкультурно-оздоровительного процесса [4]. Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании являются различные фитнес-программы.

Фитнес в современном понимании представляет систему разнообразных видов физических упражнений, в сочетании с рекомендациями по питанию, согласованные с индивидуаль-

ным состоянием психофизической сферы человека, его мотивацией и личной заинтересованностью. Фитнес это и вид двигательной активности, специально организованный в форме групповых, индивидуальных (персональных) или самостоятельных занятий, имеющий как оздоровительно-кондиционную направленность (повышение уровня двигательной активности, снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния) – оздоровительный фитнес, так и спортивно-ориентированную направленность (преследование целей, связанных с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач) [5].

Современная фитнес-индустрия предлагает большое многообразие фитнес-программ, что позволяет решить разные задачи физического воспитания и удовлетворить запросы каждого занимающегося. Надо отметить, что в литературных данных представлена лишь небольшая часть из тех, что реализуются в фитнес-клубах. Кроме того, научно-обоснованных фитнес-программ, прошедших экспериментальное подтверждение эффективности, еще меньше.

Целью нашего исследования явилось обобщение научных сведений о применении средств фитнеса для повышения уровня здоровья разного контингента занимающихся.

Для достижения цели нами решались следующие задачи исследования:

1. Изучить понятие «фитнес», классификации и виды двигательной активности, составляющие основу фитнес-программ.
2. Изучить содержание и направленность оздоровительной тренировки в фитнесе с различным контингентом занимающихся.

Разными авторами предприняты попытки классифицировать фитнес-программы по разным признакам: по направленности воздействия, по виду двигательной активности, по характеру и интенсивности нагрузки, по структуре движений, полу, возврату и т.п.

Например, разные виды двигательной активности, составляющие содержание фитнес-программ можно разделить на [4]: виды двигательной активности аэробной направленности; оздоровительные виды гимнастики; виды двигательной активности силовой направленности; виды двигательной активности в воде; рекреативные виды двигательной активности; средства психоэмоциональной регуляции.

Каждое из перечисленных видов занятий, помимо общих задач оздоровления, позволяют решать свои специфические задачи. Грамотный подбор и сочетание разных двигательных средств позволяют гармонично воздействовать на все стороны физического и психо-эмоционального состояния занимающихся фитнесом, решать широкий спектр задач. С другой стороны, использование практически любых средств физической культуры и спорта в единой программе с целью улучшения физического и психоэмоционального состояния, повышения работоспособности, совершенствования параметров фигуры будет являться программой фитнес-тренинга.

Таким образом, **фитнес** – это двигательная активность, направленная на достижение и поддержание физической формы человека, развитие физических качеств, снижение риска развития заболеваний, достижение оптимального качества жизни, которое охватывает социальные, умственные, духовные и физические компоненты.

Критерием эффективности занятий фитнесом выделяется не только достижение поставленной цели, но и соблюдение принципа здоровьесбережения - «не навреди». Основой реализации этого принципа является применение средств фитнеса с различным контингентом занимающихся с учетом индивидуальных особенностей.

Так, для детей дошкольного и младшего школьного возраста существуют программы детского фитнеса, содержание которых составляют разнообразные двигательные средства, адаптированные для данного контингента и направленные на

решение задач физического воспитания, специфичных для этого возраста (Табл.1).

Для решения этих задач разными авторами были опробованы программы по детскому фитнесу танцевально-гимнастической направленности, с элементами единоборств, плавания и аквааэробики, как в рамках обязательных форм физкультурных занятий в дошкольном учреждении и общеобразовательной школе, так и в рамках дополнительных образовательных программ.

Таблица 1

Анализ особенностей применения средств фитнеса
с различным контингентом занимающихся

Контингент	Направленность занятий фитнесом	Программы по фитнесу, апробированные разными авторами	Формы занятий
Дошкольный и младший школьный возраст	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание эмоционально-положительного отношения детей к физическим упражнениям, играм и закалывающим процедурам; - формирование познавательных интересов и начальных знаний в области физической культуры и здоровья; - формирование начальных навыков школы естественных движений, умения участвовать в коллективных действиях, основ музыкально-ритмической грамоты, самостоятельности и проявления культуры поведения; - организация разнообразного досуга. 	<p>Программы по детскому фитнесу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевально-гимнастической направленности (ритмики, фитбол-гимнастики, базовой аэробики, степ-аэробики, стретчинга, хатха-йоги), - с элементами единоборств, - с элементами плавания и аквааэробики <p>(Н.В.Егорова, 2012; Н.В.Косачева, 2012; О.А.Деминцева, 2013; А.Н.Фролова, 2013; Н.В.Стрельникова, 2014 и др.).</p>	<p>Обязательные урочные формы физкультурных занятий в дошкольном учреждении и общеобразовательной школе (в том числе и в качестве третьего урока физической культуры), дополнительные образовательные программы</p>

<p>Старший школьный и юношеский возраста</p>	<p>- обучение сложным, интересным, рискованным движениям, объяснение ценности и направленности нагрузки для осознанного освоения физических упражнений;</p> <p>- акцент на красивое технически правильное выполнение упражнения;</p> <p>- формируется тип телосложения, рост в длину замедляется, увеличиваются широтные размеры тела, нарастает мышечная масса, увеличивается сократительная способность мышц, эластичность. В этом возрасте мышцы способны к значительным статическим напряжениям и длительной динамической работе.</p>	<p>- фитнес-программы, обеспечивающие эстетическую составляющую внешности (фитнес-аэробика, силовой фитнес, шейпинг),</p> <p>- аэробика с элементами единоборств,</p> <p>- игровые виды рекреационных занятий.</p> <p>- элементы круговой силовой тренировки (Cross Fit),</p> <p>- фитнес-программы, способствующие снятию нервно-эмоционального напряжения (средства хатха-йоги, техники аутотренинга и медитации). (Е.А. Фонарева, 2011; П.В. Левин, 2012; Н.А. Дарданова, Д.А. Сиваков, 2014 и др.)</p>	<p>Обязательные урочные и секционные формы физкультурных занятий в общеобразовательной школе (в том числе и в качестве третьего урока физической культуры), дополнительные образовательные программы</p>
<p>Студенческий период</p>	<p>Снятие физических и психологических напряжений, вызванных учебной деятельностью, повышение показателей функционального состояния, уровня общей физической подготовленности</p>	<p>- направления аэробики (базовая, степ-аэробика)</p> <p>- фитнес-программы, обеспечивающие эстетическую составляющую внешности (фитнес-аэробика, силовой фитнес, шейпинг),</p> <p>- элементы круговой силовой тренировки (Cross Fit),</p>	<p>Обязательные урочные и секционные формы физкультурных занятий в образовательном учреждении, дополнительные образовательные программы.</p>

		<p>- фитнес-программы, способствующие снятию нервно-эмоционального напряжения (средства хатха-йоги, техники аутотренинга и медитации) (Л.А.Волобаева, С.Р.Гилазиева, 2013; Ю.Д.Исмагилова, 2015 и др.).</p>	
Зрелый и пожилой возраст	<p>- активизация и совершенствование обмена веществ, нормализация веса - обеспечение адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, ускорение процессов вработывания и длительности восстановления после физических нагрузок, - профилактика заболеваний, - повышение стрессоустойчивости, - повышение работоспособности - положительное влияние физических нагрузок на деятельность пищеварительной и выделительной систем (особенно у занимающихся пожилого возраста).</p>	<p>- циклические упражнения умеренной интенсивности аэробного характера (программы на кардиотренажерах, сайклинг, акваджоггинг и пр.) - фитнес-программы силового характера (Body Pump, терапия эробика, силовая аэробика, пилатес, каланетика) - программы развития гибкости (стретчинг, Flex, фитнес-йога) - фитнес-программы типа Mind&Body</p>	<p>Групповые (или индивидуальные) занятия в зале фитнеса (с инструктором) или организация самостоятельных занятий.</p>

Средний школьный возраст с позиции изучения эффективности применения физкультурно-оздоровительных технологий, в научно-методической литературе представлен наиболее слабо. В то же время известно, что физические упражнения

благоприятно влияют на установление и развитие всех функций центральной нервной системы, что особенно важно в данном возрастном периоде. И если подросток отстраняется от занятий физической культурой, то может ухудшиться его самочувствие, сон, снизиться умственная работоспособность, пострадать успеваемость. Физические упражнения - это не просто времяпрепровождение или развлечение, которое можно заменить другими видами отдыха, это обязательная часть комплекса гигиенических мероприятий, направленных на укрепление здоровья школьника. В то же время, надо отметить, что именно при достижении подросткового возраста происходит отток занимающихся из спортивных школ и секций, ухудшается посещаемость уроков физической культуры. Соответственно именно своевременное приобщение детей к занятиям фитнесом, как современному и модному стилю жизни, позволит обеспечить процесс гармоничного физического развития и сохранения здоровья.

В старшем школьном и юношеском возрасте отмечается стремление научиться сложным рискованным движениям, осознанному усвоению физических упражнений, стремление красиво их выполнять. Для девушек представляет большой интерес физические нагрузки, обеспечивающие эстетическую составляющую их внешности. Эффективными помощниками им в этом являются направления силового фитнеса, шейпинг, аэробика с элементами единоборств, игровые виды рекреационных занятий. Учитывая высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое испытывают старшеклассники, для их снятия необходимо научить применять техники аутотренинга и медитации. В научно-методической литературе представлен положительный опыт применения в процессе физического воспитания старшеклассников таких занятий (табл. 1).

Многими исследователями также отмечается снижение физкультурно-спортивной активности современной студенческой молодежи. Причем у девушек-студенток она ниже, чем у юношей. По данным исследований разных авторов применение на занятиях по физическому воспитанию средств фитнеса по-

вышает интерес к занятиям и соответственно эффективность этих занятий для показателей функционального состояния и физической подготовленности.

Занятия фитнесом с лицами зрелого возраста являются одним из основных средств профилактики большинства заболеваний, основной причиной которых являются стрессы, перегрузки вызывающие преждевременное патологическое старение организма. На данном возрастном этапе возрастает важность регулярной физической нагрузки, поскольку способность организма к адаптации с возрастом снижается, но в то же время обязательные занятия физической культурой уже не предусматриваются, и основной формой являются групповые (или индивидуальные) занятия в зале фитнеса (с инструктором) или организация самостоятельных занятий.

Физическая тренировка замедляет процессы старения, способствует полноценному обеспечению всех физиологических функций организма. Причем снижение основных факторов риска заболеваний происходит, только если физические нагрузки вызывают рост физической работоспособности, и физическая тренировка носит развивающий характер.

Многочисленные исследования свидетельствуют, что среди отдельных средств оздоровительного фитнеса в зрелом возрасте наиболее эффективны циклические упражнения умеренной интенсивности аэробного характера, обеспечивающие большой антисклеротический эффект. Аэробная тренировка увеличивает способность организма использовать жиры в качестве источника энергии, что является средством нормализации избыточной массы тела. В то же время, наилучшим вариантом оздоровительной тренировки лиц зрелого возраста, является оптимальное сочетание физических нагрузок в недельном цикле, направленных на развитие выносливости и силы. Это обеспечивает нагрузку на все органы и системы организма, оказывая профилактический эффект, так как именно силовые упражнения тонизируют организм, задерживая процессы старения тканей. В оздоровительной силовой тренировке предпочтительнее использовать неопредельные отягощения с пре-

дельным числом повторений. Кроме того, при составлении программы силового фитнеса необходимо, чтобы нагрузку получало большинство основных мышечных групп. Учитывая различия в действии на организм локальных нагрузок статического и динамического характера, в оздоровительной тренировке допускается их сочетание с преобладанием последних [3].

Важным средством для поддержания высокого уровня здоровья у лиц зрелого и особенно пожилого возраста является стретчинг, основанный преимущественно на упражнениях статического характера, предусматривающий динамический режим небольшой амплитуды в положении максимально растянутой мышцы. Эти упражнения способствуют не только сохранению подвижности позвоночника и суставов, но также позволяют мышцам быстрее восстанавливаться после физических нагрузок. Растягивание также стимулирует анаболические реакции в мышцах, что особенно важно при выполнении силового тренинга. Растягивающие упражнения расслабляют мышцу, улучшают ее тонус. Перенапряженная мышца бедна кислородом, гормонами и питательными веществами, вывод метаболитических шлаков из нее затруднен. Они препятствуют износу поверхности суставов, улучшают состояние суставной сумки и являются отличным средством профилактики артрита. В дополнении к силовым упражнениям для мышц спины и пресса (как, например, в гимнастике пилатес, хатха-йога) они служат средством профилактики остеохондроза.

Таким образом, в системе оздоровительно-рекреативной физической культуры фитнес является основным и неотъемлемым средством в достижении цели повышения уровня здоровья занимающихся. На наш взгляд, необходимо стремиться, чтобы индустрия фитнеса являлась партнером государства по внедрению навыков здорового образа жизни среди граждан, в единой системе оздоровительно-рекреационной физической культуры, выполняя наряду с общеобразовательными и физкультурно-спортивными организациями образовательную, развивающую и профилактическую функции.

Резюмируя изложенное, можно сделать следующие выводы:

1. В системе оздоровительно-рекреативной физической культуры фитнес является основным и неотъемлемым средством в достижении цели повышения уровня здоровья занимающихся. При этом средства фитнеса активно используются не только в групповых и персональных тренировках в фитнес-клубах, но также в обязательных, и дополнительных формах физического воспитания дошкольников, учащихся общеобразовательных школ и студенческой молодежи, а также самостоятельных занятиях у взрослого контингента занимающихся.

2. Обобщение сведений научно-методической литературы показало, что, не смотря на то, что технология оздоровительной тренировки была обоснована еще В.И.Беловым (1996), В.Н.Селуяновым (2001), Т.С.Лисицкой (2002), а средства фитнеса достаточно активно применяются на разных формах в системе общего и дополнительного образования детей и взрослых, тем не менее, система оздоровительно-рекреативной физической культуры все еще не имеет логической структуры. Фитнес в этой системе рассматривается как основное средство для решения задач, но в то же время, применение этих средств не основано на программно-целевом принципе, не выстроена преемственность разных форм организации физкультурно-оздоровительных занятий (обязательных и дополнительных) на разных возрастных этапах.

Список литературы:

1. Лаврухина Г.М., Скачков Ю.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре [Электронный ресурс]: учеб. пособие для образов. учреждений высш. проф. образования по направлению 49.03.01 «Физ. культура». Электрон. дан. -СПб., 2014.

2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В, Аэробика: в 2 т. Т. 2.: Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002. 215 с.

3. Селуянов В.Н.Технология оздоровительной физической культуры. 2-е изд. М.: Дивизион, 2016. 188 с.

4. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2 т. Т. 2 : Методика физического воспи-

тания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимп.лит., 2003. 390 с.

5. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса : пер. с англ. Киев: Олимп. лит., 2004. 375 с.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ГИДРОАТЛЕТИЗМА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МОРЯКОВ-ПОДВОДНИКОВ В ПОХОДЕ

к.п.н., доцент Понимасов О.Е.,

д.п.н., профессор Лобанов Ю.Я., к.п.н., доцент Потапова Е.В.

Российский государственный педагогический университет

им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Профессиональная деятельность моряков-подводников относится к специальностям операторского профиля по управлению кораблем и оружием. Для нее характерно наличие всех выделяемых в структуре операторской деятельности классов двигательных задач: действия включения, выключения, переключения; последовательно повторяющиеся действия; дозирование движений по силовым, пространственным и временным параметрам; слежение за изменяющейся обстановкой [2]. Многообразии выполняемых операций по управлению кораблем, отрицательное воздействие факторов обитаемости обуславливают повышенный уровень нервно-эмоционального напряжения и формируют критерии оценки к военной службе в ВМФ.

С целью поддержания психофизической работоспособности моряков-подводников в длительном походе был разработан комплекс упражнений гидроатлетизма, применение которого основывалось на характерных методических принципах. Среди них выделим следующие положения.

Принцип аэробной направленности. В основу выполнения упражнений была положена интенсивная мышечная работа со значительным физическим напряжением и максимальной амплитудой движений. За счет сопротивления водной среды ис-

пользовалась возможность управлять энергообменом в условиях активного потребления кислорода, развивая и укрепляя при этом основные группы мышцы всего тела.

Принцип психологической тонизирующей симуляции. Занятия в воде рассматривались как своеобразный естественный и мощный стимулятор психологического тонуса, снимающий психологическое напряжение после выполнения служебных задач.

Принцип естественности движений. У занимающихся формировалось стремление избегать излишней скованности движений, вызванной необычным безопорным положением, и чрезмерному напряжению не участвующих в работе мышц.

Принцип тренировки органов дыхания. В процессе выполнения упражнений гидроатлетизма у занимающихся формировалось умение выполнять ровное и естественное дыхание, вдох и выдох осуществлять через нос и рот, производить короткий полноценный выдох в воду, последовательно освобождать от воздуха вначале нижние, затем средние и, наконец, верхние доли легких. При этом ставилась задача избегать мускульных усилий, чтобы вытолкнуть оставшийся воздух, так как это ведет к нарушению энергетического баланса организма.

Принцип направленности внимания. Выполняя то или иное упражнение, занимающиеся обучались направлять импульс из коры головного мозга на тот орган или ту часть тела, на которую воздействовало данное упражнение.

Принцип двустороннего воздействия. Данный принцип обуславливается физическими особенностями водной среды, точнее – ее плотностью. Он подразумевает использование сопротивления воды как во время работы мышц, так и во время возвращения отдельных звеньев тела в исходное положение. Таким образом, два «сухопутных» упражнения как бы соединялись в воде в одно, а общая нагрузка на организм в одном упражнении увеличивалась.

Принцип давления на воду. Эффективность упражнений достигалась созданием максимального давления на воду работающими органами. Это достигалось удержанием плоскостей, оказывавших давление на воду, в положении, перпендикулярном движению, а также созданием максимальной скорости движения.

Принцип симметричного противодействия. В силу большей по отношению к воздуху плотности воды, для удержания тела в положении гидродинамического равновесия использовались симметричные движения противодействия. В противном случае - при отсутствии симметричных движений - неизбежно возникновение крутящего момента и уменьшение нагрузки на работающие мышцы.

Принцип совмещения. Упражнения гидроатлетизма совмещались с другими видами двигательной активности, которые носили компенсирующий, дополнительный характер, не вызывая при этом перенапряжений.

Разработанный комплекс упражнений гидроатлетизма апробировался в течение двух месяцев похода. Для экспериментальной проверки эффективности воздействия предлагаемого комплекса были сформированы две группы испытуемых из числа подводников, участвовавших в походе – экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы. Состав групп прошел проверку на статистическую однородность. Испытуемые ЭГ выполняли комплекс упражнений в малогабаритном спортивном зале и в бассейне три раза в неделю по 30 мин. Участники эксперимента, составившие КГ, занимались на стандартных и унифицированных тренажерах вне бассейна.

Эффективность применяемых упражнений оценивалась на основе измерения психофизиологических показателей в начале и по окончании похода. Измерение проводилось по стандартным методикам.

В таблице 1 представлена динамика показателей, полученная в результате эксперимента.

Таблица 1

Динамика психофизиологических показателей подводников под воздействием применяемых упражнений по итогам похода ($x \pm m$)

Показатели	ЭГ		КГ	
	Начало	Окончание	Начало	Окончание
Оперативная память (балл)	5,8±0,3	6,9±0,2*	5,5±0,3	5,3±0,4*
Логичность мышления (балл)	5,7±0,3	6,8±0,2*	5,5±0,3	5,8±0,3
РДО (количество точных реакций)	25,1±0,4	32,7±0,3*	24,2±0,4	25,7±0,5
Скорость переработки информации (балл)	5,8±0,3	6,7±0,3	5,2±0,4	4,7±0,3*
Устойчивость внимания (балл)	6,4±0,3	7,5±0,2	5,9±0,3	6,3±0,3
Переключение внимания (балл)	5,6±0,3	6,5±0,3*	5,2±0,2	5,5±0,3*
Простая сенсомоторная реакция (мс)	180±3	162±4	195±5	202±5*
Сложная сенсомоторная реакция (мс)	248±8	212±5*	252±8	265±6

Примечание: * - различия достоверны по сравнению с данными, полученными в начале похода при $p < 0,05$.

Рассмотрение данных таблицы позволяет заключить, что под воздействием гидродинамических упражнений зафиксированы достоверные положительные сдвиги психофизиологических показателей подводников, составивших экспериментальную группу. Участники эксперимента контрольной группы показали регрессирующую динамику психофизиологической работоспособности по итогам похода.

В соответствии с изложенным, можно утверждать, что использование упражнений гидроатлетизма в целях поддержания работоспособности моряков-подводников длительном походе является наиболее эффективным средством, способствующим успешному решению профессиональных задач операторского профиля по управлению кораблем и оружием. Содержание комплексов водного тренинга поддерживающей на-

правленности должны подбираться в соответствии со специфическими принципами гидроатлетизма.

Список литературы:

1. Терещенко С.Г., Морозов Л.А., Гавриков А.Ю., Носов В.Н. Тренажеры для физической подготовки плавсостава // Морской сборник. 1988. № 10. С. 41-45.

2. Черняк С. В. Психофизиологические аспекты профессиональной деятельности моряков-подводников ВМФ России // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. 2008. № 2. С. 65.

ИНТЕГРАЦИЯ ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО МЕТОДИКЕ ГИРОТОНИК

Савельева В.В.

*Российский государственный педагогический университет
им. А.И.Герцена, Санкт-Петербург*

Проблема социальной занятости и образования инвалидов с тяжелыми нарушениями здоровья в настоящее время остается одной из самых острых. По данным Федеральной службы государственной статистики количество инвалидов в РФ на начало 2015 г. - 12.924.000 чел., из них взрослых инвалидов 3 гр. – 4.492.000 чел., 2 гр. – 6.472.000 чел., 1 гр. – 1.355.000 тыс. чел. По данным министерства труда и социальной защиты РФ численность инвалидов колясочников в России составляет 320 тыс. чел (1 группа). Часть из них используют для своего передвижения трость или костыли. По предположениям Федеральной службы государственной статистики эти цифры станут больше, если сюда добавить людей с дефектом речи (например заиканием), спастикой и другими проявлениями, препятствующими коммуникации с внешним миром.

Из-за стереотипов в обществе страдают миллионы людей, которые смогли бы стать ведущими сотрудниками в различных отраслях, включая физическое воспитание для самих инвалидов. По данным «Росстата», 51,8% инвалидов от 15 лет и стар-

ше отметили, что они, по возможности, могут наравне со всеми вести активный образ жизни.

Различные благотворительные фонды много лет проводят комплексную работу по оказанию различной помощи людям с ограниченными возможностями здоровья. Программы направлены на содействие людям с инвалидностью в обеспечении трудовой занятостью, а также на поддержку социально ответственных предпринимателей, желающих создавать рабочие места для инвалидов. Первым этапом этой деятельности стало создание в Москве в июне 2012 года полиграфической мастерской (цеха ручных работ) для людей с инвалидностью на базе интеграционного предприятия – рекламно- производственного полиграфического предприятия полного цикла «Форте Принт», где в настоящее время трудоустроены 88 человек с разными формами инвалидности, в том числе, с тяжелыми – ДЦП, нарушения слуха, особенности психического здоровья.

Сегодня программа интегрированной системы помощи инвалидам в трудоустройстве состоит из нескольких подпрограмм (этапов):

- Социально-трудовая адаптация инвалидов
- Производственная адаптация инвалидов
- Профессиональная реабилитация/подготовка инвалидов
- Временная занятость
- Сопровождение инвалидов на свободный рынок труда
- Разработка и описание отраслевой поэтапной модели содействия трудоустройству людей с инвалидностью.

На современном этапе развития системы образования на первый план выдвигают задачи становления личности каждого инвалида в соответствии с особенностями его психофизического состояния. Причем, тенденции таковы, что люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) должны иметь право выбора места и способа работы. В научной литературе определено, что образовательная среда является продуктом отношений между субъектами образовательного пространства. Образовательная среда определяется как среда человека, его естественное и социальное окружение (Т.П. Кунцевич, 2005). В

системе специального образования под «интегрированной образовательной средой» понимают специально организованную и адаптированную среду, которая моделируется педагогом с учетом особых потребностей людей с ограниченными возможностями здоровья. Для обучения людей с ОВЗ в области физического воспитания, должна быть создана такая образовательная среда и использованы такие педагогические приемы, которые будут адекватны возможностям и потребностям инвалида.

Такие требования к образованию людей с ОВЗ требуют от педагогов иной подготовки и подходов. Небольшое количество отечественных программ для подготовки людей с ОВЗ к работе в области физического воспитания с людьми с ограниченными возможностями здоровья, придает актуальность разработке и внедрению предлагаемой программы, которая способствует подготовке тренеров-преподавателей и инструкторов с ОВЗ к работе с людьми с ОВЗ.

Базой реализации программы явились пилотные учреждения: Московская Государственная Академия по физической культуре, кафедра адаптивной физической культуре и Munster-tal (Мюнстерталь, Германия, учебно-образовательный и терапевтический центр).

Прошли обучение по программе Гиротоник 25 тренеров-преподавателей с ОВЗ (глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи), занимающиеся с людьми с ОВЗ (глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи). Программа обучения по методике Гиротоник строилась из диагностического (выявление образовательных потребностей), содержательного (составление программы подготовки тренеров-преподавателей с ОВЗ) и деятельностного компонентов (реализация программы).

С целью изучения отношения людей с ОВЗ, тренеров-преподавателей, инструкторов к процессу внедрения тренеров-преподавателей и инструкторов с ОВЗ и выявления основных профессиональных трудностей, мы использовали такие методы исследования как анкетирование, наблюдение, беседа.

Результаты исследования показали неоднородность позиций тренеров–преподавателей и инструкторов в отношении внедрения специалистов с ОВЗ.

С одной стороны, они указывали, что такая форма преподавания дает возможность равных прав и возможностей, и выступает как средство интеграции специалистов с ОВЗ в общество.

С другой стороны, многие из них отмечали, что организация интегрированного учебно-тренировочного процесса как людей с ОВЗ, так и специалистов с ОВЗ, возможна лишь в отдельных случаях и только для некоторых категорий людей с ОВЗ.

Также указывали на неготовность различных спортивно-оздоровительных, фитнес центров принять такого рода специалистов и людей вследствие отсутствия материальных условий, недостатка методического оснащения и недостаточной личностной готовности.

По функциональному назначению Гиротоник подразделяется на оздоровительный, лечебный и прикладной. В основу оздоровительного эффекта лежат упражнения стимулирующие работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата, оказывающие благотворное влияние на центральную нервную систему (Horvath. J., 2002)

Программа обучения по методике Гиротоник на оборудовании Пули Тауэр, специалистов с ОВЗ состояла из 3-х этапов. Первый этап «Физическая подготовка специалиста с ОВЗ» раскрывала общую и специальную физическую подготовку. Давались представления о методике, принципах и аспектах программы Гиротоник.

Второй этап «Педагогические аспекты» давались организационные основы обучения и преподавания для людей с ОВЗ.

Третий этап «Технология и Методические аспекты организации тренировочного процесса» использовались приемы страховки и удержания, подача тактильных, вербальных и слуховых сигналов, основные положения индивидуального и дифференцированного подхода, структура занятия.

Все этапы были реализованы через традиционные (лекции и практические занятия), и активные формы (семинары, мастер – классы, ролевые игры).

Особое внимание уделялось практическим занятиям и использованию активных методов и решению поставленной проблемы, которая была направлена на создание благоприятной тренировочной среды.

Важное значение в ходе проведения обучения по программе Гиротоник уделялось ролевым играм: тренер – клиент – клиент – тренер. Именно такая форма организации обучения способствовала реальному воссозданию ситуаций и элементов, с целью овладения предметным содержанием. Ролевые игры были направлены на отработку техники, закреплению полученных знаний и формированию умения выбирать способы взаимодействия тренера- преподавателя с ОВЗ и клиентом с ОВЗ. Педагоги познавали «себя через других» и «других через себя». Они приобретали опыт познавательной и профессиональной деятельности, а также социальных отношений.

Основным компонентом обучения была невербальная коммуникация и только частично вербальная. Основным содержанием программы Гиротоник являются движения, которые определяются кинетическими характеристиками двигательного действия: пространственные, временные, пространственно-временные. Физические упражнения по методике Гиротоник характеризуются рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата, обеспечивающим целесообразное исходное положение перед началом действия и позу в процессе его выполнения, а также соблюдением оптимальной траектории движений (J.Horvarth,2010).

Правильная невербальная коммуникация, а именно тактильная, служит одной из важных предпосылок эффективного выполнения последующих движений, в частности их внешней результативности в программе Гиротоник. Она помогает поддерживать статическое и динамическое равновесие тела занимающегося на оборудовании Пули Тауэр, целесообразно координировать движения, эффективно прояв-

лять силовые и другие физические качества. Изменяя давление рук (ног), их расположение на теле или его звеньев в процессе выполнения упражнения, мы изменяем направление и величину динамических опорных реакций (например, как при беге и прыжках), инерционных, вращательных и других сил (например, как в гимнастических упражнениях). Положение тела и его изменения по ходу выполнения упражнения по программе Гиротоник должны соответствовать биомеханическим и другим закономерностям.

После проведения курсов по методике Гиротоник тренерам-преподавателям с ОВЗ предлагалось заполнить анкету слушателя, где они должны были выбрать ответы характеризующие степень удовлетворенности процессом обучения. Все ответили, что их побудили возросшие требования к физической подготовке, а также профессиональные проблемы, для решения которых необходимы новые знания и умения. Также указали, что вся информация (100%) для них была новая. Также слушатели оценили, наивысшим баллом (95%), методы обучения (графики\рисунки, ролевые игры, анализ ситуаций), применяемые при обучении программы. Абсолютно все отметили, что полностью удовлетворены курсами (рис.1).

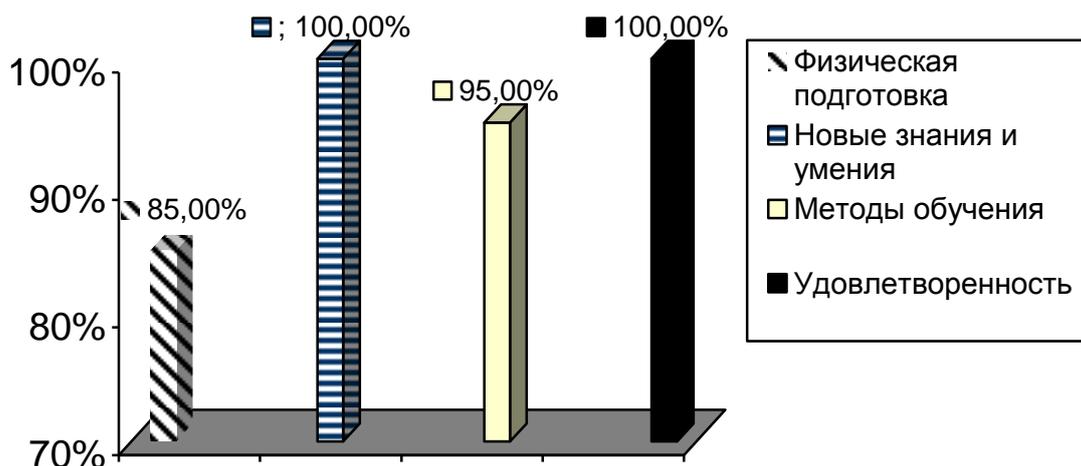


Рис.1. Оценка степени удовлетворенности процессом обучения

На вопрос анкеты: Какие методы обучения Гиротоник Вам понравились? респонденты ответили, ролевая игра- 37%, чуть меньше практические занятия- 31,4%, еще меньше лекция (графики\рисунки) - 18%, мастер классы – 13,4% (Рис.2).

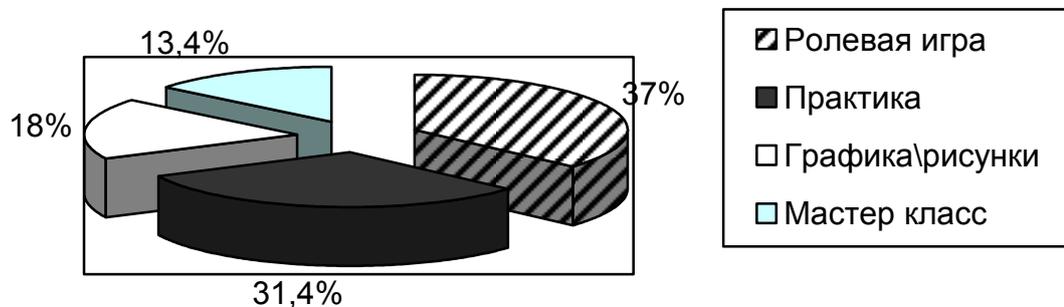


Рис.2. Понравившиеся методы обучения.

На вопрос: На сколько выбранные методы коммуникации были доступны и понятны? респонденты ответили: вербальные – 26%; невербальные – жесты -10%, мимика – 9%, пантомимика – 11%, тактильная коммуникация – 43% (рис.3)

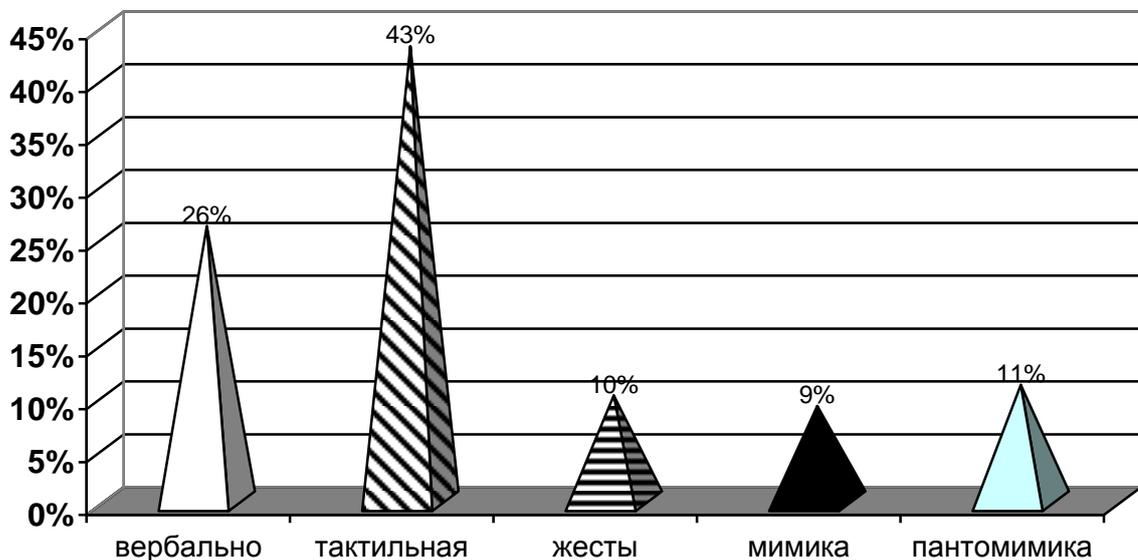


Рис.3. Доступность выбранных методов коммуникаций.

Таким образом, интеграция людей с ограниченными возможностями здоровья к профессиональной деятельности по методике Гиротоник, требует качественной физической, теоретической и практической подготовки слушателей к его осуще-

ствлению. И прежде всего должна быть благоприятная среда как для самого тренерско-преподавательского состава с ОВЗ, так и для людей с ОВЗ. Разработанная программа целиком и полностью выполняет эти требования.

Список литературы

1. Ньюстром Дж. В., Дэвис К. Организационное поведение. СПб, 2000.
2. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений / под общей ред. проф. С.Н.Попова. Изд.2-е. Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Профессиональный стандарт педагога. Проект.<http://www.ug.ru>
4. Тарасов Е.Ф. Речевое воздействие: методология и теория // Оптимизация речевого воздействия. М., 1990.
5. Horvath J. Gyrotonic Expansion System. 2014
6. Horvath J. Gyrotonic Expansion System. 2002

ВИДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ: ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ

к.п.н, доцент Фирилёва Ж.Е.

*Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Реабилитация (от позднелатинского *rehabilitatio* – восстановление) – это комплекс медицинских, педагогических, профессиональных мер, направленных на восстановление или компенсацию нарушенных функций организма и трудоспособности больных и инвалидов (Советский энциклопедический словарь, 1987).

В последнее время в жизни общества нашей страны стали уделять внимание проблеме реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов как важной государственной задаче. Формирование современной нормативно-правовой и институциональной практической базы реабилитации: принятие Федерального Закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11. 1995 г., утверждение «Положения об учреждении Государственной службы медико-

социальной экспертизы» в 1996 г. и др. – сочетается с разработкой её концептуальных основ (В.З. Кантор, 2000) [5].

Цель реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, по мнению В.З. Кантора (2000) состоит в обеспечении их способности к реализации образа жизни нормально развивающихся людей. Из этого следует, что инвалиды интегрируются в социальную среду. В то же время, как субъект социальной интеграции, инвалиды и лица с отклонениями в состоянии здоровья выступают в трёх социально-уровневых измерениях [5]:

- Первый – *индивидуально-личностный* уровень, например, студент-инвалид, обучающийся в вузе.
- Второй – уровень *малой социальной группы*, например, команда спортсменов-инвалидов, выступающая в соревнованиях различного ранга.
- Третий – уровень *большой социальной группы* (групповой общности). Это Всероссийское общество слепых, Всероссийское общество инвалидов и другие.

Реабилитация в различных литературных источниках представлена как медицинская, профессиональная, трудовая, комплексная и в других видах. В.З. Кантор (2000) разработал классификацию видов реабилитации, которая предусматривает выделение трёх признаков [5].

Первые признаки определяются в зависимости от охватываемых сфер жизнедеятельности – социально-трудовая, социально-бытовая, социально-культурная реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Другие признаки определяются в зависимости от степени восстановления – первоначальная, элементарная и полная реабилитация.

Третьи признаки определяются в зависимости от применяемых технологий – медицинская, техническая, инженерная, психологическая и педагогическая реабилитация.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что *реабилитация* – это специфическая деятельность в области социальной политики, предполагающая повышение уровня соци-

альной дееспособности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в сфере труда, быта, культуры – на основе комплексного применения медицинских, инженерных, психологических и педагогических технологий и имеющая своей целью обеспечение готовности этой категории населения к реализации нормативного для данных общественно-исторических условий образа жизни (С.П. Евсеев, 2005).

По *форме* реабилитацию можно разделить на следующие виды: стационарную, поликлиническую, восстановительные центры, бытовую (домашнюю). По *направленности воздействия* выделяют следующие её виды: педагогическую, физическую, психологическую, когнитивную, коммуникативную, медико-биологическую, арт-терапию и др.

Педагогическая реабилитация определяется средствами и методами педагогического воздействия. Это определение режима и правильное сочетание физических нагрузок и отдыха, подбор и разработка специальных физических упражнений, индивидуальный подход, планирование и учёт, правильное построение адаптивно-тренировочного процесса и многое другое (К.А. Оглоблин, 2010).

К *физической реабилитации* можно отнести (Ж.Е. Фирилёва, 2015):

- различные виды физических упражнений: лечебная, адаптивная, дыхательная, суставная, сегментарная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- упражнения для расслабления мышц;
- водолечение: обливание, обтирание, укутывание, ванны, душ, баня, сауна, бассейн;
- роботизированные программы для восстановления движений опорно-двигательного аппарата.

К *психологической реабилитации* относятся такие средства, как (Е.П. Ильин, 2000):

- психорегуляция эмоционального состояния;

- психорегулирующая тренировка;
- самовнушение;
- мышечная релаксация;
- внушение определённой направленности;
- музыка и светомузыка (музыкальная терапия);
- регуляция психологического микроклимата в группе, семье, с окружающими;
- положительный эмоциональный настрой;
- комфортабельные условия для лечения, жизнедеятельности.

Когнитивную реабилитацию определяют как нормализацию состояния различных психических процессов, таких как память, внимание, мышление, восприятие, сознание и т.п.

Коммуникативная реабилитация охватывает такие функции, как речь, зрение, слух, тактильная чувствительность, проприоцептивная чувствительность и др.

Медико-биологическую реабилитацию определяют следующие средства: гигиенические, физические, фармакологические, терапевтические, электропроцедуры, гидропроцедуры, световое облучение, магнитотерапия, пункции, блокада, игло-рефлексотерапия, мануальная терапия и многое другое (К.Л. Оглоблин, 2010).

К *арт-терапевтической реабилитации* приемлемо отнести изотерапию, песочную, музыкальную, литературную, артистическую и другие подобные виды терапии (М.В. Киселёва, В.А. Кулганов, 2014).

Все виды реабилитации могут быть использованы по назначению как избирательно, так и комплексно. Формы, виды и средства реабилитации необходимо сочетать не только друг с другом, но и по периодам восстановления человека. в практической медицине различают три-четыре периода восстановления, например, после инсульта головного мозга человека:

Первый период – *острый*, определяется с момента заболевания и поступления пациента в стационар.

Второй период – *восстановительный*, где применяются различные виды реабилитации.

Третий период – *адаптивный*, где применяются возможные средства реабилитации, помогающие восстановить ту или иную поражённую функцию человека.

Четвёртый период – *резидуальный* – это период остаточных явлений и в зависимости от тяжести поражения функции может быть необратимым.

В адаптивной и оздоровительной практике, однако, имеют место и другие периоды восстановления различных функций и систем организма человека. Применение комплексной реабилитации включает в себя не только вышеперечисленные виды, но и социально-экономические, юридические, профессиональные и другие меры, целью которых является скорейшее и наиболее полное восстановление утраченных функций человеком личного и социального статуса.

Список литературы:

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник в 2 т. / под общ. ред. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2005. 296 с. Т.1; 448 с. Т.2.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для ин-тов и фак-тов физ. культуры. 2-е изд. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 286 с.
3. Киселёва М.В., Кулганов В.А. Арт-терапия в психологическом консультировании: учеб. пособие. СПб.; Речь, 2014. 64 с.
4. Оглоблин К.А. Спортивная реабилитология: монография. Уссурийск: Изд-во УГПИ, 2010. 206 с.
5. Фирилёва Ж.Е. Адаптивный фитнес в нейромоторной реабилитации человека: монография. М.: Изд. дом Академии Естествознания, 2015. 250 с.

**СЕКЦИЯ 3. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС И ЕГО
ВОЗМОЖНОСТИ В ОЗДОРОВЛЕНИИ
ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ
И ПОВЫШЕНИИ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**ОБОБЩЕНИЕ СУЩЕСТВУЮЩЕГО В РОССИИ И
ЗА РУБЕЖОМ ОПЫТА ПО РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ
ОЗДОРОВЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

д.п.н., профессор Сайкина Е.Г.

Российский государственный педагогический университет

им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

к.п.н., доцент Смирнова Ю.В.

Ленинградский государственный университет

им. А.С. Пушкина, Санкт-Петербург

Состояние здоровья, физического развития детей и подростков за последние тридцать лет значительно ухудшилось, при этом тенденция приняла устойчивый характер. Решение актуальнейшей для государства проблемы улучшения здоровья подрастающего поколения носит комплексный характер, требующий привлечения организаций и специалистов разных научных направлений, разработки инновационных оздоровительных технологий.

В связи с этим представляет определённый научный и практический интерес опыт зарубежных стран, накопленный за последние годы в области физкультурного образования и спорта, так как проблема снижения уровня здоровья населения не является типичной только лишь для России, а относится к глобальным проблемам всего населения планеты, на современном, постиндустриальном этапе развития цивилизации.

Анализируя дошкольное физическое воспитание в разных странах, можно отметить, что специалисты зарубежных стран дают единодушную оценку значению физического воспитания в дошкольный период. Об этом свидетельствует наметившаяся почти повсеместно тенденция повышения интереса к этому аспекту дошкольного воспитания.

В отношении целей и задач физического воспитания в дошкольном возрасте мнения специалистов разных стран также во многом совпадают. Так, и американские и канадские специалисты полагают, что главной целью физического воспитания в дошкольный период является содействие гармоничному развитию ребенка (Поспех Е., Войнар Ю., Костюченко В., 2013). Физическое воспитание должно способствовать психомоторному, умственному и эмоциональному развитию детей-дошкольников. При этом в США основными аспектами программы дошкольного физического воспитания считаются следующие: формирование психомоторных навыков, подвижные игры, гимнастика, танцы, физическая подготовленность, игры на воде. В свою очередь, в Канаде в программы физического воспитания дошкольников включены групповые подвижные игры, обучение основным двигательным навыкам и умениям, танцам и гимнастике, в некоторых частных детских центрах проводится обучение катанию на коньках.

Таких же взглядов придерживаются в Финляндии, полагая, что физическое воспитание в дошкольный период должно способствовать совершенствованию двигательной координации и основных двигательных умений и навыков. В процессе физического воспитания должны всячески поощряться проявления инициативы и любознательности. В программу физического воспитания дошкольников включены такие виды, как гимнастика, упражнения под музыку, подвижные и спортивные игры, катание на лыжах, коньках, обучение плаванию, развлекательное ориентирование (Поспех Е., Войнар Ю., Костюченко В., 2013).

В Китае основными задачами физического воспитания в процессе подготовки к школе считают следующие: содействие

оптимальному физическому развитию; формирование таких социальных качеств, как дисциплинированность, справедливость, ответственность, честность, сотрудничество; развитие основных двигательных навыков и понятия о правилах безопасности; формирование интереса и любви к спорту. Основными видами физической активности воспитанников детских садов являются подвижные игры, гимнастика, танцы, бег, прыжки, метания.

Посредством физического воспитания в детских садах Чехословакии детей обучают основным двигательным умениям и навыкам, правилам личной гигиены.

Задачами дошкольного физического воспитания в Японии считаются такие: двигательное развитие, умственное развитие, формирование доброжелательности по отношению к окружающим и дисциплинированности. В программу детских садов по физическому воспитанию включены следующие виды физической активности: 1) ходьба, бег, прыжки; 2) метание, толкание, перетягивание, перекачивание; 3) соревнования в беге, прыжках, метаниях в цель; 4) групповые подвижные игры; 5) игры с мячами, веревками и др. приспособлениями; 7) ритмика [9, 10].

В Корее перед дошкольным воспитанием в целом стоят две задачи: физическое и умственное развитие детей. Физическое воспитание призвано решать задачи двигательного, умственного, эмоционального, социального развития; способствовать формированию интереса к активному образу жизни; включает обучение правилам безопасности. В программу дошкольного физического воспитания входит гимнастика, подвижные и простейшие спортивные игры [9,10].

В Чехословакии на занятиях по физическому воспитанию в детских садах предусмотрены бег, прыжки, метания, сюжетно-ролевые подвижные игры, игры с мячом.

В Западной Германии на занятиях используются подвижные игры, гимнастика, бег, прыжки, метания, часто в программу включаются игры на воде и обучение плаванию. В одном из

детских садов в качестве эксперимента в занятия введены прыжки на батуте.

В Дании большинство воспитателей придерживаются взглядов Астрид Госсел, согласно которым все виды физической активности в дошкольный период носят естественный, спонтанный характер, а задачей воспитателя является создать оптимальные условия и направить их в нужное русло. Широко используется музыкальное сопровождение.

В Великобритании основными видами деятельности дошкольников на занятиях по физическому воспитанию являются гимнастика, танцы и подвижные игры.

Для оценки уровня развития двигательных умений и навыков за рубежом популярен «Physical-Best»- наиболее универсальные нормативы (таблица 1).

Таблица 1

Нормативы физической подготовленности по программе «Physical Best» (морфофункциональная подготовленность)

Возраст (лет)	Нормативы выполнения тестов					
	бег (ходьба) на 1 милю* (мин)	сумма показателей кожно-жировых складок (мм)	индекс массы тела	наклоны туловища из положения сидя (см)	подъем туловища из положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во)	подтягивание (кол-во)
Девочки						
5	14:00	16-36	14-20	25	20	1
6	13:00	16-36	14-20	25	20	1
Мальчики						
5	13:00	12-25	13-20	25	20	1
6	12:00	12-25	13-20	25	20	1

*1 миля = 1,609 км.

Важнейшую роль все страны безоговорочно отводят физическому воспитанию в школе. При этом значимость задач физического воспитания в Европе отличается в ряде позиций от России, что видно из представленной таблицы. Доклад, под-

готовленный К. Hardman (2001) для Комиссии развития спорта Совета Европы охватывает 33 европейские государства. В нем ранжированы основные задачи физического воспитания, сформулированных в государственных Программах физического воспитания школьников. Мы сопоставили их с российскими данными (В.И. Лях, 2004–2009) (таблица 2):

Таблица 2

Ранжирование задач физического воспитания в средних (гимназия, лицей) школах Европы (К. Хардман, 2001) в сравнении с Россией

Задачи	в Европе	в России
Формирование двигательных умений	1	3,5
Физическое развитие	2	1,5
Развитие моторных компетенций (способностей)	3	5,5
Здоровье и хорошее самочувствие	4	1,5
Активный образ жизни	5	7,5
Развитие личности	6	11,5
Подготовка к физической активности в течение всей жизни	7	7,5
Общественное развитие	8	3
Физическая подготовка	9	5,5
Интерперсональные умения	10	11,5
Развитие интеллектуальных (познавательных) свойств и качеств	11	14
Развитие моральных качеств	12	11,5
Участие в важнейших формах физической активности	13	9
Умение самооценки (физического развития и подготовленности)	14	11,5
Умение разрешения проблемных задач	15	3,5
Улучшение осанки тела и эстетики	13	14,5

Приоритетными задачами, которые должны решать европейские учителя физической культуры, остаются задачи повышения физического развития и физической подготовленности учащихся. Однако в программах физического воспитания стран Евросоюза уделено внимание повышению знаний и умений в области здоровья и здорового образа жизни, проводится

экологическое образование и др. Подчёркивается, что физическое воспитание-это процесс, целью которого является подготовка молодого поколения в течение взрослой жизни самостоятельно, с удовольствием и пользой участвовать в занятиях, повышающих культуру движений. То есть, можно провести аналогию европейских идей с разработанными отечественными учёными концепциями образовательной направленности.

Вместе с тем, традиционно широкую популярность имеют внеклассные формы физкультурного образования, так называемый «школьный спорт». В странах Европейского Союза существует множество моделей организации спортивного школьного воспитания. В большинстве европейских государств, школы обладают значительной автономией в организации и программировании подобной деятельности. Школьные спортивные занятия зачастую организуются в сотрудничестве с различными спортивными организациями, со спонсорами. При этом органы регионального самоуправления оказывают школьному спорту финансовую поддержку. Критерием эффективности такого сотрудничества являются первенства школ. Данный аспект можно сопоставить с отечественной концепцией спортизации.

Особенно развито данное направление в Великобритании, где ученикам предлагаются не только традиционные спортивные дисциплины, но и около двух десятков других. В целом программный материал по физкультуре в школах Великобритании предусматривает решение спортивных задач. Активно развит школьный спорт и в Италии. Наряду с академическим физическим воспитанием на уроках физической культуры большое внимание уделяется и спорту.

Можно выделить и Германию, где в первых классах школы занятия по физической культуре проводятся ежедневно, для остальных школьников учебными планами предусмотрено 3 урока по 45 мин. в неделю. При этом желающие могут дополнительно заниматься 2 часа в неделю на факультативе в школьных спортивных секциях и школьных добровольных спортивных обществах, которые работают в тесном контакте

со спортивными клубами. Заниматься здесь стремятся многие учащиеся. Это связано с тем, что в Германии каждый уважающий себя взрослый человек не формально состоит в каком-либо спортивном клубе и относится к этому как к важной части своей жизни. Таким образом, физическое воспитание передается из поколения в поколение.

В свою очередь, цель программ физического и спортивного воспитания в школах Франции – овладение различными видами деятельности в области спорта и физкультуры, которые способствуют укреплению здоровья школьников, гармоничному развитию личности. Программы предусматривают в первую очередь развитие скорости, силы, выносливости, координации движений, равновесия, гибкости. Минимальный объем занятий в начальной школе – 6 ч в неделю. В ряде школ апробируется программа, рассчитанная на 7 ч занятий и более. Основной организационной ячейкой структуры школьного спорта Франции является спортивная ассоциация, которая есть в каждой школе. Руководит ею преподаватель физической культуры, что позволяет сделать процесс привлечения к занятиям и их оптимизацию более эффективными.

В США в 1987 г. Сенат принял Резолюцию по вопросам физического воспитания, которая рекомендовала местным органам самоуправления включить в учебные планы начальных школ ежедневные занятия физической культурой. Специалисты считают, что в средних и старших классах их следует проводить по 1 часу. Но сейчас 40% американских школ проводят занятия не каждый день. В соответствии с Резолюцией разработана новая Учебная программа для детей и подростков, начиная с детского сада до 12-го класса школы. Новая программа под названием «Physical Best» («Физическое совершенство») содержит пять основных разделов: «Аэробная выносливость», «Гибкость», «Мышечная выносливость», «Мышечная сила» и «Гармоничное физическое развитие». Программа построена на принципах индивидуального подхода, постоянного обновления учебного материала и стимулирования учащихся. В США наряду с академическими занятиями по учебным планам и про-

граммам большое внимание также уделяется и школьному спорту (Поспех Е., Войнар Ю., Костюченко В., 2013).

Особый подход, не имеющий аналогов в мире, сложился в Японии, где здоровье народа - часть национальной идеи, физическому воспитанию подрастающего поколения уделяется огромное внимание. В этой стране учитель физкультуры - одна из самых высокооплачиваемых профессий: его зарплата сопоставима с зарплатой директора крупного завода. Причём, если в школе преподаётся 8-10 видов спорта, то за каждый вид отвечает отдельный учитель. Японские преподаватели обладают высочайшей квалификацией, в том числе медицинской. Такой учитель - и тренер, и наставник, и врач, и психолог.

В начальной школе (1–6-е классы, возраст учащихся 6–12 лет) предусмотрено не менее 3 часов занятий физической культурой и спортом в неделю. Программа начальной школы включает: общефизическую подготовку, гимнастику, легкую атлетику, плавание, игры с мячом, танцы, формирование навыков здорового образа жизни. Наряду с обязательными занятиями 40% японских начальных школ имеется дополнительная программа внеурочных занятий в спортклубах (более 5 часов в неделю).

В Китае школьное физическое воспитание имеет более сбалансированную структуру, не акцентированную на спорте. Оно направлено на воспитание у школьников идеи «пожизненных» занятий физическими упражнениями и спортом, развитие системы знаний о физической подготовке, двигательных навыков и привычки активной двигательной деятельности, в том числе во внеурочное время. В учебном плане было увеличено количество уроков физкультуры до 70-ти минут в неделю [9, 10].

В свою очередь, в России научное сообщество также внесло свой вклад в развитие идей по повышению эффективности оздоровления подрастающего поколения, уровня их физической подготовленности и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Особое внимание было уделено концептуальному пересмотру содержания и направленности школьного урока физической культуры как обязательного компонента общего образования, гарантированного и обязательного, согласно Конституции РФ, для каждого гражданина России.

Уже к 80-м гг. XX столетия стала очевидной необходимость радикального обновления учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура». К этому времени стабилизировалась и обстановка в области теории и практики образования в плане демократизации управления данным аспектом жизни общества и государства. В печати появились публикации, в которых освещались системы взглядов по улучшению преподавания физической культуры в школе. Многие разработки носили концептуальный характер.

Большинство концепций критически оценивали традиционные для национальной системы физического воспитания (особенно ее школьного звена) подходы к пониманию целевой ориентации предмета «Физическая культура», содержание образования по дисциплине, организацию учебно-воспитательного процесса и методы его практической реализации.

Рассматривая инновационные процессы, происходящие в таком значимом компоненте системы физической культуры как физкультурное образование, Л.И. Лубышева (2004) предложила выделить четыре основных направления, в основе которых лежат теоретические концепции, определяющие инновационные подходы и новые педагогические технологии, которые сформировались в теории физической культуры в последние десятилетия.

Первым среди инновационных направлений автор называет физическое воспитание, чья целевая направленность возникающих педагогических программ совершенно определённо утверждает необходимость *формирования физической культуры личности* детей, студентов, утверждая тем самым философско-культурологический подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию.

Наиболее разработана и известна на сегодняшний день концепция образовательной направленности, базирующаяся на идеологии гуманистических, образовательных, культурологических по своей сути направления развития системы физического воспитания учащейся молодежи, носителем которых является учение П.Ф. Лесгафта. Автором и пропагандистом данной концепции является В.П. Лукьяненко (2007). Основная идея её состоит в том, что на уроках физической культуры дети должны не просто (и не только) двигаться, но, прежде всего, осваивать специальные знания и способы целесообразного воздействия на свою физическую природу, которые должны быть подкреплены двигательной активностью, организованной в полном соответствии с их индивидуальными способностями, возможностями и интересами.

Предлагаемая автором концепция, опираясь на более эффективное использование общеобразовательного потенциала физической культуры, обеспечение осознанности, повышение мотивации к учению, раскрывает перспективные пути преобразования учебного процесса в системе общего физкультурного образования, значительного повышения на этой основе результативности всей системы физического воспитания в обществе.

Ее реализация, по мнению В.П. Лукьяненко (2007), может способствовать реальному (а не только декларируемому) воплощению в жизнь плана непрерывного общего образования в сфере физической культуры, приданию недостающей этому процессу социокультурной направленности.

Позиция автора по данной проблеме основана на убежденности в том, что достижение желаемого результата в укреплении здоровья, повышении уровня двигательной подготовленности может быть только следствием целенаправленной системной работы, кумулятивного эффекта от разносторонних воздействий, формирующих отношение человека к окружающему миру, образу жизни, самому себе. И в этом процессе трудно переоценить значение полноценного

общего физкультурного образования.

Вторым инновационным направлением является *олимпийское воспитание* с его мощным гуманизирующим содержанием, которое способно преодолеть сложившуюся практику утилитарного отношения к физической культуре, наполнить её процессы культурным и духовным смыслом на основе идеалов, воплощённых в Олимпийской хартии.

Третьим направлением Л.И. Лубышева выделяет *спортивизированное физическое воспитание*: «внедрение в методику физического воспитания концепции тренировки в сочетании с обучением может оказаться решающим фактором преобразования менталитета педагогов и тренеров, работающих с дошкольниками, школьниками и студентами».

Четвёртым направлением является *валеологическое воспитание*. В его основу положены информационные и практические подходы к формированию здорового образа жизни: ознакомление детей с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание потребности в здоровом стиле жизни.

В рамках данного направления в концепции, сформулированной В.В. Колбановым, Г.К. Зайцевым (1992), авторы выделяют 3 ступени в школьном образовании:

1-я ступень: школа валеологически обоснованного саморазвития и овладения основными навыками образовательной деятельности;

2-я ступень: школа самопознания, смыслотворчества и самосовершенствования (5 – 8 классы);

3-я ступень: школа самоопределения и овладения валеологически обоснованной системой образования (9- 11 классы).

Также вызывает интерес валеологическая концепция Л.Г. Татарниковой (1997), которая имеет методологическую научно основанную базу: проект школы здоровья и индивидуального развития, концепцию непрерывного валеологического образования, наличие валеологической службы. Данная концепция базируется на следующих принципах: валеологическом, антропологическом, гуманистическом (системном).

На наш взгляд, можно назвать и пятое направление – *фитнес* (оздоровительное воспитание или воспитание культуры здоровья, духа и тела), который, в силу своей эффективности, доступности, эмоциональности и популярности должен получить признание в оздоровительной физической культуре, как один из эффективных способов её преобразования. Это направление весьма важно, так как для физической культуры на данном этапе наиболее значимым является поиск и реализация инновационных оздоровительных технологий.

Анализируя многочисленные исследования по укреплению здоровья средствами физической культуры, проведенные разными авторами, на наш взгляд, В.Ю. Салов (2001) наиболее точно обозначил существующие направления:

Первое – связано с традиционными представлениями о том, что для укрепления здоровья следует, в первую очередь, использовать упражнения циклического характера, поскольку они благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма;

Во втором – изучается оздоровительное влияние различных видов гимнастических упражнений;

Третье – связано с использованием в оздоровительных целях спортивных и подвижных игр, которые обеспечивают высокую эмоциональную привлекательность при занятиях;

Четвертое – изучает возможности использования упражнений силового характера в целях оздоровления и физической рекреации;

Пятое – связано с использованием в оздоровительных целях естественных природных средств;

Шестое – предполагает использование в оздоровительных целях таких традиционных средств, как различные виды бань и ванн;

Седьмое – показывает на усиление интереса исследователей к нетрадиционным видам физической культуры, в первую очередь, к восточным оздоровительным системам.

Сегодня можно констатировать, что на современном этапе развития физической культуры все семь указанных направлений по укреплению здоровья и повышения физической подготовленности нашли своё отражение в фитнесе. Соответственно, он может быть весьма перспективен для решения вышеперечисленных проблем.

В настоящее время именно в фитнес-индустрии на основе последних достижений науки разрабатываются и реализуются большое количество оздоровительных программ и технологий, которые являются доступными, реально выполнимыми, эффективными, способными повышать интерес к двигательной активности и служить основой оздоровления всего населения России и, прежде всего, подрастающего поколения.

Являясь социокультурным феноменом и инновацией в физической культуре, фитнес обладает такими свойствами как интегративность, модификационность, мобильность и др. Указанное позволяет внедрять фитнес-технологии в физкультурное образование, а также в другие виды физической культуры в целях оздоровления, повышения физической подготовленности детей и подростков, их интереса к занятиям физической культуры в условиях модернизации физической культуры.

Представленные материалы и практика работы свидетельствуют о том, что определение перспектив дальнейшего развития дошкольного и школьного образования в сфере физической культуры представляет собой весьма сложную, комплексную проблему.

Одним из наиболее продуктивных путей в настоящее время является внедрение технологий фитнеса, обладающего всеми признаками инновации и интегрирующего в себе самые современные и эффективные средства, методы и формы проведения занятий с целью оздоровления и повышения уровня физической подготовленности и интереса к занятиям. Внедрению фитнеса и его технологий в физическую культуру и в частности в систему физкультурного образования способствуют социально-педагогические предпосылки. К ним относятся:

– кардинальные социокультурные изменения в общественном развитии России, которые приводят к демократическому, инновационному обществу, к гуманизации различных сфер жизни, в том числе, и физкультурного образования;

– социальный заказ на здорового, успешного, гармонично развитого человека, общественная потребность в обеспечении здорового образа жизни подрастающего поколения, формировании у детей и подростков ценностного отношения к своему здоровью, духовному и физическому развитию;

– модернизация физической культуры детей и подростков и развитие концептуальных идей по их оздоровлению и гармоничному физическому развитию и физической подготовленности;

– свобода выбора программ и технологий в дошкольных, школьных учреждениях и учреждениях дополнительного образования, пересмотр организационно-методических основ организации физкультурно-оздоровительной работы;

– доступность, популярность, разнообразие направлений фитнеса, его широкая стратификация, большие возможности удовлетворения потребности в двигательной активности различного контингента занимающихся в условиях образовательного учреждения.

В заключении резюмируя зарубежный опыт по решению поставленных проблем следует отметить, что:

– во всех цивилизованных странах придается огромное значение физическому и спортивному воспитанию в школах на протяжении всего периода обучения. В большинстве зарубежных стран уроки физической культуры проводятся не реже трех раз в неделю, причем наибольшее количество часов приходится на младший школьный возраст, наиболее благоприятный для формирования навыков и развития физических способностей;

– в различных странах внеклассные и внешкольные формы физкультурно-спортивной работы органично дополняют уроки физической культуры, являясь составной частью нацио-

нальных программ физического воспитания школьников. Наблюдается тенденция делать школьные программы физического воспитания достаточно гибкими, позволяющими учителю вносить изменения в содержание обучения в зависимости от возраста и пола занимающихся, климатических условий и материального положения, национальных ценностей и традиций.

Проведённые исследования в России определили существенно меньшее время, которое отводится на физическое воспитание дошкольников и школьников (даже включая третий урок), что актуализирует внедрение фитнес-технологий, обладающих высокой эффективностью для оздоровления занимающихся и их интересом к занятиям с использованием фитнес-технологий, их эмоциональностью, мобильностью и широкими возможностями для решения поставленных задач в условиях жёсткого временного регламента.

Список литературы:

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник в 2 т. / под общ. ред. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2005. 296 с. Т.1; 448 с. Т.2.

2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для ин-тов и фак-тов физ. культуры. 2-е изд. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 286 с.

3. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. СПб.: Изд-во ГУПМ, 1992. 52 с.

4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособ. М.: Академия, 2004. 2-е изд., стереотип. 240 с.

5. Лукьяненко В.П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России. М.: Советский спорт, 2007. 120 с.

6. Поспех Е., Войнар Ю., Костюченко В. Физическое воспитание учащейся молодежи в контексте формирования спортивного резерва (обзор европейского опыта) // Теория и практика физической культуры: Эл. ресурс. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2002N4/p59-63.htm>. Дата обращения: 03.12.2013.

7. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников: монография.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012.- 296 с.

8. Фирилёва Ж.Е. Адаптивный фитнес в нейромоторной реабилитации человека: монография. М.: Изд. дом Академии Естествознания, 2015. 250 с.

9. <http://www.ug.ru/archive/17392>

10. <http://www.nkfkis.ru>

**МОРФОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МЫШЦ
У ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНЫХ СОМАТОТИПОВ ПРИ
ВЫПОЛНЕНИИ БАЗОВЫХ ШАГОВ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ**

д.м.н., профессор Комиссарова Е.Н.

*Санкт-Петербургский государственный педиатрический
медицинский университет*

В последнее время появились работы, посвященные индивидуальным особенностям формирования двигательных качеств у детей и подростков (Зайцева В.В., 1995; Комиссарова Е.Н., 2002; Панасюк Т.В., 2008). Авторы показали, что различия в телосложении определяют и различия в структуре моторики, то есть в соотношении силы, быстроты и выносливости. В связи с этим необходимо проводить анализ показателей моторного развития у детей младшего школьного возраста с учетом их конституциональной принадлежности. При подборе физических упражнений чрезвычайно важно учитывать процессы, происходящие в мышцах при их сокращении в различных режимах. В связи с этим, целью настоящего исследования явилось изучение морфометрических характеристик мышц нижних конечностей у детей различных соматотипов 7-8 лет, при выполнении базовых шагов в комплексе детской оздоровительной аэробики. Для решения поставленной цели использованы методы исследования: антропометрических измерений; метрическое и компьютерное соматотипирование (Р.Н.Дорохов, 1991); пальцевая дерматоглифика, как генетический маркер (дельтовый индекс DL_{10}); проводилась видеосъемка базовых шагов с частотой 25 кадров в секунду. Для расчета морфометрических характеристик мышц нижних конечностей использована компьютерная программа «Morfometr» (Самсонова А.В., 2007). Все

результаты исследования обрабатывались с применением пакета прикладных программ STATGRAPHICS plus for Windows.

Расшифровка полученного в ходе исследования цифрового материала показала, что при распределении детей по линии габаритного (нано – мегалосомного) варьирования выделены основные типы: макросоматический (МаС) – 28%, мезосоматический (МеС) – 27,7% и микросоматический (МиС) – 44,4%. Анализ длиннотных размеров нижних конечностей и их сегментов установил, что младшие школьники МаС типа обладают наибольшей длиной конечности $65,4 \pm 0,8$ см и бедра $34,0 \pm 0,2$ см. Достоверно более низкие значения имеют учащиеся МеС типа, соответственно $62,8 \pm 0,8$ см и $32,0 \pm 0,9$ см и МиС типа – $59,5 \pm 0,4$ см и $30,1 \pm 0,5$ см ($P \leq 0,05$). Показатели длины голени не имели достоверных различий. Дети различались и по показателям дельтового индекса, так наибольшим значением DL_{10} отличались дети МеС типа – 14,6 у школьников МаС типа – 11,2, а представители МиС типа имели меньшие значения данного показателя – 10,3. Базовые шаги детской оздоровительной аэробики оказывают симметрическое влияние на развитие мышц туловища, верхних и нижних конечностей занимающихся. Наибольшую нагрузку, при этом, испытывают мышцы нижних конечностей. Поэтому с помощью программы «Morfometr» был произведен расчет морфометрических характеристик пять мышц нижних конечностей при выполнении базовых шагов аэробики детьми 7-8 лет. В настоящем исследовании проанализированы два шага, в которых одновременно сочетались различные движения суставов нижней конечности. Так, при выполнении шага № 1 выполнялось отведение в тазобедренном суставе и разгибание в коленном суставе; для выполнения шага № 2 необходимо одновременное сгибание в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, при этом мышцы выполняли работу в преодолевающем режиме. Расчет морфометрических характеристик мышц включал изучение: размаха вариации длины мышцы, времени между тах и min длиной мышцы, а также максимальную скорость сокращения. В шаге № 1 движение в тазобедренном суставе совершает

большая ягодичная мышца. Большой размах вариации длины мышцы отмечен у детей MeC типа, а меньший – у школьников MaC типа. Наибольшим временем между *max* и *min* длиной мышцы отличаются школьники MeC- и MaC типа. Высокие значения максимальной скорости сокращения определены, также у детей MeC типа, а меньшие – у школьников MaC типа ($P \leq 0,05$). Для определения структуры взаимосвязей у детей, между особенностями телосложения, показателями DL_{10} , и скоростью сокращения мышц был проведён факторный анализ. Факторный анализ (первый фактор 43%) свидетельствует о взаимосвязи между значениями DL_{10} , показателям габаритного уровня варьирования и скоростью сокращения *m. gluteus maximus*. С помощью множественного регрессионного анализа установлена линейная зависимость между скоростью сокращения мышц нижних конечностей, значениями соматотипа и дельтового индекса у обследованных детей. Уравнение регрессии, описывающие эту зависимость для большой ягодичной мышцы, имеет следующий вид: $Vm.gm = 4,226 - 3,12 \times ST - 0,25 \times DL_{10} + 0,09 \times \text{теппинг-тест}$.

В движении коленного сустава принимает участие прямая мышца бедра. Большой размах вариации длины мышцы отмечен у детей MeC типа, а у школьников MaC- и MiC типа выявлены одинаковые значения данного признака. Наибольшим временем между *max* и *min* длиной мышцы отличаются школьники MeC типа, а меньшим – MiC типа. Высокими значениями максимальной скорости сокращения отличаются дети MeC- и MiC типа ($P \leq 0,05$). Факторный анализ (первый фактор 39%) свидетельствует о взаимосвязи между значениями DL_{10} , показателям габаритного уровня варьирования и скоростью сокращения прямой мышцы бедра. Уравнение регрессии для данной мышцы, имеет следующий вид: $Vm.rf = 40,73 + 5,43 \times ST - 2,06 \times DL_{10} + 0,15 \times \text{теппинг-тест} - 1,57 \times \text{окр.бедра (верх)} + 1,36 \times \text{окр.бедра (низ)}$. В голеностопном суставе повышенную нагрузку испытывает передняя большеберцовая мышца. Размах вариации длины мышцы имеет аналогичную картину спрямой мышцей бедра. Большим временем между *max* и

min длиной мышцы отличаются, также школьники MeC типа. Высокая максимальная скорость сокращения свойственна для занимающихся MeC- и MiC типом ($P \leq 0,05$). Факторный анализ (первый фактор 39%) свидетельствует о взаимосвязи между значениями DL_{10} , показателям габаритного уровня варьирования и скоростью сокращения передней большеберцовой мышцей. Уравнение регрессии для *m.tibialis anterior*, имеет следующий вид: $V_{m.ta} = 37,147 - 14,67 \times ST + 0,274 \times DL_{10} - 0,55 \times \text{теппинг-тест} - 0,136 \times \text{окр.голени} - 0,628 \times \text{длина голени}$.

В шаге № 2 в движении тазобедренного сустава принимает участие прямая мышца бедра. Наибольший размах вариации длины мышцы имеют дети MiC- и MeC типа. Большим временем между *тах* и *min* длиной мышцы во время сокращения при преодолевающей работе отличаются школьники MeC типа. Высокая максимальная скорость сокращения, также свойственна для занимающихся MeC, дети MaC- и MiC типа имеют одинаковые значения данного морфометрического показателя. Факторный анализ (первый фактор 35%) свидетельствует о взаимосвязи между значениями DL_{10} , соматотипа и скоростью сокращения рассматриваемой мышцы. Уравнение регрессии имеет следующий вид: $V_{m.rf} = 1,235 + 0,08 \times DL_{10} - 0,10 \times \text{теппинг-тест} + 0,0006 \times \text{мышечная масса}$. В сгибании коленного сустава принимает участие двуглавая мышца бедра. Дети MaC типа отличаются крайне низкими показателями размаха вариаций длины мышцы и временем между *тах* и *min* длиной мышцы во время сокращения по сравнению со школьниками MeC- и MeC типа. Показатели максимальной скорости сокращения не имеет существенных различий у детей. Факторный анализ (первый фактор 41%) свидетельствует о взаимосвязи между значениями соматотипа, размахом вариации длины мышцы, временем между *тах* и *min* длиной мышцы и скоростью сокращения. Уравнение регрессии для двуглавой мышцы бедра, имеет следующий вид: $V_{m.bf} = 17,02 - 59,229 \times ST + 1,393 \times DL_{10} + 0,26 \times \text{теппинг-тест} + 1,242 \times \text{окр.бедра (верх)} - 0,24 \times \text{окр.бедра (низ)}$. В движении голеностопного сустава принимает участие икроножные мышцы. Школьники MiC ти-

па отличаются высоким размахом вариаций длины мышцы, а крайне низким – дети MeC типа. Показатели времени между max и min длиной мышцы в момент сокращения и максимальной скорости сокращения не имеют существенных различий между школьниками, обладающих различным телосложением. Факторный анализ выявил два фактора: первый (36%) объединил соматотип, размах вариации длины мышцы и времени между max и min длиной мышцы; второй (25%) – значения DL_{10} и скорость сокращения мышц. Уравнение регрессии для этой мышцы имеет следующий вид: $Vm.g = 36,489 - 6,115 \times ST - 0,829 \times DL_{10} - 0,116 \times \text{теппинг-тест} - 0,19 \times \text{окр. голени} - 0,63 \times \text{длина голени}$. Полученные результаты согласуются с данными Б.А.Никитюка, В.И.Филиппова (1986) и Т.Ф.Абрамовой (2003), которые выявили закономерность изменения пальцевой дерматоглифики у представителей определенных групп видов спорта.

Таким образом, у детей в младшем школьном возрасте соматотип, как частная телесная конституция, пальцевой дерматоглиф, как частная дерматоглифическая конституция тесно связаны с морфометрическими характеристиками мышц нижних конечностей при выполнении движений в преодолевающем режиме.

Список литературы:

1. Дорохов, Р.Н. Соматические типы и варианты развития детей и подростков. (По материалам продольных соматометрических исследований): Автореф. дисс... д. м. н. М., 1985. 30 с.
2. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: Автореф. дис. ... д.п.н. М.: ВНИИФК, 1995. 47 с.
3. Комиссарова Е.Н. Комплексная оценка индивидуально-типологических особенностей у детей периода первого детства: Автореф. дисс... д. б. н. СПб., 2002. 32 с.
4. Панасюк, Т.В. Конституциональная принадлежность как основа прогноза роста и развития детей от 3 до 17 лет: Автореф. дисс... д. б. н. СПб., 2008. 32 с.
5. Самсонова А.В. Моторная и сенсорная функции мышц в биомеханике локомоций: монография. СПб, 2007. 152с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ В ФИТНЕС-КЛУБАХ

Жук Л.А.,

фитнес-клуб World Class Атлантик Сити, Санкт-Петербург

д.п.н., профессор Сайкина Е.Г.

*Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

В связи с ухудшением состояния здоровья подростков и снижением интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям, возникает необходимость поиска эффективных средств физической культуры, разработки и научного обоснования новых оздоровительных методик, технологий, что становится важной научной задачей.

Подростковый возраст является сложным периодом как в физическом, так и в психологическом развитии ребенка и характеризуется кризисными периодами, связанными с процессами его роста и взросления. Взросление подростка сопровождаются снижением адаптационных возможностей его организма, развитием целого ряда нарушений в состоянии здоровья. Известно, что к концу обучения в школе доля здоровых детей не превышает 10% , а по последним данным исследований авторов в школах г. Санкт-Петербурга всего 5% (Кзакевич Н.В., 2015).

Настоящее видение проблемы позволяет нам рассматривать фитнес как инновацию в области оздоровительной физической культуры, целенаправленный систематический процесс занятий с оздоровительной направленностью, способствующий повышению уровня физической подготовленности занимающихся. Следует отметить, что бурный рост фитнес-индустрии в России и внедрение фитнес-технологий в образовательные учреждения вызвало интерес подрастающего поколения.

Сегодня в фитнес-клубах предоставляется широкий спектр оздоровительных программ для детей и подростков.

Однако, до сих пор во многих фитнес-клубах нет четкой организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми, выбор программ носит преимущественно стихийный характер, наблюдается нехватка грамотных специалистов по детскому фитнесу.

В связи с этим нами проведено исследование с целью изучения особенностей физкультурно-оздоровительной работы с подростками в фитнес-клубах г. Санкт-Петербурга и определении возможностей повышения её эффективности.

Для поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование занимающихся и специалистов по фитнесу, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики. В результате проведенных исследований были получены следующие результаты.

Анализ научно-методической литературы позволил определить, что направление детского фитнеса появилось сравнительно недавно. Впервые он был представлен специалистам в 2000 году в виде мастер-классов на международных фитнес - конвенциях, проходивших в Москве и Санкт-Петербурге.

В последние годы наблюдается рост фитнес-индустрия в России в среднем на 20% в год, открываются новые клубы, приходят новые бренды. Фитнес-клубы предоставляют обширный перечень физкультурно-оздоровительных услуг как для взрослых, так детей и подростков. Широкая пропаганда фитнеса в средствах массовой информации служит дополнительным и существенным аргументом в пользу выбора занятий детьми. Их интерес также обусловлен и тем, что фитнес-программы общедоступны, высокоэффективны и эмоциональны. Проведенное анкетирование детей подросткового возраста выявило, что основными мотивами к занятиям фитнесом у них является снятие напряжения от учёбы, улучшение внешнего вида, и возможность общения со сверстниками.

В ходе педагогического наблюдения нами был проведён анализ расписаний занятий в фитнес-клубах. На основании этого выявлено, что большинство клубов предлагают подросткам возможность заниматься по одной фитнес — программе, однако по желанию подросток может выбрать наиболее интересную для него одну или несколько программ, по таким направлениям как: силовые, танцевальные, персональный тренинг, боевые искусства, плавание. Одни из самых востребованных фитнес -программ у подростков это - танцевальные направления, они составляют 62%, программы, основанные на боевых искусствах 56%, плавание 65%, силовые направления 48%, персональный тренинг 6%.

Для определения эффективности влияния занятий фитнесом на развитие физических способностей подростков нами были проведены педагогические эксперименты на базе фитнес-клубов World Class Атлантик Сити, Сенная и Alex Fitness Озерки, в них участвовали 3 группы подростков (2 контрольные и одна экспериментальная).

В результате как в экспериментальной, так и в контрольных группах был отмечен положительный прирост показателей физических способностей, Экспериментальная группа World Class Атлантик Сити занималась по комплексной программе, но посещала строго те занятия из сетки расписания, предоставляемых клубом, которые были рекомендованы нами 3 раза в неделю. В них входили: «школа спины», «велотур» и «суперпресс», функциональная тренировка и «акватика» -занятие в бассейне .

Контрольная группа №1 World Class Сенная занималась также по комплексной программе, предложенной фитнес-клубом 3 раза в неделю. Однако, подростки самостоятельно выбирали занятия для посещений в зависимости от тренера и удобного для них времени. Были выбраны программы «велотур» и «суперпресс», занятия в тренажерном зале и в бассейне.

Контрольная группа №2 Alex Fitness Озерки занималась по фитнес-программе силовой направленности. Занятия проходили в тренажерном зале.

Сравнительный анализ показателей физических способностей экспериментальной и контрольных групп позволил определить положительный прирост в каждом исследуемом тесте (Рис.1.)

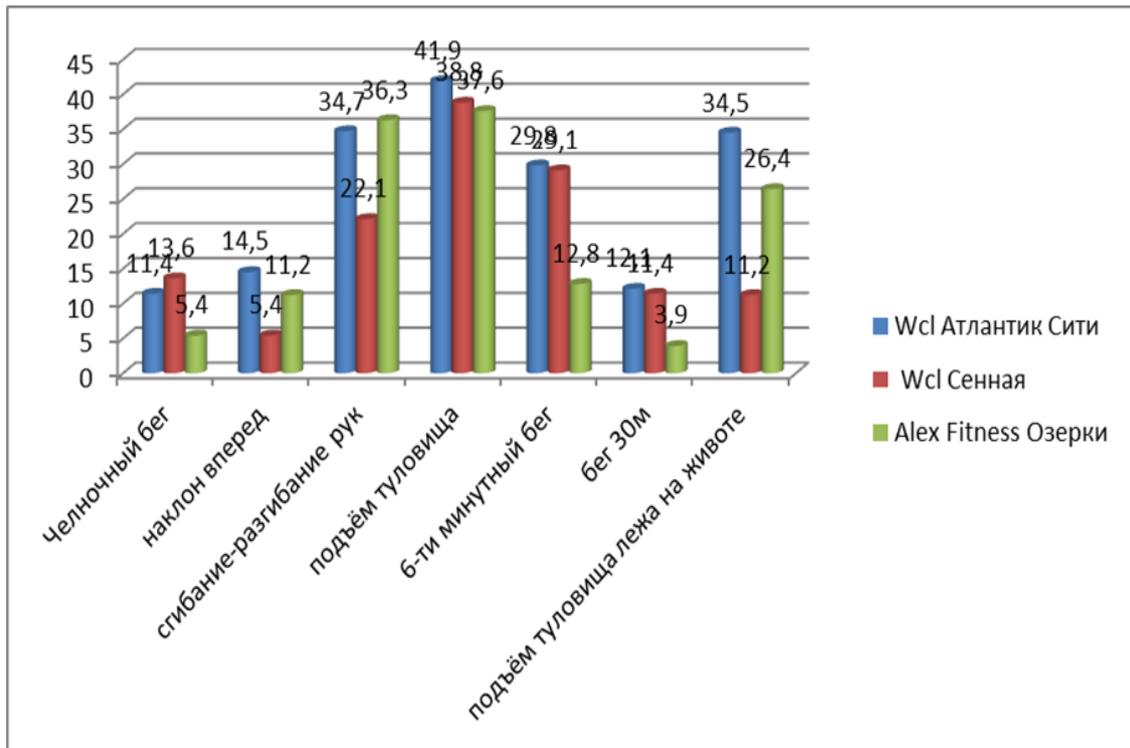


Рис.1 Прирост результатов развития физических способностей после педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольных группах

Наибольшая разница прироста в показателях силы мышц спины 34,5% у экспериментальной группы, 26,4 % у контрольной группы №2 и 11,2% у контрольной группы №1. При этом мы наблюдаем идентичный прирост показателей силы мышц брюшного пресса в экспериментальной группе - 41,9%; в контрольной №1 он составил 38,8%, а в контрольной №2- 37,6% . Данные результаты контрольной группы №1 демонстрируют, что такой подбор тренировочных занятий

приводит к искривлению осанки, так как мышцы пресса и спины развиваются неравномерно.

Проанализировав полученные данные, нами отмечено, что программа по которой занималась экспериментальная группа, оказывает положительное влияние на развитие физических способностей. Что говорит, о правильном подборе фитнес-программ для занимающихся.

В процессе проведенного исследования физкультурно-оздоровительной работы с подростками были выявлены как положительные, так и отрицательные стороны.

К положительным моментам работы с подростками в фитнес-клубах относятся: занятия проводятся систематично в основном в крупных сетевых фитнес-клубах, по одной схеме, что даёт положительный прирост результатов; подросткам предлагается большой выбор разнообразных фитнес-программ и фитнес-услуг; наблюдается постепенный рост использования научно-обоснованных фитнес-программ для детей; повышается процент квалифицированных специалистов по фитнесу, имеющих высшее специальное физкультурное образование (с 33% в 2000 году до 57% в настоящее время); детям и подросткам предлагаются возможности участия в фитнес-марафонах, соревнованиях и фитнес-турах.

К недостаткам, которые наблюдаются при работе с подростками в фитнес-клубах следует отнести: отсутствие системы посещения занятий, что приводит к нарушениям в состоянии здоровья занимающихся; недостаток грамотных специалистов по детскому фитнесу; отсутствие разработок четкого тестирования для детей по определению состояния здоровья, развития физических способностей; отсутствие системы педагогического контроля за эффективностью занятий, подросток не видит своих результатов; недостаток детских фитнес-программ, ориентированных на возрастные особенности детей и подростков, в основном в клубах происходит адаптация взрослых программ для детей.

В результате проведенного исследования можно определить возможности повышения эффективности физкультурно-

оздоровительной работы с подростками и прежде всего за счет дальнейшего внедрения и разработки научно-обоснованных фитнес-программ для подростков, повышения квалификации и подготовки тренерских кадров для работы с детьми и подростками, разработки системы контроля за выбором занятий с подростками и за динамикой развития их физических способностей, физической подготовленностью и состоянием здоровья.

Список литературы:

1. Сайкина Е.Г, Смирнова Ю.В. Актуализация профессиональной подготовки специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях в условиях новых образовательных стандартов //Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3. С. 301.

АНАЛИЗ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИИ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ

к.п.н., доцент Смирнова Ю.В.

Ленинградский государственный университет

им. А.С. Пушкина, Санкт-Петербург

д.п.н., профессор Сайкина Е.Г.

Российский государственный педагогический университет им.

А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Виноградова Е.В.

Гимназия № 74 Выборгского района, Санкт-Петербург

Проблема поиска путей оздоровления, повышения уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физической культурой детей и подростков в России вполне очевидна, что подтверждают данные статистики и научных исследований последних трех десятилетий (Сайкина Е.Г., 2012; Смирнова Ю.В., 2013).

Вместе с тем, было бы неверным утверждать, что решение этой проблемы – прерогатива лишь сегодняшнего дня. Безусловно, и государством, и научными деятелями, и педагогами-практиками и ранее предпринимались попытки стратегии

улучшения существующего положения дел в данной сфере. Однако также очевидно, что предпринятого оказалось недостаточно.

В качестве причин снижения эффективности отрасли физической культуры и спорта в вопросах формирования, укрепления и сохранения здоровья нации на государственном уровне, можно отметить следующие, указанные в докладе Президента РФ ещё в 2001 году:

1. Десятилетиями сфера физкультуры и спорта финансировалась по остаточному принципу, так как недооценивалась роль человеческого фактора в развитии общества.

2. С распадом СССР прекратила существование ведомственно-территориальная модель физкультурно-спортивного движения, работавшая в условиях старой системы достаточно эффективно. Спортивные организации потеряли большую часть финансирования из госбюджета, внебюджетных источников и практически все средства из профсоюзного бюджета, в результате чего произошли негативные изменения в постановке физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства, в учебных заведениях, в трудовых и производственных коллективах. Расчеты специалистов показывают, что на профилактику заболеваний средствами физической культуры и спорта бюджетных средств выделяется в 22 раза меньше, чем на лечение и лекарственное обеспечение.

3. С 1991 г. продолжается тенденция сокращения сети физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, число которых уменьшилось на 20% и не превышает 198 тыс. Их единовременная пропускная способность составляет 5 млн. человек, или всего 17% от норматива обеспеченности. Под предлогом экономической нецелесообразности предприятия и организации отказываются от содержания спортивных и оздоровительных объектов, закрывают, продают, передают их другим собственникам или используют не по назначению. После распада СССР для

некоторых видов спорта в России не оказалось современных, технически оснащенных спортивных баз, на которых можно готовиться к выступлениям на Олимпийских играх и крупнейших международных соревнованиях. В десятки раз снижены объемы отечественного производства спортивных товаров. Для инвесторов, готовых вкладывать средства в физическую культуру и спорт, не созданы соответствующие условия.

4. Многократное повышение стоимости физкультурных и спортивных услуг сделало недоступными учреждения физической культуры и спорта, туризма и отдыха для миллионов трудящихся. В физкультурно-спортивную деятельность сегодня вовлечено всего 8-10% российских граждан, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60%. Причем, если в этих странах оздоровительными спортивными программами охвачено примерно равное количество мужчин и женщин, то в России, по социологическим опросам, физкультурой и спортом занимаются 12% мужчин и всего 5,1% женщин. По данным Госкомстата России, в 2000 г. доля расходов на оплату в учреждениях физической культуры и спорта в общей сумме семейного бюджета россиян составила 0,3%, или в 12 раз меньше доли расходов на табак и алкоголь (3,7%).

5. За годы реформ в стране практически не велась пропаганда здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта. Не был сформирован идеал физического здоровья как важнейшей составляющей образа жизни и общественного престижа страны. Здоровый образ жизни людей не приобрел нравственной ценности и меры в качестве одного из направлений государственной политики и воспитательной функции общественных организаций, профессиональных и творческих союзов, средств массовой информации, особенно телевидения.

6. Сведена до минимума научно-исследовательская деятельность. Продолжается отток квалифицированных

специалистов, тренеров и спортсменов за рубежом, что, с одной стороны, обусловлено высоким уровнем их профессиональной подготовленности, востребованностью на мировом уровне, с другой - отсутствием условий для полноценной работы в России.

На состояние физической культуры и спорта также оказали негативное влияние внутренние *противоречия* между старыми и вновь возникающими организационными структурами и выполняемыми функциями; между целями школьного физического воспитания и существующей практикой проведения уроков физической культуры в школах; между успешными выступлениями российских сборных студенческих спортивных команд и уровнем массовых школьных и студенческих соревнований и т.д.

В целях разрешения указанных противоречий и государственного урегулирования ситуации, были разработаны и действуют 2 национальных проекта – «Образование» и «Здоровье», посвящённых решению указанных задач. Однако Б. Ланда (2007) выделил две основные проблемы, препятствующие эффективности их реализации.

В качестве первой проблемы автор указывает рациональное распределение и использование многомиллиардных финансовых средств, выделяемых Правительством Российской Федерации на здравоохранение и образование. В частности, эксперты Организации экономического сотрудничества и развития из 30 развитых стран считают самым большим недостатком отечественной инновационной системы России поразительную диспропорцию между инвестируемыми средствами и получаемым результатом, хотя в создание новых знаний Россия вкладывает гораздо больше денег, чем большинство стран с сопоставимым уровнем ВВП на душу населения [3].

В качестве второй проблемы автор отмечает оценку эффективности реализации национальных проектов «Образование» и «Здоровье» по конечным результатам с помощью общедоступных и понятных критериев.

Решению указанных проблем, по мнению Б. Ланды (2007) могут служить расчет соотношения затраченных на реализацию национальных проектов средств с учебными достижениями обучающихся и состоянием их физического здоровья на основе комплексного мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся.

Данные идеи перекликаются с задекларированными в докладе Президента РФ ещё в 2001 положениями. Так, в частности, было указано, что ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Основные усилия, по мнению президента, должны быть направлены на:

- повышение ответственности родителей за здоровье детей;
- поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития детского и молодежного спорта;
- совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях;
- внедрение новых эффективных форм организации занятий;
- создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой;
- массовое издание популярной литературы, видеокассет и компьютерных программ;
- создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения.

Прошло более 10 лет, и на современном этапе очевидно, что ситуация несколько изменилась.

Государством разрабатываются новые документы, регламентирующие деятельность в области решения указанных выше проблем.

В целях преодоления накопившихся проблем и противоречий в вопросах оздоровления населения, повышения уровня физической подготовленности и интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, на государственном уровне разработана и принята к реализации Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Целью Стратегии является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта.

К числу основных задач, требующих решения для достижения поставленной цели, относятся:

1) создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения;

2) разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни;

3) модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования;

4) совершенствование подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене. Усиление мер социальной защиты спортсменов и тренеров;

5) развитие организационно-управленческого, кадрового, научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;

6) развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;

7) создание системы обеспечения общественной безопасности на объектах спорта и организации работы с болельщиками и их объединениями.

Основные целевые показатели Стратегии ориентированы на увеличение к 2020 году по сравнению с 2015 годом:

1) доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом с 30% до 40%;

2) доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом с 60% до 80%;

3) доли граждан, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, в общей численности детей 6-15 лет с 35% до 50%;

4) доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения с 10% до 20%;

5) количества штатных работников физической культуры и спорта с 320 000 человек до 360 000;

6) повышение уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности с 30% до 48%; и др.

Вместе с тем, в регионах разрабатываются свои нормативные документы, призванные дополнять и конкретизировать общероссийскую стратегию в области физической культуры и спорта. Так, в Санкт-Петербурге действует Концепция семейной политики в Санкт-Петербурге на 2012-2022 годы, реализуется Программа «Повышение качества жизни детей и семей с детьми в Санкт-Петербурге» на 2011-2013 годы. Инструментом практического решения многих вопросов в сфере детства стала реализация приоритетных национальных проектов «Здоровье» и «Образование», федеральных и региональных целевых программ по вопросам, касающимся различных сторон жизни детей.

В её рамках разработана Стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы, где одним из ключевых принципов указано «Сбережение здоровья каждого ребенка: реализация

мер, направленных на формирование у семьи и детей потребности в здоровом образе жизни, всеобщую раннюю профилактику заболеваемости, внедрение здоровьесберегающих технологий во все сферы жизни ребенка, предоставление квалифицированной медицинской помощи в любых ситуациях».

В качестве одного из разделов Стратегии предлагаются «Меры по развитию политики формирования здорового образа жизни детей и подростков», где в качестве первоочередных позиций указаны следующие:

- внедрение здоровьесберегающих технологий обучения, создание служб здоровья во всех образовательных учреждениях, и внедрение инновационных оздоровительных и физкультурно-спортивных технологий в работу образовательных учреждений.

- разработка образовательных программ, направленных на актуализацию потребности школьников в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных ценностей,

- активизация деятельности центров здоровья для детей по формированию начальных гигиенических навыков, скрининг-оценке уровня психофизиологического и соматического здоровья детей, прогнозированию состояния их здоровья, разработке индивидуальных программ по ведению здорового образа жизни, оздоровительных и профилактических мероприятий.

В свою очередь, указаны и ожидаемые результаты реализации данной Программы:

- обеспечение межведомственного подхода (при ведущей роли Комитета по физической культуре и спорту) в организации и проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с различными группами населения, развитии детско-юношеского спорта и подготовке спортсменов высокого класса;

- усиление государственного регулирования процессов развития физической культуры и спорта, активизация участия

профсоюзов, общественных спортивных объединений и других организаций;

- совершенствование нормативно-правовой базы физкультурно-спортивной деятельности;

- оптимизация организационной структуры управления физической культурой и спортом на городском и районном уровнях, увеличение необходимого количества штатных должностей физкультурных и спортивных работников;

- удовлетворение потребности образовательных учреждений в необходимом минимуме спортивного инвентаря, имущества и оборудования с учетом региональных условий;

- стимулирование производства и повышение качества товаров физкультурно-спортивного назначения на городских предприятиях спортивной индустрии, увеличение разнообразия ассортимента и форм физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, в том числе для малообеспеченных слоев населения;

- усиление профессиональной подготовленности и социального статуса работников физической культуры и спорта образовательных учреждений и других организаций, социальной защищенности ветеранов физической культуры и спорта;

- расширение сети учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, спортивных клубов на предприятиях и по месту жительства, спортивных секций в учебных заведениях, увеличение количества регулярно занимающихся физической культурой и спортом среди всех категорий населения;

- повышение эффективности системы подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса, улучшение результатов участия сборных команд Санкт-Петербурга во всероссийских и международных соревнованиях;

- создание региональной системы мониторинга состояния физического здоровья населения, физического

развития детей, подростков и молодежи;

- активизация разработки и использования в практике физкультурно-спортивного движения передовых научно-методических достижений;

- модернизация действующей информационно-пропагандистской, просветительно-образовательной и рекламной деятельности, способствующей вовлечению населения в активные занятия физической культурой и спортом;

- внедрение комплекса мер по социальной реабилитации инвалидов с использованием физической культуры и спорта, расширение применения адаптивной физической культуры для оздоровления лиц с отклонениями в состоянии здоровья и др.

Помимо указанного, в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Указом Президента РФ В.В. Путина введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Также, для более эффективного физического развития, укрепления здоровья, повышения физической подготовленности подрастающего поколения нашей страны, официально введен третий урок физической культуры в школе.

Резюмируя вышеизложенное, можно констатировать, что проблеме оздоровления и физической подготовленности населения в России уделяется большое внимание на всех уровнях, при этом особое значение придаётся решению этой проблемы у подрастающего поколения, что, бесспорно, является оправданным, так как именно дети и молодежь – будущее нации.

Список литературы:

1. Государственный доклад Минздрава РФ, РАМН «О состоянии здоровья населения Российской Федерации в 2001 году// Эл. ресурс: <http://www.lawmix.ru/med/9386/>. Дата обращения: 06.12.2013.

2. Ланда Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся // Спорт в школе. 2007. 17(42). Эл. ресурс: <http://bmsi.ru/doc/d94d260c-ad58-4f57-9947-bb1c65f3ddd2>

3. Основные положения Стратегии охраны здоровья населения РФ на период 2013 - 2020гг. Дополненный и измененный вариант по состоянию на 15 марта 2013 г. // Эл. ресурс. Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/822401007>. Дата обращения: 02.12. 2013.

4. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. 296 с.

5. Смирнова Ю.В. Эффективность влияния технологии регулирования процесса занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения на функциональное состояние детей младшего школьного возраста // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 5; URL: <http://www.science-education.ru/111-10305> (дата обращения: 10.10.2016).

РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ В ОЗДОРОВЛЕНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

к.п.н., доцент Артемьева Ж.С.

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

к.п.н., доцент Архипова Ю.А.

*Санкт-Петербургский государственный экономический
университет*

к.п.н., доцент Онучин Л. А.

*Санкт-Петербургский государственный институт кино
и телевидения*

Для освоения широкого круга учебных дисциплин современные стандарты российского образования требуют от учащихся школ максимального проявления их интеллектуального потенциала. Информационная перегруженность образовательных программ зачастую сопровождается к тому же уменьше-

нием количества учебного времени на освоение программного материала.

В связи с этим состояние учебного стресса периодически или постоянно сопровождает пребывание 80% учащихся в школе [3]. По причине неуклонного роста доли компьютерных технологий у школьников наблюдается перенапряжение органов зрения. Начиная уже с начальной школы, нерациональная организация учебного дня проявляется в резком снижении двигательной активности по сравнению с периодом дошкольного детства. Серьезной причиной, вызывающей нарушения осанки у школьников, становится сидячий режим, преобладающий в школе и при выполнении домашних заданий.

В специальной литературе все больше встречается свидетельств того факта, что так называемые профильные школы (гимназии, лицеи) выступают особенно ярким примером интенсификации процесса обучения и его негативного влияния на здоровье современного учащегося. В школах инновационного типа вместе с приготовлением домашних заданий рабочий день современного школьника составляет 9-10 часов в начальном звене школы, а в среднем и старшем – еще выше. Этот фактор неуклонно вызывает состояние напряжения адаптационных ресурсов организма, переутомления, которое становясь хроническим, ведет к развитию у ребенка нервных, психосоматических и других заболеваний. С 1 по 8 классы, по данным Н.К. Смирнова [6], количество здоровых детей снижается в 4 раза, число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5-2 раза, с нервными болезнями – в 2 раза, с аллергическими болезнями – в 3 раза, с заболеваниями крови – в 2,5 раза, число детей с близорукостью возрастает с 3 до 30%.

В связи с этим забота о здоровье школьников во взаимосвязи с образовательным процессом становится все более актуальной. В последние десятилетия все большее число исследователей, специалистов и экспертов обращают внимание на необходимость создания в школе особой здоровьесберегающей среды для учащихся всех звеньев школы [2, 7]. Решение этой

задачи немаловажно на этапе начального обучения, когда ученик сталкивается с проблемой освоения роли ученика и адаптации к совершенно новым условиям школьной жизни, вступая в период «кризиса первоклассника».

Анализ специальной литературы по вопросу определения сущности понятия *здоровьесберегающих образовательных технологий (ЗОТ)* дает представление о его комплексности и многофакторности. Это явление включает в себя, с одной стороны, психолого-педагогические технологии, направленные на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни, а с другой стороны – условия рациональной организации учебного процесса, необходимые для обеспечения высокого уровня здоровья школьника. К основным компонентам ЗОТ, по Г.К. Селевко [5], относятся следующие: гносеологический, аксиологический, здоровьесберегающий, экологический, эмоционально-волевой, физкультурно-оздоровительный.

Не подвергая сомнению важность именно комплексного подхода к применению здоровьесберегающих технологий, данная работа будет посвящена аспекту реализации именно *физкультурно-оздоровительной составляющей ЗОТ* на занятиях фитнесом в начальной школе (как владению способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии).

Фитнес в системе дополнительного образования в школе способен решать задачу по снижению негативного вклада школы в ухудшение состояния здоровья школьника. Такая гипотеза выдвинута, прежде всего, исходя из главного общего принципа фитнеса как системы, а именно: его оздоровительной направленности, проявляющейся в корректировке физического развития занимающихся и, в то же время, в способности к повышению их физической подготовленности [4].

Принимая во внимание постоянное пополнение фитнеса новыми видами оздоровительных технологий, а также интен-

сивность его развития на современном этапе, определение эффективного содержания занятий фитнесом необходимо производить с опорой на следующие его постулаты: во-первых, принцип стимулирования интереса и, во-вторых, принцип свободы выбора средств [1, 4].

На базе лицея №144 г. Санкт-Петербурга проводилось анкетирование младших школьников, занимающихся фитнесом, с целью выявления динамики их индивидуальных предпочтений в отношении содержания занятий фитнесом. Исследование проходило на протяжении трех лет реализации программы дополнительного образования «Фитнес».

Было установлено, что для новичков наиболее привлекательными являются упражнения фитбол-гимнастики (63% опрошенных детей). Наибольший интерес на занятиях фитнесом у других участников анкетирования 1-го года обучения (37%) вызывают подвижные игры и эстафеты, упражнения со скакалкой (из арсенала средств художественной гимнастики).

На этапе 2-го года обучения склонности занимающихся распределились следующим образом. В применении на занятии фитбол-гимнастики и «танцев на мячах-фитболах» заинтересована половина респондентов (50%), за упражнения художественной гимнастики (со скакалкой и обручем) проголосовало 30% детей. Упражнения стретчинга особенно привлекают наименьшую часть опрошенных (20%). Процесс освоения 3-х летней программы по фитнесу менял представления занимающихся о наиболее привлекательных видах средств по мере постепенно обогащения их двигательным опытом в сфере современных оздоровительных технологий.

Большинство опрошенных (80%) в группе 3-го года обучения хотело бы посещать занятия по фитнесу комплексного содержания, совмещающие «танцы на фитболах», упражнения с предметами художественной гимнастики, средства фитбол-гимнастики. Для 20% занимающихся 3-го года обучения приоритетными при выборе оказались стретчинг и элементы атлетической гимнастики. Таким образом, результаты анкетирования подчеркивают необходимость планирования занятия по

фитнесу, разнообразного по содержанию, что позволило бы избежать монотонности в нагрузке, а также приносить удовлетворение большинству занимающимся.

На следующем этапе исследования проводился анализ спектра современных видов гимнастики на основе: 1) установленных интересов (предпочтений) младших школьников в сфере фитнес-программ, 2) данных о степени эффективности средств физической рекреации в снижении негативного влияния на состояние здоровья занимающихся ряда выявленных школьных факторов (гипокинезия, повышенная нагрузка на зрение, стрессогенность организации образовательного процесса). В состав комплекса физкультурно-оздоровительных технологий для применения на занятиях по фитнесу с детьми 7-10 лет были отобраны:

- фитбол-гимнастика, фитбол-аэробика;
- стретчинг (упражнения на растягивание);
- средства художественной гимнастики (комплексы прыжков через скакалку и обруч; различные манипуляции с предметами);
- игровые задания различной направленности (в том числе для развития ориентировки в пространстве, быстроты и скоростно-силовых качеств);
- упражнения в расслаблении, самомассаж;
- гимнастика для глаз.

В едином комплексе все эти средства в рамках занятия фитнесом значительно разнообразят двигательную деятельность, исключают при этом монотонность, позволяют повысить моторную плотность и обеспечивают комфортный психологический климат в коллективе.

Следует отметить, что систематичность (регулярность) занятий и их посещения детьми является принципиальным моментом, обеспечивающим эффективность применения ЗОТ. Именно положительная мотивация занимающихся обеспечивает регулярность посещения занятий. Как показало анкетирование занимающихся фитнесом, возможность участия в пока-

зательных и конкурсных выступлениях – это важный фактор, поддерживающий интерес к занятиям.

Так, на этапе 1-го года обучения по программе дополнительного образования «Фитнес» больше половины опрошенных новичков (60%), прежде всего, были заинтересованы в повышении уровня своей физической подготовленности и укреплении здоровья. Ради активного отдыха после напряженного учебного дня посещали данный вид занятий 20% детей. Также лишь у незначительной части респондентов (20%) была выражена нацеленность на освоение спортивно-танцевальных комбинаций и их демонстрацию на различных публичных мероприятиях (школьных праздниках, фестивалях, танцевальных конкурсах). Однако успешность освоения программы 1-го года обучения, в том числе и высокая результативность сценической практики занимающихся, существенным образом изменили картину мотивационной сферы занимающихся на следующих этапах обучения.

Постепенно снижалась тревожность обучающихся, связанная с публичными выступлениями, выросла их активность в стремлении получить сценическую практику, повышалась самооценка. В связи с этим многие занимающиеся (70%), по данным опроса, в группах как 2-го, так и 3-го года обучения выделили «улучшение физической формы и ее демонстрация в рамках показательных и конкурсных выступлений» в качестве основной цели занятий. Лишь для 30% опрошенных потребность в достижениях не является ведущим мотивом их занятий фитнесом, уступая место нацеленности ребенка исключительно на обретение хорошей физической формы и укрепление здоровья.

Подводя итоги выше сказанному, необходимо заключить следующее. Согласно опросу, положительные изменения в физической подготовленности своего ребенка по результатам занятий фитнесом на протяжении конкретного учебного года, а также позитивный эмоциональный настрой после занятия от-

мечали большинство (80-90% в зависимости от этапа обучения) родителей детей, занимавшихся фитнесом.

Наиболее часто респонденты выделяли прогресс в развитии таких качеств как: общая работоспособность, ловкость, состояние осанки, проявления уверенности в себе.

По результатам педагогического тестирования физической подготовленности занимающихся фитнесом на протяжении 3-х лет также выявлена положительная динамика по всем основным ее показателям. Качество исполнения контрольных упражнений свидетельствует о сформированности умения сохранять правильную осанку.

На основании таких результатов можно полагать об эффективном решении важной задачи физической рекреации по восстановлению физической и умственной работоспособности занимающихся.

Однако дальнейшее исследование этого вопроса в рамках педагогического эксперимента позволит более достоверно и детально установить влияние применяемых ЗОТ на состояние здоровья младших школьников.

Список литературы:

1. Лаврухина Г.М. Фитнес: Учебно-методическое пособие.- СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2002. 42с.
2. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. 2005. №6. С.37-44.
3. Петрова Н.Ф., Горовая В.И. Современная школа и проблема здоровья учащихся // Успехи современного естествознания. 2005. № 11. – С. 73-75.
4. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников (монография) // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2013. №2. С. 43-45.
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. М.: Народное образование, 1998. 256 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002. 121с.

7. Халемский Г.А. Школа – территория здоровья // Педагогика.2005. №3. С.42-46.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВНЕДРЕНИЯ ТАНЦА В ТРЕТИЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

к.п.н., доцент Рябчиков А.И.

Российский государственный педагогический университет

им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Яровая И.И.

Лицей № 384 Кировского района, Санкт-Петербург

На родительском собрании во вторник 30 августа 2016 года новый министр образования Российской Федерации О.Ю. Васильева предложила конкретное содержательное наполнение третьего урока физической культуры в школе: «Третий час физкультуры не лишней, можно сделать этот урок в виде ритмики или заменить спортивными танцами под музыку ... Для развития ребенка это большой плюс, это здоровый позвоночник, третий час никому не мешает ... Главное – подойти к этому творчески» [2]. В этот день исполнилось ровно 6 лет с того дня, когда приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. № 889 в общеобразовательных школах был введен третий урок физической культуры [4].

Спортивные танцы на паркете, долго считавшиеся только видом искусства, были признаны Международным Олимпийским Комитетом 9 сентября 1997 года как вид спорта, а Международная федерация танцевального спорта (IDSF) – как полноправный член МОК [3]. Таким образом, танцы заняли своё место в спортивной классификации. По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания танцы относятся к гимнастике (другие системы – игры, спорт, туризм) [1]. Таким образом, использование танцев на уроках физической культуры не является чем-то выходящим за пределы рамок этого урока, будучи одним из средств физической культуры.

Упражнения танцевального характера приобрели, начиная с 1980-х гг. широчайшую популярность как в России, так и во всём мире. Одно только перечисление видов аэробики занимает почти 5 страниц словаря терминов гимнастики и основ хореографии [5]. В те же годы, с началом перестройки во много раз увеличилось число конкурсов бальных танцев, выросла численность занимающихся и самих танцевальных кружков, клубов и студий. Это явление указывает на осознание, прежде всего, родителями занимающихся благотворного влияния занятий танцами на своих детей.

Танцы под музыку содействуют развитию всех физических качеств человека – силы, выносливости, гибкости, быстроты и в первую очередь – в высокой степени – координации движений, которая с успехом может применяться в повседневной жизни, добавляя грациозности и пластики в движения. В зависимости от дозировки, танцы обеспечивают ту или иную кардионагрузку. Серьёзно занимающиеся танцами спортсмены подчиняются жёсткому расписанию и испытывают сильные физические нагрузки, как и любые спортсмены высокого уровня.

Танцы и другие виды спорта, исторически относящиеся к гимнастике – синхронное плавание, фигурное катание – развиваются не столько под девизом *быстрее, выше, сильнее*, сколько под девизом *точнее, грациозней, артистичней* [3]. Любые упражнения под музыку содействуют развитию у человека чувства ритма, ощущение определённого стиля, той или иной степени грациозности движений с повышением уровня исполнительского мастерства. Не всех детей привлекает состязание в беге, метаниях или отжиманиях на результат, не все могут или хотят переносить монотонную физическую нагрузку. Выполняя же простые движения под музыку, ребёнок получает и удовольствие, и представление о гармонии.

Всё сказанное об упражнениях танцевального характера относится и к упражнениям аэробики, и к одиночным танцам, но в наибольшей степени – к парным танцам. В танцевальной паре происходит наиболее осязаемый процесс социализации,

умения взаимодействовать с партнёром в двигательных и жизненных ситуациях. А учитывая, что это партнёры разного пола, бальные танцы являются наиболее совершенной моделью, содействующей воспитанию умения людей взаимодействовать в семейной обстановке, разрешать конфликты, добиваться совместных успехов. В коллективных композициях как парных, так и одиночных танцев у детей воспитывается чувство личной и коллективной ответственности за успех танцевального ансамбля.

Любой вид гимнастики содействует развитию координации движений, имеющих прикладное значение в разных видах спорта и в бытовых жизненных ситуациях. Китайские спортсмены, занявшие I место на Олимпийских играх в Пекине, в процессе спортивной подготовки вначале обязательно становились хорошими гимнастами. Футболисты лучших команд мира, забив гол, исполняют прямо на поле непростую акробатическую связку: рондат – один-два фляка и высокое сальто прогнувшись. Занимающиеся бальными танцами демонстрируют привлекательную осанку, умение элегантно двигаться, быстро и легко менять направление движения при ходьбе в людском потоке. Танцоры осваивают и используют правила этикета, правила движения по линии танца, в том числе, при движении по льду на коньках, избегают сильных травм при падении на скользкой поверхности, научившись держать вес на передней части стопы в процессе танца.

Традициям последних десятилетий в России больше присущ дух брутальности в отношении воспитания мальчиков, будущих мужчин. Легко видеть, что на массовых праздниках, когда предлагается исполнить или даже на ходу выучить простой парный танец, откликаются, в основном, девочки и женщины, редко – мальчики и отцы семейств. А молодые люди и подростки предпочитают осваивать одиночное мастерство езды на велосипедах и других подвижных средствах, и доблестью до сих пор считается курение – к сожалению, встречающееся и у девочек подросткового и более старшего возраста.

Мешает ли обучение танцам получать навыки более мужественных действий? До революции 1917 года во всех кадетских корпусах обучали бальным танцам, причём, выпускники при желании могли поступать в Академию танца. В Советском Союзе и по настоящее время эта тенденция по-прежнему далека от приоритетной почти во всех учебных заведениях. Однако с 2010 года слегка возросло число школ, в которых третий урок физической культуры проходит как урок ритмики. А опыт лицея № 384 Кировского района Санкт-Петербурга показывает, что дети, занимавшиеся танцами, легко осваивают строевую подготовку и другие действия (как в дореволюционных кадетских корпусах) и год за годом занимают первые места в городе в состязаниях «Зарница».

Массовое приобщение к парному танцу возможно только в дошкольном и младшем школьном возрасте. В том же лицее № 384 уроки ритмики проходят только в 1-4 классах. В более старшем возрасте интерес к танцам в массе школьников ослабевает. В студии бального танца остаются заниматься только желающие. Конечно, занятия ритмикой должны вести педагоги, знающие репертуар, сами практиковавшие танцевание, желающие передавать этот двигательный багаж новым поколениям детей. Помня слова министра образования РФ О.Ю. Васильевой «Главное – подойти к этому творчески», не следует требовать таких инноваций, чтобы в начальных классах сразу всех общеобразовательных школ города третий урок физической культуры стал уроком ритмики. Это поначалу может быть только часть третьих уроков или использование танцев, их соединений и фигур на уроках физической культуры другой направленности.

Доверять проведение третьего урока ритмики можно либо педагогам бальных танцев, либо учителям физической культуры, имеющим танцевальный опыт. В учебном процессе института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена студенты в течение одного семестра знакомятся с ритмами и простейшими фигурами танцев доступной для детей трудности. Для студентов профиля «Педагогическое образование»,

которые готовятся работать в учебных заведениях, даётся сверх этого дополнительный курс «Хореография и танец» в 7-м семестре, по окончании которого желающие студенты могут сдавать экзамен на звание инструктора по бальным танцам (*Pre-Associate*). Для учителей ритмики в школе и педагогов дошкольных учреждений выпущены учебно-методические пособия [6], [7]. Важно, чтобы призыв министра образования Российской Федерации нашёл постоянную поддержку в лице педагогов и работников органов образования.

Список литературы:

1. Ашмарин, Б.А. Педагогические классификации физических упражнений / Б.А. Ашмарин // Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-тов / под. ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – С.54-57.

2. Ольга Васильева предлагает заменить уроки физкультуры танцами // <http://izvestia.ru/news/629541> [Электронный ресурс] / ТАСС. – 30 авг. 2016.

3. Признание МОК танцев видом спорта // http://obrmos.ru/do/do_dance/articles/do_dance_articles_sport.html [Электронный ресурс] / Образование в Москве.

4. Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2010 № 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации ... // http://olimpiatlt.ucoz.ru/DswMedia/doc_093.pdf [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации; министр А. Фурсенко. – 30 авг. 2010.

5. Рябчиков, А.И. Виды аэробики / А.И. Рябчиков, Ж.Е. Фирилёва // Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / авт.-составители А.И. Рябчиков, Ж.Е. Фирилёва. – СПб.: Детство-Пресс, 2009. – С. 44-48.

6. Фирилёва, Ж.Е. Ритмика в школе: третий урок физической культуры: учебно-методическое пособие / Ж.Е. Фирилёва, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская. – Рн/Д: Феникс, 2014. – 285 с. – (Высшее образование).

7. Фирилёва, Ж.Е. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / Ж.Е. Фирилёва, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская. – СПб.: Лань; Планета Музыки, 2016. – 160 с. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

**СЕКЦИЯ 4. НОВЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ
ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ
(РАЗРАБОТКА СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ,
ФИТНЕС-ПРОГРАММ, МЕТОДИК)**

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ
С ЖЕНЩИНАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СФЕРЫ
УМСТВЕННОГО ТРУДА**

Курова Т.В.

*Тверской государственной медицинский университет, Тверь
к.п.н., доцент Сахарнова Т.К.*

*Национальный государственный университет физической
культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург
к.п.н. Донди О.*

Афинский университет физической культуры, Греция

Феномен старения населения в России порождает множество проблем: медицинские, финансовые, юридические, и другие, поэтому одним из приоритетных направлений Правительства России является создание условий и мер для организации досуга граждан старшего поколения, повышение их благосостояния, укрепление здоровья, повышение продолжительности жизни и активного долголетия.

Со стороны современных граждан пожилого возраста, в частности женщин, наблюдается тенденция к продолжению трудовой деятельности, особенно в сфере умственного труда, что обуславливает необходимость оптимизации и поддержания на должном уровне психофизических кондиций данного контингента и замедления инволюционных процессов.

Не смотря на то, что большинство женщин оценивают свой уровень здоровья как средний (70%), большинство из них болеют простудными заболеваниями (74 %), а объективная

оценка имеющихся у них заболеваний, позволяет констатировать наличие проблем со здоровьем, обусловленных, как возрастными особенностями, так и влиянием многолетнего умственного труда (рисунок 1).

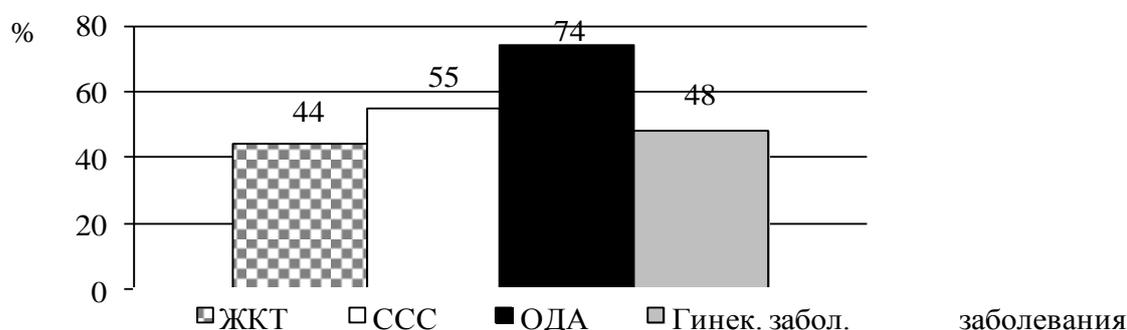


Рис. 1 Показатели заболеваемости женщин пожилого возраста сферы умственного труда

При этом установлено наличие высокого уровня адаптации к умственным нагрузкам, а также профессионализма обусловленного большим опытом работы. Тестирование избирательности и концентрации внимания, помехоустойчивости показало возможность успешного продления профессиональной умственной деятельности, не смотря на пожилой возраст.

Таким образом, одним из ведущих факторов, сдерживающим наступление старости, может являться мышечная деятельность, а занятия физическими упражнениями - средством сохранения высокого уровня функционирования ЦНС, и увеличения резервных возможностей организма.

В процессе педагогических наблюдений установлено, что работающие пожилые женщины большее предпочтение отдают танцевальной аэробике. Однако выявлено, что физические кондиции женщин пожилого возраста занимающихся танцевальной аэробикой, приобретённые «ценой» значительных нагрузок находятся на низком уровне. Практически во всех контрольных упражнениях, применяемых для оценки уровня физической подготовленности, женщины демонстрировали показатели ниже двух баллов (таблица 1).

Повышенное артериальное давление, зафиксированное в процессе занятий танцевальной аэробикой, свидетельствует о неадекватной нагрузке на сердечно-сосудистую систему занимающихся. Это подтверждают и данные исследований (Сидоренко Г.И., 1989), которые указывают, что для занимающихся 40-59 лет и старше опасной зоной систолического давления является его значение в пределах 140-149 мм рт.ст, а для диастолического 90-94 мм рт.ст.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности женщин пожилого возраста, занимающихся танцевальной аэробикой (n=12)

Статистические показатели	Контрольные упражнения									
	Скоростно-силовая выносливость мышц				Вестибулярная устойчивость (сек)		Статическая выносливость мышц спины (сек)		Гибкость позвоночного столба (см)	
	брюшного пресса (сек)		спины и рук (сек)		кол-во	баллы	кол-во	баллы	кол-во	баллы
	кол-во	баллы	кол-во	баллы						
М	9,92	1,83	10,58	1,33	0	0	10,50	1	5,75	1,42
m	0,46	0,10	0,48	0,13	0	0	0,54	0	0,66	0,14
уровень	средний		низкий		низкий		низкий		низкий	

Таким образом, данный вид оздоровления не приемлем для пожилых женщин, работающих в сфере малоподвижного умственного труда, и имеющих отклонения в состоянии здоровья, связанные с инволюционными изменениями в организме.

На основе анализа научной литературы и проведенного мониторинга были отобраны наиболее адекватные средства двигательной активности, которые легли в основу экспериментального содержания занятий оздоровительной гимнастикой. Наибольшее внимание было уделено упражнениям Йоги Айенгара, элементам восточных танцев, дыхательным упражнениям в статике и динамике, общеразвивающим упражнениям. Выбор средств осуществлялся с учетом заболеваний работниц умственного труда (таблица 2).

Для реализации программы занятий использовались фронтальный и индивидуальный способы проведения. Обучение новым двигательным действиям осуществлялось целостным и расчленено-конструктивным методами. Для развития физиче-

ских качеств применялись стандартно-повторный и переменный методы. Объём и интенсивность занятий определялись с учетом возраста, подготовленности, самочувствия, контроля ЧСС и внешних признаков утомления.

Таблица 2

Направленность и особенности применения средств оздоровительной гимнастики для женщин пожилого возраста сферы умственного труда

№	Блок средств	упражнения	дозировка	Рекомендации
1.	Статические упражнения	Упражнения Йоги Айенгара для развития силы, гибкости, координации движений	по 5"- 30"	Спокойное дыхание без задержки, контроль техники выполнения упражнений, которые не должны сопровождаться тремором
		Упражнения, воздействующие на сосуды	по 5"и более	Без задержки дыхания, не выполнять упражнения резко, плавно переходить к другим позам и выходить из поз
2.	Динамические упражнения	ОРУ без предмета для развития силы, гибкости, координации движений	по 6-12 раз	Осторожность при выполнении упражнений на подвижность суставов; темп медленный
		ОРУ с предметом для развития силы, гибкости, координации движений	по 6-12 раз	Оптимальная амплитуда движений. Темп средний, медленный, контроль вдоха и выдоха согласно положениям выполняемого упражнения
		Упражнения суставной гимнастики	по 6-12 раз	
		Танцевальные упражнения	по 6-12 раз	Контроль дыхания; темп выполнения упражнений медленный и средний; ударная нагрузка низкая и средняя.
3.	Дыхательные упражнения	Дыхательные упражнения йоги в статике	по 2-5 циклов	Полный вдох и выдох; то же с более продолжительным выдохом

	Дыхательные упражнения йоги в динамике	3-5 раз	Цикл дыхания подчиняется структуре движения и методической направленности упражнения.
--	--	---------	---

Проверка эффективности воздействия подобранных средств и методов оздоровления на психофизические кондиции женщин осуществлялась в процессе формирующего параллельного педагогического эксперимента на протяжении двух лет, в котором принимали участие женщины 55-74 лет, работающие в сфере умственного труда (таблица 3).

Таблица 3

Результаты комплексной оценки эффективности применения экспериментальных занятий оздоровительной гимнастикой (n=12)

Показатели ЭГ	Этап эксперимента		Прирост (%)	Дост.р азл. ЭГ ₁ и ЭГ ₂	
	В начале	В конце			
Рост (см)	161,33±1,11	162,58±1,13	0,77	p>0,05	
Вес (кг)	79,10±1,92	70,80±1,93	10,49	p≤0,05	
Весоростовой индекс(г/см)	489,92±10,21	430,58±9,84	12,11	p≤0,05	
Гибкость (см)	-7,83±2,61	16,50±1,61	310,73	p≤0,05	
СВ мышц спины (кол-во)	8,67±0,49	90,17±1,17	940,02	p≤0,05	
ССВ мышц брюшного пресса (кол-во)	2,33±0,38	13,42±0,31	475,97	p≤0,05	
ССВ мышц спины и рук (кол-во)	4,83±0,34	15,42±0,43	219,25	p≤0,05	
Вестибулярная устойчивость (с)	18,25±1,09	61,17±2,72	235,17	p≤0,05	
УФС (по Пироговой Е.А.,1986)	0,461±0,05	0,786±0,03	70,49	p≤0,05	
СД в покое (мм.рт.ст.)	139,83±5,24	122,17±2,32	12,62	p≤0,05	
ДД в покое (мм.рт.ст.)	82,08±1,54	79,17±2,36	3,54	p>0,05	
Ортостатическая проба	СД(мм.рт.ст.)	151,92±2,65	131,58±1,76	13,38	p≤0,05
	ДД(мм.рт.ст.)	118,92±2,44	91,67±2,07	22,91	p≤0,05
	ЧСС(уд/мин)	107,33±1,80	83,67±0,91	22,04	p≤0,05
Проба Генча (с)	13,16±0,41	38,17±0,92	190,05	p≤0,05	
Проба Штанге (с)	23,75±0,54	40,00±0,51	68,42	p≤0,05	
ЖЕЛ фак (л)	2,58±0,10	2,69±0,10	4,26	p>0,05	

Продолжение таблицы 3

ЖЕЛ отн. (мл/кг)		32,50±1,00	38,42±1,13	18,22	p≤0,05
Пульматест (л/мин)		334,17±4,76	400,00±3,41	19,70	p≤0,05
Индекс Скибинской		8,26±0,47	16,44±0,77	99,03	p≤0,05
НПН(балл)		38,50±0,61	35,25±0,50	8,44	p≤0,05
СС (балл)		2,67±0,26	1,25±0,17	53,18	p≤0,05
Психическое состояние (балл)	ПА	13,00±0,97	6,17±0,61	52,53	p≤0,05
	ИН	8,50±0,70	3,59±0,33	57,88	p≤0,05
	ЭТ	10,00±0,58	3,33±0,13	66,70	p≤0,05
	НЖ	12,50±0,58	9,33±0,77	25,36	p≤0,05
	КМФ	11,17±0,51	4,33±0,43	61,24	p≤0,05
ИКП (кол/за 2мин.)		21,50±0,31	23,83±0,10	10,83	p≤0,05
МД (балл)		11,50±0,50	11,25±0,23	2,17	p>0,05

Примечание: НПН – нервно-психическое напряжение; СС - состояние стресса; ПА – психическая активация; ИН - интерес; МД – мотивация достижения; ИКП - избирательность, концентрация внимания, помехоустойчивость; ЭТ - эмоциональный тонус; НЖ - напряжённость; КМФ – комфортность; СВ – силовая выносливость; ССВ – скоростно-силовая выносливость.

Занятия в обеих группах проводились два раза в неделю продолжительностью 60 минут. Женщины КГ (n=12) занимались танцевальной аэробикой по общепринятой методике, а ЭГ (n=12) оздоровительной гимнастикой по экспериментальной программе занятий.

Таким образом, в результате сравнительного анализа всех компонентов тестирования (физического состояния, функционального и психоэмоционального) женщин пожилого возраста сферы умственного труда занимающихся различными средствами оздоровительной направленности было установлено, что в большинстве фиксируемых показателей состояния женщин экспериментальной группы произошли достоверные и значимые изменения.

Список литературы:

1. Сидоренко, Г.И. Как уберечь себя от гипертонической болезни./Г.И.Сидоренко. - 2-е изд., перераб. и доп. - Мн.: Беларусь, 1989. - С. 48.
2. Федякин, А.А. Методика занятий адаптивной физической культурой с женщинами пожилого возраста в школе здоровья

«Надежда»/А.А.Федякин с соавт. //Адаптивная физическая культура. - 2007. - № 4. - С. 21-24.

3. Ладыгина, Е.Б. Особенности содержания и методики рекреационных занятий с женщинами пожилого возраста: учебное пособие./ Е.Б.Ладыгина. - СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - 2007. – 63с.

4. Курова, Т.В. Обоснование содержания занятий оздоровительной гимнастикой для женщин пожилого возраста сферы умственного труда/Е.Н. Медведева, Т.К.Сахарнова, Т.В. Курова, Ю.В.Стрелецкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2015. - 4 (122) – С. 123-127.

**ПОКАЗАТЕЛИ САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ КАК ОСНОВА ПОСТРОЕНИЯ
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ (ФИТНЕС-) ПРОГРАММ
ДЛЯ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

к.п.н, доцент Савин С.В.

*Российский государственный социальный университет,
Москва*

д.п.н, профессор Степанова О.Н.

*Московский государственный педагогический университет,
Москва*

На сегодняшний день известно множество инструментальных методов и процедур объективной (внешней) оценки состояния соматического здоровья и слагаемых физической кондиции человека, используемых для конструирования физкультурно-оздоровительных программ для различных континентов населения, включая лиц зрелого возраста. Обладая широкими оценочными и прогностическими возможностями, данные методы имеют и свои недостатки, например:

- далеко не все применяемые в физкультурной практике контрольные физические упражнения подходят (доступны, сильны, безопасны) лицам зрелого возраста;

- далеко не для всех тестов разработаны шкалы оценки результатов взрослых и, тем более, пожилых людей;

- результаты оценивания отражают текущий (сиюминутный) уровень физической кондиции испытуемого, который может (в силу различных причин) отличаться от его обычного состояния;

- существует фактор негативного отношения испытуемых к стандартным (антропометрическим, физиометрическим) методам оценки состояния их соматического здоровья.

В этой связи в системе фитнес-тренировки лиц зрелого возраста особую значимость для выстраивания индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ приобретает метод самооценки (самоконтроля). По данным М.Я. Виленского и А.Г. Горшкова [3] такая самооценка служит реальным показателем здоровья, так как обнаружена достаточно высокая степень (70–80%) её соответствия объективным данным.

В то же время не только нами [5], но и целым рядом авторов (И.В. Адамова [1], В.И. Белов [2], И.А. Грец [4], А.И. Суханов [6] и др.) подчёркивается необходимость комплексного применения различных средств и методов физического воспитания в физкультурно-оздоровительных занятиях с мужчинами и женщинами зрелого возраста. Перечисленные и иные авторы также говорят о значимости развития и поддержания на должном уровне степени проявления различных физических качеств у лиц взрослого населения.

Всё вышеизложенное послужило нам стимулом для разработки методических рекомендаций по построению индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ для лиц зрелого возраста на основе показателей самооценки их физического состояния (табл. 1).

В первой графе табл. 1 формулируются вопросы о проблемах в здоровье и уровне физической кондиции индивида и (в случае ответа «Да»¹) приводятся соответствующие им баллы, которые позволяют установить эквивалент времени, кото-

¹ В каждом из блоков (А, С, Г, К, Б) следует давать только один ответ «Да», поскольку ответы с наиболее высшими баллами предусматривают решение задач более низших пунктов.

рое необходимо уделять на решение той или иной проблемы в рамках отдельного тренировочного занятия (графа 2). Отсутствие у индивида проблем, относящихся к тому или иному блоку (ответ «Нет»), приводит к необходимости поддержания на должном (нормативном) уровне того или иного физического качества (двигательной способности). В графе 3 даются общие методические рекомендации по выбору и применению параметров нагрузки, средств и методов оздоровительной фитнес-тренировки.

Таблица 1

Методические рекомендации по подбору параметров нагрузки, средств и методов оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста на основе показателей самооценки их физического состояния

Вопрос	Баллы (при ответе «Да»)	Рекомендуемые параметры нагрузки, средства и методы оздоровительной фитнес-тренировки
1	2	3
Аэробная нагрузка с применением кардиотренажёров (А)		
Считаете ли Вы себя работоспособным и выносливым?	3	Интенсивность нагрузки 70–80% от максимальной ЧСС (соответствует отметке «немного тяжело» по шкале
Ощущаете ли Вы быструю утомляемость при ходьбе?	4	Борга), равномерный метод тренировки
Ощущаете ли Вы существенное снижение общей выносливости?	5	75–85% от максимальной ЧСС («немного тяжело» – «тяжело» по шкале Борга), равномерный и переменный методы тренировки
Беспокоит ли Вас одышка, повышенный пульс, артериальное давление?	6	40–60% от резервной ЧСС (по методу Карвонена) («легко» – «немного тяжело» по шкале Борга), равномерный метод тренировки
Считаете ли Вы, что имеете излишний вес?	6	70–85% от максимальной ЧСС («немного тяжело» – «тяжело» по шкале Борга), равномерный и переменный методы тренировки

Упражнения для улучшения силовых способностей (С)		
Удовлетворены ли Вы развитием своей мышечной системы, состоянием позвоночника и суставов?	2	Упражнения преимущественно на силовых тренажёрах, а также с небольшими отягощениями, весом собственного тела в двух подходах, по 15–20 повторений для основных мышечных групп
Ощущаете ли Вы общую мышечную слабость?	3	
Беспокоят ли Вас периодические боли в спине и суставах?	4	Упражнения преимущественно для мышц-стабилизаторов позвоночника и суставов в двух подходах по 15–20 повторений, упражнения для улучшения осанки (вне фазы обострения)
Считаете ли Вы, что форма и рельеф Ваших мышц недостаточно хороши?	5	Упражнения с акцентом на целевые мышцы в трёх и более подходах по 15–20 повторений с использованием как тренажёров, так и «свободных отягощений», упражнения для мышц спины и брюшного пресса
Считаете ли Вы, что имеете сниженные объём и силу мышц?	5	Многосуставные (базовые) упражнения в 3–5 подходах по 6–12 повторений преимущественно со «свободными отягощениями» (без «осевой» нагрузки и приложения чрезмерных усилий), упражнения для мышц, стабилизирующих позвоночник
Упражнения для улучшения гибкости (подвижности в суставах) (Г)		
Считаете ли Вы себя достаточно гибким?	1	Упражнения в растягивании основных мышечных групп в статическом режиме по 8–10 секунд (общий «стретчинг»)
Ощущаете ли Вы снижение подвижности в суставах?	2	
Ощущаете ли Вы существенное снижение подвижности позвоночника?	3	Упражнения преимущественно в растягивании мышц-разгибателей и вращателей позвоночника в статическом режиме по 10–30 секунд, общий «стретчинг»

Продолжение таблицы 1

Беспокоят ли Вас мышечные боли?	3	Упражнения для болезненных мышц в течение 10–30 секунд в статическом режиме, общий «стретчинг»
Ощущаете ли Вы общее существенное снижение гибкости?	4	Комплексные и локальные упражнения на гибкость, выполняемые в статическом режиме в течение 10–30 секунд, на все основные мышечные группы
Упражнения для совершенствования двигательно-координационных способностей (К)		
Считаете ли Вы себя координированным?	1	Доступные варианты упражнений с сохранением равновесия, стоя и с перемещениями в двух подходах по 10–15 повторений
Чувствуете ли Вы снижение точности, координации движений, ловкости?	2	Доступные и усложнённые варианты упражнений с сохранением равновесия (в том числе на «босу», фитболе) на различные мышечные группы в двух подходах по 15–20 повторений
Упражнения для улучшения быстроты (Б)		
Удовлетворены ли Вы проявлением быстроты в своих движениях?	1	Доступные упражнения, выполняемые в быстром темпе с небольшими отягощениями, резиновыми амортизаторами и без них в двух подходах по 10–15 повторений
Ощущаете ли Вы медлительность, снижение скорости движений и проявления «быстрой силы»?	2	Доступные и усложнённые варианты упражнений на развитие быстроты и скоростно-силовых способностей, выполняемые в двух подходах по 15–20 повторений (без ощущений дискомфорта в спине и суставах, сильной одышки)

Алгоритм расчёта длительности каждой части занятия, содержащей упражнения той или иной направленности таков:

1. Для каждого из блоков табл. 1 (А, С, Г, К, Б) находится один вопрос, отмеченный наивысшим баллом, отражающий наиболее значимые (актуальные) задачи оздоровительной тренировки.

2. Определяется общая сумма полученных баллов (ФК):

$$\text{ФК} = \text{А} + \text{С} + \text{Г} + \text{К} + \text{Б}.$$

3. Далее путём деления продолжительности основной части занятия ($T_{\text{ОСН}}$) (как правило, это 60–80 мин) на показатель ФК определяется двигательный коэффициент (ДК):

$$\text{ДК} = T_{\text{ОСН}} / \text{ФК}.$$

4. Производится расчёт длительности каждой (аэробной (T_A), силовой (T_C), направленной на развитие гибкости (T_G), координации (T_K), быстроты (T_B)) части занятия. Для этого двигательный коэффициент (ДК) умножается на количество баллов, иллюстрирующих наиболее выраженные «проблемы» по каждому блоку упражнений (А, С, Г, К, Б):

$$T_A = \text{ДК} \times A \text{ (продолжительность аэробной части занятия, мин);}$$

$$T_C = \text{ДК} \times C \text{ (время выполнения силовых упражнений, мин);}$$

$$T_G = \text{ДК} \times G \text{ (время упражнений на улучшение гибкости, мин);}$$

$$T_K = \text{ДК} \times K \text{ (время на упражнения в улучшении координации, мин);}$$

$$T_B = \text{ДК} \times B \text{ (время на упражнения в улучшении быстроты движений, мин).}$$

Также на основании изучения специальной литературы и опираясь на более чем 10-летний опыт работы с лицами зрелого возраста нами были сформулированы следующие **методические рекомендации** по выстраиванию системы оздоровительно-кондиционной тренировки мужчин и женщин зрелого возраста:

- Занятие должно быть направлено на комплексное совершенствование физических качеств и двигательных способностей в соответствии с уровнем их индивидуального развития (проявления).

- Рекомендуются разделить основную часть занятия на блоки, реализуемые в следующей последовательности: блок развития силовых и координационных способностей (силы, силовой выносливости и координации, скоростно-силовых способностей), аэробный блок и блок развития гибкости.

- Последовательность блоков занятия определяется приоритетом в необходимости «подтягивания» того или иного «отстающего» физического качества, решения той или иной

проблемы в здоровье. Однако сложные в координационном плане упражнения, а также упражнения на развитие быстроты следует ставить в начало занятия, упражнения, направленные на снижение жирового компонента массы тела и развитие общей выносливости, надо ставить после силовых упражнений, упражнения в растягивании мышц выполнять в заключительной части занятия.

- Рекомендуется заниматься три раза в неделю по 60–80 минут в основной части занятия с интервалами отдыха между занятиями в 1–2 дня. Количество упражнений в блоках определяется продолжительностью самих блоков. Интервалы отдыха между выполнением упражнений составляют 1–3 и более минуты, в зависимости от индивидуальной физической подготовленности занимающегося и скорости его восстановления.

- Рекомендуется работать с избранными упражнениями в течение мезоцикла тренировки (1–2 месяца), далее следует последовательно менять освоенные упражнения на более сложные их варианты, постепенно усложняя основной тренировочный комплекс. Объём и интенсивность физических нагрузок следует увеличивать постепенно по мере индивидуальной адаптации занимающихся к предложенной нагрузке.

- При построении индивидуальной программы оздоровительной тренировки необходимо учитывать наличие заболеваний, отклонений в состоянии здоровья индивида, а также систематически проводить врачебный и педагогический контроль, самоконтроль по ходу реализации системы занятий.

Список литературы:

1. Адамова И.В. Технология комплексных занятий оздоровительными видами гимнастики и плавания с женщинами 35–45 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: Российская государственная академия физической культуры, 2000. 19 с.

2. Белов В.И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения страны средствами комплексной физической тренировки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М.: Московский педагогический университет, 1996. 47 с.

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. М.: Гардарики, 2007. 218 с.

4. Грец И.А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30–40 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2001. 26 с.

5. Савин С.В., Степанова О.Н. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография. М.: УЦ Перспектива, 2015. 251 с.

6. Суханов А.И. Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб.: Военный институт физической культуры, 2002. 51 с.

ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММЫ BODYSCULPT НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Ильюхина Ю.А., к.п.н, Дарданова Н.А.,

к.п.н., доцент Сулимов А.А

*Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск*

Анализ современных методик проведения физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста показал, что в настоящее время силовые программы группового формата являются одним из наиболее популярных направлений массовой оздоровительной физической культуры с регулируемой нагрузкой.

Основным отличием силовых направлений от классических аэробных программ заключается в том, что в нем доминируют упражнения с использованием различного дополнительного оборудования (отягощения), выполняемые в достаточно быстром темпе. Таким образом, темп создает аэробную нагрузку, отягощения — силовую (Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина, 2013).

На основании продольных наблюдений за динамикой пространственно-временных характеристик женщин 21-35 лет, занимающихся силовым фитнесом была сформулирована кон-

цепция о необходимости разработки интегральной методики силовой направленности.

Цель исследования – изучить влияние программы BodySculpt на уровень физического состояния женщин среднего возраста в рамках втягивающего этапа интегральной методики силового фитнеса с учетом их индивидуальных соматических и психологических особенностей.

Разработанная и апробированная интегральная методика групповых занятий силовым фитнесом осуществлялась в двух направлениях – оздоровительное и психологическое.

При планировании годовичного макроцикла физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности применялся принцип цикличности с выделением недельных микроциклов, месячных – мезоциклов и полугодичных – макроциклов. Выделение осенне-зимнего и весенне-летнего периодов обусловлено началом занятий женщин различными видами фитнес-программ.

По мнению специалистов (Мякинченко Е.Б. в соавт., 2002) макроцикл физкультурно-оздоровительных занятий состоит из следующих этапов: переходный (втягивающий) – 1 мезоцикл; набор формы – 2 мезоцикла; поддержание формы – 2 мезоцикла; активный отдых – 1 месяц. На наш взгляд в программах силовой направленности целесообразно выделение в годовичном макроцикле следующих этапов: втягивающий, базовый (I и II), переходный и контрольный, с использованием трех основных силовых программ (BodySculpt, АВТ, Circuittraining (круговая тренировка)), что составило основу оздоровительного направления предложенной интегральной методики.

На первом – втягивающем этапе – наиболее оптимальной является силовая программа BodySculpt, которая включает в себя упражнения на все группы мышц с использованием дополнительного оборудования (степ-платформы, гантели, бодибары и другое). Программа рекомендована для любого уровня подготовленности, так как нагрузка средней интенсивности ($O_2=65-75\%$ МПК, при ЧСС = $65-75\%_{max}$) (Люйк Л.В., Артемьева Ж.С., 2010).

В течение педагогического эксперимента занятия силовой направленности в недельном микроцикле проводились три раза (понедельник, среда, пятница). Отличия в применяемых силовых программах заключались в использовании различного оборудования, методов проведения занятий, применяемых средств, а также индивидуального подбора объема и интенсивности нагрузки с учетом соматического типа исследуемых.

Структура занятия силовой программы «BodySculpt» на втягивающем этапе включала три основные части: подготовительная (разминка), основная и заключительная (стретчинг). Длительность каждого занятия составляло 55 минут (табл. 1).

Таблица 1

Структура и содержание занятий «BodySculpt» в процессе педагогического эксперимента

№	Часть занятия	Средства	Музыкальное сопровождение
1	Подготовительная (разминка)	Базовые шаги из степ-аэробики, престретчинг	130-134 акц/мин
2	Основная	Комбинация из силовых упражнений собственным весом, с применением шагов из степ-аэробики (допускаются отягощения в виде манжетов, гантелей, бодибаров и другого оборудования)	136-138 акц/мин
3	Заключительная (растяжка)	Упражнения на расслабление и растягивание мышц	126-130 акц/мин

Подготовительная часть включала в себя базовые шаги степ-аэробики, низкой интенсивности и музыкальным сопровождением в 130-134 акц/мин. В заключение подготовительной части занятия выполнялись упражнения на растягивание

мышц, работающих в основной части занятия, активный претренинг (в исходном положении стоя).

Основная часть занятий включала в себя разучивание комбинации из силовых упражнений (5-6 упражнений) с собственным весом для всех групп мышц, которые соединяются между собой при помощи шагов степ-аэробики под музыкальное сопровождение 136-138 акц/мин. При использовании дополнительного отягощения в виде манжетов и гантелей музыкальное сопровождение снижалось до 134-136 акц/мин. в целях предупреждения травматизма на занятиях. Отметим, что при снижении темпа музыкального сопровождения не снижалась тренировочная нагрузка.

В содержание заключительной части входили упражнения на расслабление и растягивание работающих мышечных групп (в исходном положении сидя, лежа и стоя), а так же дыхательные упражнения для восстановления дыхания.

Уровень физического состояния женщин оценивался тестом, разработанным в Киевском НИИ медицинских проблем физической культуры. Данная методика позволяет по простым морфофункциональным показателям (возраст, масса тела, ЧСС, среднее АД, измеренных в покое), оценить уровень физического состояния.

При оценке уровня физического состояния в начале втягивающего этапа установлено, что женщины среднего возраста ($n=25$), участвующие в эксперименте, имеют показатели ниже среднего (0,473 усл.ед.). Программа BodySculpt применялась на протяжении 6-ти недель. После чего, на контрольном этапе при повторном исследовании УФС, средний показатель по группе достоверно увеличился до 0,565 усл.ед. (выше среднего уровня), что связано с систематическими занятиями по программе и соответствует возрасту, стажу занятий и физическим кондициям женщин 21-35 лет (рис.1.).

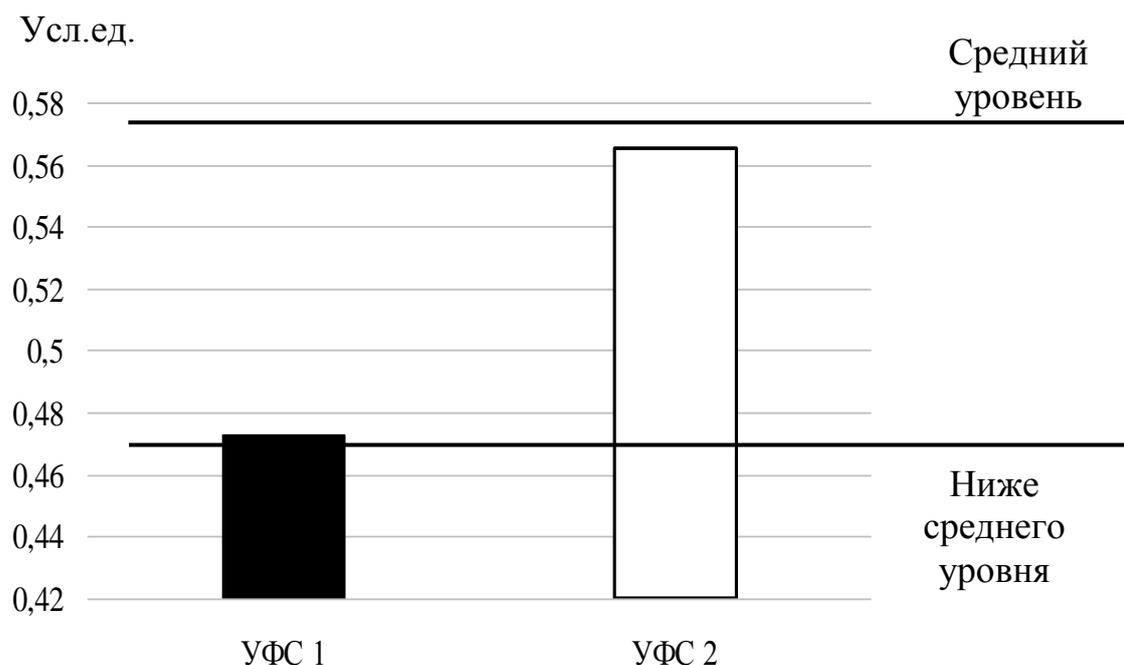


Рис.1 Показатели уровня физического состояния женщин 21-35 лет на втягивающем этапе интегральной методики силового фитнеса

Изменение уровня физического состояния в экспериментальной группе имеет взаимосвязь с ЧСС в покое и массой тела женщин среднего возраста. Урежение ЧСС с $72,3 \pm 2,2$ уд.мин до $68,5 \pm 2,0$ уд.мин связано со снижением массы тела, что свидетельствует об адаптации организма к физическим нагрузкам и экономизации деятельности ССС, достигая оздоровительного эффекта.

Таким образом, предложенная программа BodySculpt на втягивающем этапе годового макроцикла интегральной методики силового фитнеса позволяет плавно адаптироваться организму женщин среднего возраста к физической нагрузке, способствуя повышению уровня физического состояния, с учетом их индивидуальных соматических и психологических особенностей.

Список литературы:

1. Дарданова Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учебно-методическое пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск : СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

2. Люйк Л.В. Биоэнергетические основы оздоровительной тренировки в аэробике: учебно-методическое пособие/ Л.В. Люйк, Ж.С. Артемьева. – СПб: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2010. – С. 65-66.

3. Миловидов В.К. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и тренированности занимающихся различными видами оздоровительной аэробики: учебное пособие / В.К. Миловидов, А.И. Пустозеров, О.Н. Песина. – Челябинск: УралГУФК, 2009. - 140 с.

4. Мякинченко Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе «Изотон» / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 67 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЯ СИЛЫ МЫШЦ ТУЛОВИЩА У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ФИТНЕС - ПРОГРАММЕ

Серова Т.В.

*Северо-Западный государственный медицинский университет
имени И.И. Мечникова, Санкт-Петербург*

Специалистами отмечается, что уровень здоровья подрастающего поколения постоянно снижается [2, 5, 7]. Сложившаяся ситуация вызывает необходимость в поиске более эффективных средств оздоровительной физической культуры. Одним из путей решения этой проблемы, является внедрение различных видов, средств и методов фитнеса в физическую культуру студентов.[4, 8]. Проведенные анкетные опросы в различных вуза показывают что, в среднем, 85% студенток отдают предпочтение современным оздоровительным направлениям [1]. Такие предпочтения студенток соответствуют фитнес - программе, как виду занятий, дающему возможность поддерживать к ним интерес за счет разнообразия упражнений, возможности изменения их интенсивности, направленности, использования музыкального сопровождения и высокой эмоциональной составляющей.

Цель исследования:

- экспериментально обосновать применение фитнес – программы, как средства для повышения физической подготовленности студенток;

- провести сравнительную оценку результатов проведенного эксперимента в вузе и в фитнес – клубе.

Согласно Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО, к числу обязательных испытаний в вузе относится тест на поднимание туловища за 60 с. (количество раз). Тест позволяет оценить скоростно - силовые характеристики. (Приказ Минспорта России от «08» июля 2014 г. №575). В данной работе анализируются результаты, полученные после применения фитнес - программы в фитнес - клубе и на занятиях по физической культуре в вузе. В частности, исследуется динамика показателя силы мышц туловища у девушек 17-20 лет, занимающихся по фитнес - программе 9 месяцев.

Первая часть исследования проводилась в группах аэробики фитнес - клуба «Невский» (Санкт-Петербург). Деление на группы проходило по принципу формирования групп в центре - 1 группа по 20 человек. Вторая часть эксперимента проводилась на базе СПбГУ НТ и ПТ. В исследовании приняло участие 25 студенток 1 курса экономического факультета.

В обеих группах (фитнес-клуба и вуза) использовалась типичная схема, состоящая из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной. [6]. Уровень нагрузки составлял (65 – 85) % от максимально допустимых, для данной возрастной группы, величин ЧСС. Занятия проводились 2 раза в неделю, по 1 часу, в течение 9 месяцев. Применялись следующие методы исследования: тестирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики. До эксперимента, через 3 месяца занятий, после зимних каникул (ПК) в вузе и после 9 месяцев занятий проводился тест на силу мышц туловища (F). Исходное положение – лёжа на полу, ноги согнуты в коленных суставах, ступни зафиксированы, руки прижаты к груди. Осу-

шествовались подъёмы туловища, касаясь предплечьями бёдер, в течение 1 минуты.

В результате тестирования получены данные, которые были обработаны с помощью методов математической статистики (t-критерия Стьюдента и критерия Фишера).

Данные динамики показателя F у девушек, занимающихся в фитнес-клубе в разные периоды эксперимента, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателя силы мышц туловища за время эксперимента в фитнес-клубе

Тест	Этап	$\bar{x} \pm S_x$	p
Поднимание туловища за 60 с. (кол-во)	До эксперимента	24.83±2.06	p≤0,05
	Через 3 месяца	29.92±2.17	
	После эксперимента	32,08±2,13	

В группе фитнес-клуба за 3 месяца занятий отмечалось увеличение исследуемого показателя на 20%. За 9 месяцев занятий показатель увеличился на 29 %. По полученным данным построена диаграмма Рис. 1.

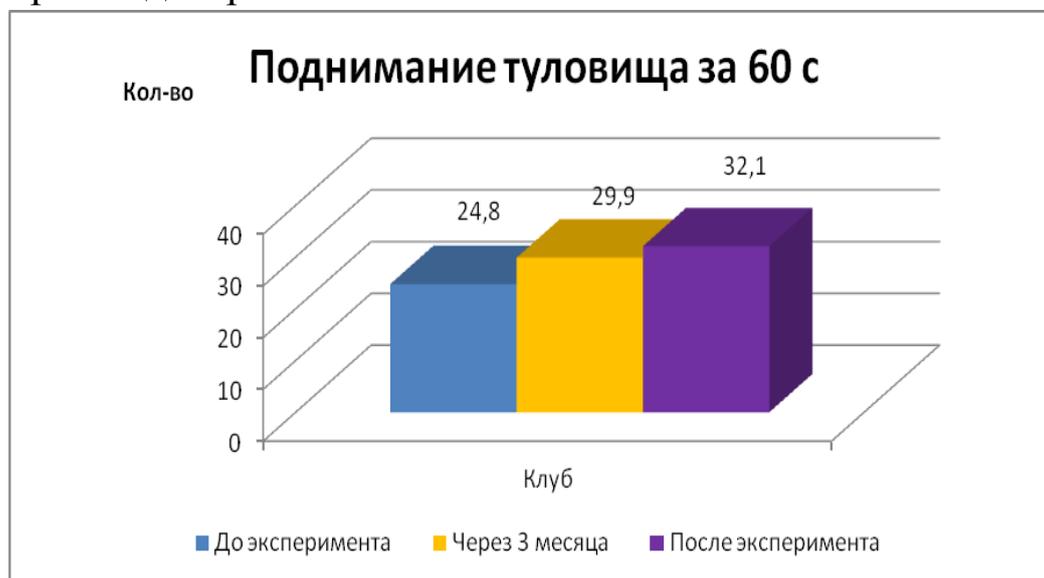


Рис.1. Динамика показателя силы мышц туловища за время эксперимента в фитнес - клубе.

Данные динамики показателя F девушек, занимающихся в вузе в разные периоды эксперимента, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Динамика показателя силы мышц туловища за время эксперимента в вузе.

Тест	Этап	$\bar{x} \pm S_x$	p
Поднимание туловища за 60 с. (кол-во)	До эксперимента	26.85±1.75	p≤0,05
	Через 3 месяца	31.70±1.68	
	После каникул	29.70±1.94	p>0,05
	После эксперимента	31.35±1.59	

Анализ результатов показал, что за 3 месяца занятий в группе вуза исследуемый показатель достоверно увеличился, в среднем, на 18 % от исходного значения, а за 9 месяцев тренировок на 16,7%. По полученным данным построена диаграмма Рис. 2.

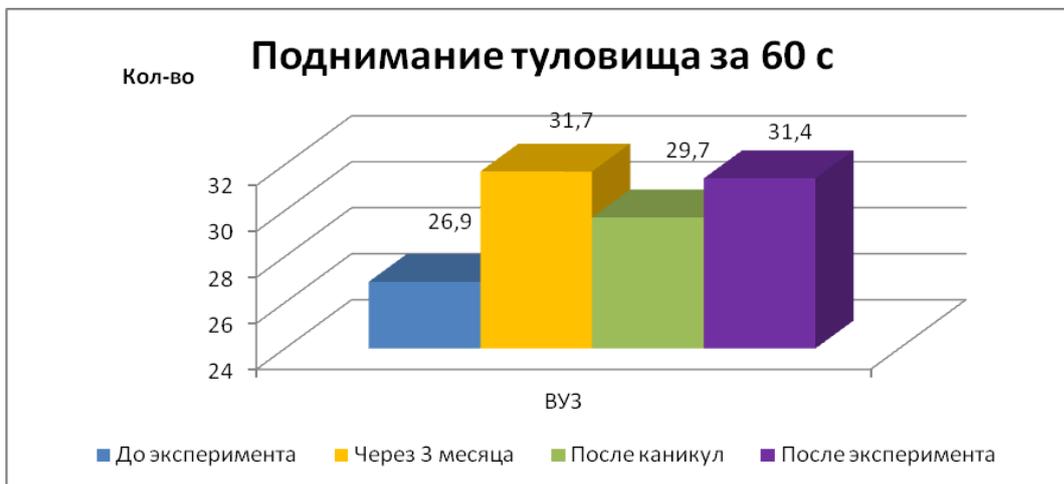


Рис. 2 Динамика показателя силы мышц туловища за время эксперимента в вузе.

После эксперимента (через 9 месяцев) в обеих группах наблюдалась положительная динамика исследуемого показателя. Однако в группе фитнес – клуба результат оказался выше на 40%. Данные представлены в сводной таблице 3. и на Рис.3.

В группе вуза исследуемый показатель увеличился с 26,9 до 31,4 раз, что составляет, в среднем 16,7%, а в группе фитнес-клуба с 24,8 до 32 раз (29%).

Таблица 3

Динамика показателя силы мышц туловища до и после эксперимента в вузе и в фитнес клубе

Тест	Этап эксперимента	фитнес - клуб (n =20)	вуз (n =25)
		$\bar{x} \pm S_x$	$\bar{x} \pm S_x$
Поднимание туловища за 60 с. (кол-во)	До	24.83±2.06	26.85±1.75
	После	32.08±2.13	31.35±1.59

Следует отметить, что в период с 3-х до 6 месяцев занятий показатель изменялся по - разному. В фитнес - клубе продолжал увеличиваться, а в вузе снизился на 7%. (Таблица 4).

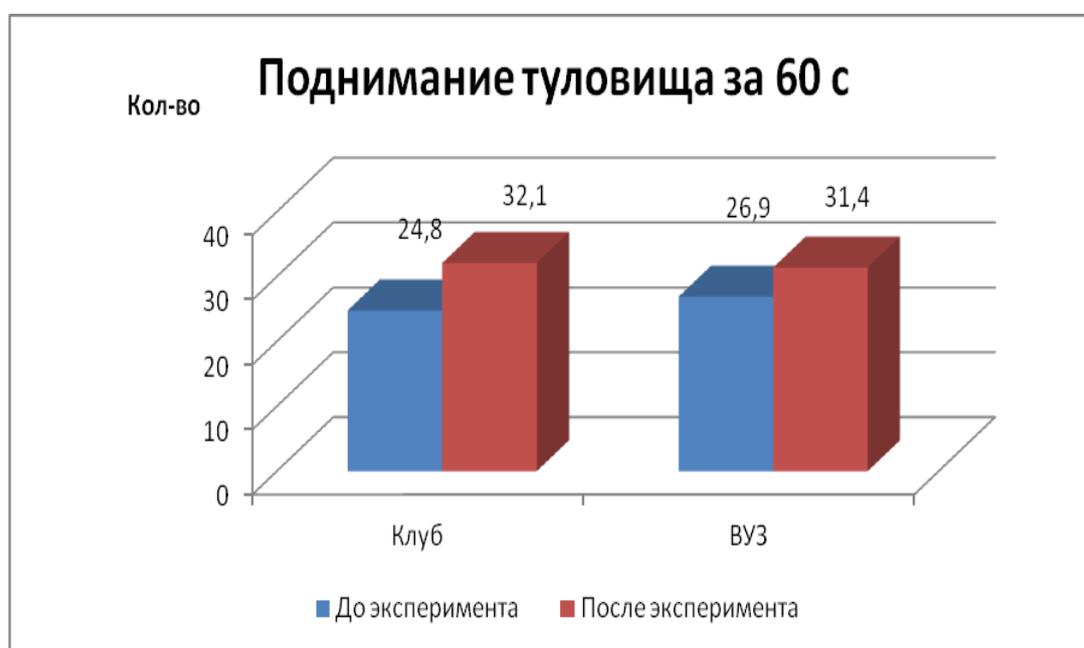


Рис. 3. Динамика показателя силы мышц туловища за время эксперимента

Следует отметить, что в период с 3-х до 6 месяцев занятий показатель изменялся по - разному. В фитнес - клубе продолжал увеличиваться, а в вузе снизился на 7%. (Таблица 4). Это можно объяснить тем, что в вузе в этот период начались каникулы и занятия прекратились на 1.5 месяца, а в фитнес – клубе продолжали идти без перерыва.

Таблица 4

Динамика приращения показателя силы мышц туловища
относительно этапа эксперимента

Место проведения занятий	Тест	Этап							
		0 - 3		3 - 6 (ПК)		6 (ПК) - 9		0- 9	
		раз	%	раз	%	раз	%	раз	%
Фитнес-клуб	Поднимание туловища	5,1	20	-	-	-	-	7,25	29
Вуз	за 60 с. (кол-во)	4,85	18	-2,0	7,0	1,6*	6*	4,5	16,7

Где этапы тестирования: (0 – 3) – (до эксперимента - через 3 месяца);

(3- 6(ПК)) – (через 3 месяца – после зимних каникул);

(6(ПК) – 9) –(после зимних каникул - после эксперимента);

(0 – 9) – (до эксперимента – после эксперимента).

* - результаты не достоверны.

В результате, как показал эксперимент, при прекращении занятий уровень физической подготовленности студенток существенно снизился.

Выводы:

1. При использовании фитнес - программы в системе физического воспитания студенток вуза и в фитнес - клубе отмечается положительная динамика показателя силы мышц туловища на 16,7 % и 29 % соответственно ($p \leq 0,05$).

2. Наиболее эффективные изменения исследуемого показателя в в обеих группах произошли в первые 3 месяца занятий.

3. После эксперимента (через 9 месяцев) полученный результат в группе фитнес - клуба оказался значительно выше. Разницу в приросте показателя силы мышц туловища можно объяснить тем, что, в вузе за время сессии и каникул, произошло ухудшение исследуемого показателя на 7,0 %. Для повышения эффективности занятий необходима организация занятий со студентами во время каникул. (самостоятельных или групповых в составе фитнес - клубов и др.).

Исследования показали, что применение фитнес - программы в системе физического воспитания студенток вуза позволяет повысить уровень физической подготовленности студенток, их

мотивацию к занятиям физической культурой и тем самым более эффективно подготовить их к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Список литературы:

1. Богданова Т.В. Технология реализации программы по аэробике для студенток высших учебных заведений: Дис. ...канд.пед.наук: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. СПб., 2012. – 213 с.

2. Венгерова Н.Н. Современные аспекты непрерывного физкультурного образования учащейся молодежи: Монография. СПб., 2013. - 117 с.

3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика. Учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. 228с.

5. Копейкина Е.Н., Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы: Дис. ...канд. пед. наук. Белгород, 2010. 239 с.

6. Льюк Л.В., Айзятуллова Р.Г., Солодянников О.В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: учебное - методическое пособие. – СПб., 2009. 49 с.

7. Румба О.Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: Монография. Белгород: ЛитКараВан, 2011. 460 с.

8. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. № 11 (68). С. 182-190.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ИЛИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ХОДЬБА ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ В БЕССНЕЖНЫЙ ПЕРИОД КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИТНЕСА

Истомин Р.А.

*Ленинградский Государственный Университет
им. А. С. Пушкина, Санкт-Петербург*

Подобная практика появилась в Финляндии в 40-х годах XX века, а уже с конца 1990-х годов ею увлеклись миллионы людей. Наконец-то такое явление, как скандинавская ходьба, стало популярным и у нас: создаются клубы любителей этого

фитнеса, появились магазины, торгующие инвентарем для него.

До сих пор неясно, кто же придумал эту занятную и полезную ходьбу: был ли это инструктор по лыжам или фитнес-тренер, которого вдохновили тренировавшиеся по осени лыжники. Однако очевидно одно: этот вид ходьбы - идеальный способ улучшить самочувствие, укрепить тело, развить мышцы и сбросить вес.

Почему же скандинавская ходьба так популярна? Чем она лучше обычной, бега или лыж?

Спортивная ходьба доступна всем, вне зависимости от пола, возраста и физической подготовки. Скандинавская ходьба особенно полезна для людей преклонного возраста. Те, кто начал заниматься этим видом фитнеса, быстро замечают, как их организм становится крепче. К тому же скандинавская ходьба не только дарит здоровье, но и помогает сохранить фигуру. А это в наше время интересно практически всем. Когда человек достигает преклонного возраста, и у него болят колени или присутствует внушительный лишний вес, то ему, конечно, тяжело долго ходить. В Скандинавской ходьбе имеются палка и, опираясь на них, человек способен без особых усилий преодолеть гораздо большие расстояния.

К тому же, северная ходьба, как и плавание, приводит в движение все мышцы тела. А благодаря опоре на палки снижается нагрузка на суставы и позвоночник, поэтому такой вид фитнеса доступен даже тем, кому из-за проблем с опорно-двигательным аппаратом противопоказаны бег или активные упражнения.

За одну такую прогулку сжигается на 40% больше калорий, чем при обычной ходьбе.

Специализированная ходьба лыжников гонщиков в беснежный период, как базовая основа скандинавской ходьбы.

Имитация попеременного двушажного хода включает четыре разновидности: специализированную ходьбу, шаговую имитацию, прыжковую и беговую имитацию. Структурно все три вида имитации попеременного двушажного хода имеют

определенное сходство, но в то же время отличаются друг от друга.

Специализированная ходьба воспроизводит движения лыжника при плохих условиях скольжения, когда отсутствует прокат, т.е. она имитирует ступающий шаг. В ходьбе основную нагрузку несут мышцы ног, т.к. этот вид упражнений применяется обычно без использования лыжных палок. Характеризуется отсутствием полета. С помощью специализированной ходьбы в подъемы совершенствуют очень важную деталь техники лыжного хода – подгребающее движение опорной ногой. Кроме того, она является хорошим средством отработки частоты движений. За одну тренировку в конце подготовительного периода лыжники младших разрядов должны уметь пройти специализированной ходьбой до 5 км. Частота шагов – 120-140 в мин. скорость передвижения должна составлять от 2,6 до 3,1 м/с. Общий объем тренировочной нагрузки, выполненной в специализированной ходьбе за подготовительный период, для лыжников младших разрядов составляет до 90 км. Специализированную ходьбу следует начинать применять раньше других видов имитации.

Шаговая имитация также воспроизводит движения лыжника при плохих условиях скольжения, когда наблюдается незначительный прокат. Она в отличие от специализированной ходьбы делается за счет акцентированного разгибания ноги в коленном суставе после предварительного подседания и отталкивания руками. Присутствия незначительного полета (в пределах 15-30 см). Темп ходьбы в шаговой имитации составляет от 110 до 130 шагов в мин. Скорость передвижения – 2,4-3 м/с.

Прыжковая имитация предъявляет повышенные требования к сердечно-сосудистой, дыхательной системам организма, а также к костно-связочному аппарату. Поэтому без предварительной подготовки приступать к прыжковой имитации. Надо строго дозировать объем прыжковой имитации. У лыжников младших разрядов в конце подготовительного периода объем тренировочной нагрузки в прыжковой имитации дости-

гает 3 км в одно занятие, а в течение месяца составляет 25-30 км.

Беговая имитация применяется на крутых подъемах и способствует повышению функциональных возможностей лыжников. Она воспроизводит движения лыжника при отсутствии скольжения на крутых подъемах, когда ему необходимо поддержать или увеличить скорость путем учащения беговых шагов. Это упражнение целесообразно применять на втором этапе подготовительного периода в сочетании с прыжковой имитацией.

Имитационные упражнения, проводимые в бесснежном периоде, способствуют правильному пониманию техники, более глубокому усвоению и закреплению основных элементов лыжных ходов, а также способствуют развитию силы и выносливости соответствующих мышц.

Итак, тренировки с использованием имитации направлены в основном на развитие функциональных возможностей спортсменов. Тем не менее, подбирая рациональные скорости передвижения и рельеф местности, можно одновременно управлять процессом технического совершенствования лыжников гонщиков.

Для скандинавской ходьбы в целях общего развития физической работоспособности можно использовать любой вид имитационной работы, основываясь при этом на технической и физической подготовленности человека.

Основы техники скандинавской ходьбы

Идти нужно как при обычной ходьбе: руки и ноги по очереди движутся вперед и назад, только более интенсивно и энергично. Важно следить за тем, чтобы сначала вставать на пятку, а затем на носок.

Кроме того, для хороших результатов важно найти правильный темп движения. Впрочем, только вы сами почувствуете оптимальные для вас темп и ритм. Лучше всего проводить по 2-3 прогулки в неделю в течение хотя бы 30 минут. К занятию необходимо приступать выполнив определенные разминочные упражнения. В это время важно, чтобы дыхание

было спокойным и ровным. В начале занятия можно дышать через нос, а когда темп движения начнёт увеличиваться, то вы сами собой начнёте дышать через рот.

Вы также можете беседовать с человеком, идущим с вами рядом. Главное, чтобы вдох вы делали на два шага, а выдох - на три-четыре шага.

Во время движения нужно максимально расслабить кисть и пальцы, практически не держа палку, иначе могут заболеть запястья. Также важно не вытягивать руки слишком далеко вперед.

Палка всегда должна быть наклонена «под себя»: ее острый нижний наконечник ближе к вам, чем рукоятка. Если все наоборот, то опереться на палку будет невозможно, она вас не удержит, и вы можете упасть.

Когда северная ходьба окончена, необходимо сделать несколько глубоких вдохов, а также упражнения на растяжку икроножных мышц, бедер и спины. А уже по возвращении домой необходимо принять тёплую ванну, в идеале - сходить в баню или сауну. Но прогреться нужно в любом случае, чтобы на следующий день у вас не болели мышцы.

В настоящее время насчитывается более 400 научных публикаций о пользе Скандинавской ходьбы. В настоящем руководстве мы приводим для информации лишь факты, ранние по времени и наиболее известные.

- При Скандинавской ходьбе сжигается до 46% калорий больше по сравнению с быстрой ходьбой или бегом трусцой. (CooperInstitute, Dallas, TX, 2004)

- На 22% и более улучшается тренировка сердечно-сосудистой системы. (Foley, 1994; Jordan, 2001; Morss et al., 2001; Porcari et al. 1997 и др.)

- Скандинавская ходьба воздействует около 90% мышц человека в одном упражнении и увеличивает выносливость мышц верхних конечностей (трицепсов) и мышц шеи, спины и плечевого пояса на 38%. (Karawanetal., 1992 и др.)

- Скандинавская ходьба эффективно уменьшает боль в области шеи и спины. (Attila et al., 1999 и др.)

- Скандинавская ходьба на 26% снижает нагрузку на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы (Wilson et al., 2001; Hagen, 2006 и др.)

- Скандинавская ходьба увеличивает образование «позитивных» гормонов, уменьшая производство «негативных». (R.M.Klatz et al., 1999; Dharma Singh Khalsa, 1997).

- Скандинавская ходьба поддерживает устойчивость к стрессам и улучшает состояние людей с нарушениями психики, в том числе с деменцией и болезнью Альцгеймера. (Stoughton, 1992; Mommert-Jauch, 2003).

- При Скандинавской ходьбе улучшается осанка (Schloemmer, 2005).

Практика Скандинавской ходьбы доказала то, что она подходит пациентам с заболеваниями сердца. Это очень эффективный путь улучшения их физической формы и повышения выносливости. Использование палок дает оптимальный тренировочный эффект так как верхняя часть тела активно участвует во время тренировки. Очень важно то, что позвоночник растягивается больше, чем при обычной ходьбе. У людей страдающих сердечными заболеваниями подвижность туловища и верхней части позвоночника всегда находится в ограниченном состоянии и такие люди, всегда жалуются на эти части тела, когда выполняют какую-либо активную работу по дому.

Для этих людей имеет большое значение разминка также как и повторение упражнений дома. Это способствует лучшей подвижности и позволяет избежать негативных последствий. Эти вопросы были проработаны во время исследования уровня физического напряжения при Скандинавской ходьбе с пациентами-сердечниками, которое проводилось по программе реабилитации сердца.

Научные исследования показывают, что регулярная ходьба для поддержания физической формы среди взрослых людей не только улучшает выносливость, но также вносит позитивные изменения в химический состав крови и тела. Снижается холестерин (ЛПНП), сокращается процент жира в теле, увеличивается мышечная масса тела. Также позитивные изменения

происходят в показателях кровяного давления, плотности костной массы и психическом самочувствии.

Медицинские исследования показали, что Скандинавская ходьба оказывает положительное влияние при лечении травм спины, шеи, позвоночника и фибромиалгии. Так же, люди с сердечными заболеваниями, лишним весом, диабетики, люди с хроническим обструктивным заболеванием легких (бронхиты и т.д.), ревматизмом имеют прекрасную возможность улучшить свое состояние здоровья. При регулярных ежедневных тренировках уже в течение 2-3 месяцев заметно усиливаются концентрация и память, а сочетание скандинавской ходьбы с правильным питанием поможет значительно улучшить зрение. Занятия Скандинавской ходьбой тонизируют нервную систему и приучают ее быстро адаптироваться к новым условиям, что предотвращает развитие стрессов и депрессивных состояний. Для занятий не требуется специально организованных мест и дорогостоящего оборудования. В то же время, заниматься Скандинавской ходьбой можно в любое время года, что делает ее доступной и привлекательной для широких слоев населения.

Список литературы:

1. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. М.: Физическая культура, 2005. 320 с

2. Алёшина Е.И., Подосёнков А.Л., Шивринская С.Е. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно-методические основы // Фундаментальные исследования. Вып. № 9-8. 2014.

3. Уткина И.Л. Скандинавская ходьба: приятное знакомство // Физкультура и спорт. Вып. № 2. 2012.

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

к.п.н., доценты Казакевич Н.В., Соболева Н.Ю.,

Грезина Е.Е

*Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена*

Тесная связь состояния здоровья и уровня развития функциональной подготовленности организма женщин с образом

жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказана многочисленными исследованиями. Оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективным предупреждением многих заболеваний и увеличением продолжительности жизни.

Изучив литературу по физической и функциональной подготовленности женщин второй половины зрелого возраста, проведя анкетирование, было обнаружено, что женщины данного возраста проявляют большой интерес к занятиям оздоровительной физической культурой и различным способам комбинирования всевозможных направлений фитнеса.

Нарастающее в современном мире ограничение подвижности противоречит самой биологической природе человека, нарушая функционирование различных систем организма, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья.

Двигательная активность определяет уровень обменных процессов в организме, состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем. Она тесно связана с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека имеет разнообразное значение.

Для большинства развитых стран актуальным является сохранение и поддержание физического и психического здоровья женщин зрелого возраста (О.Н. Фёдорова, 2012). Настоящей проблемой нашего времени стал дефицит двигательной активности, провоцирующий возникновение нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной систем, а также появление избыточной массы тела, депрессий, нервно-психических расстройств (О. Г. Румба, 2011).

В первую очередь данная проблема касается людей, ведущих сидячий образ жизни и занимающихся умственным трудом. Изучая отрицательные последствия гиподинамии, Н.Н. Венгерова (2011) отмечала, что в зрелом возрасте они проявляются в полной мере и усугубляются возрастными ин-

волюционными изменениями, развитием климактерического синдрома, нерациональным питанием, вредными привычками, стрессами. И совершенно другую картину соматического состояния показывают люди, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, тем самым увеличивая свою двигательную активность.

Е. А. Гаврилова и др. (2006), Л. В. Люйк, Т. К. Сахарнова (2010) в своих работах отмечают, что гиподинамия и связанное с ней резкое снижение двигательной активности в последние десятилетия привела к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста, нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, в особенности позвоночника.

Потеря костной массы после 36 лет в среднем составляет 1 %, у женщин эти потери возрастают в период менопаузы до 2-3 % ежегодно. В 45-50 лет новая костная ткань образуется медленнее, в результате развивается остеопороз – разрежение ткани трубчатых костей, потеря солей кальция и расширение костномозгового канала. У 25-35 % женщин потеря костной массы после наступления климакса так стремительна, что может привести к угрожающим жизни переломам (В.С. Сикора, А.Е. Шепелев, 2007). Поэтому следует особо внимательно относиться к тренировочной нагрузке, избегая излишнего давления на кости и суставы.

Возрастные изменения костно-суставного аппарата начинаются с хрящевой ткани. Хрящ теряет свою эластичность, уплотняется и постепенно окостеневает. Это приводит к ухудшению гибкости. К возрастным изменениям относится снижение подвижности позвоночника, при котором суставные сумки теряют свою эластичность, синовиальные складки и места прикрепления связок окостеневают. Многие болезни связаны с функциональными нарушениями позвоночника. Поэтому при занятиях с женщинами среднего возраста особое внимание стоит уделить на суставную разминку, а так же на упражнения,

укрепляющие мышечный корсет и увеличивающие подвижность в суставах (К. И. Прощаев и др., 2008).

Мышцы женщин среднего возраста в основном сохраняют свои функциональные свойства до 30-35 лет. В более старшем возрасте происходит их атрофия, замещение мышечных волокон соединительной тканью, уменьшение кровоснабжения. Эти изменения приводят к снижению силы и скорости мышечных сокращений. В тех частях опорно-двигательного аппарата, которые в процессе жизни подвергаются регулярным нагрузкам (мышцы бедра, голени и др.), деструктивные изменения выражены в меньшей степени. Характер возрастных изменений морфофункциональных свойств ОДА человека зависит от образа жизни, уровня и содержания его физической активности (В.Н. Селуянов, 2001).

Исследование Е.В. Камалетдиновой (2003) показывает, что в середине жизни большинство женщин сталкивается с множеством проблем, связанных со здоровьем, карьерой, отношениями с близкими. Многие из них после 40 лет уже исчерпали резервы своего физического и психического здоровья, утратили душевную гармонию, адекватную положительную самооценку и оптимистическое отношение к жизни. Одним из выходов из данной ситуации являются регулярные занятия физическими упражнениями. С помощью них женщине легче поддерживать красивую фигуру, выглядеть моложе своих лет, снимать стресс, накопленный за день.

Педагогический эксперимент проходил с октября 2015 года по март 2016 года на базе спортивного клуба «World Class». Занятия проходили два раза в неделю (в вечернее время), их продолжительность составляла 55 минут. В исследовании приняли участие 38 женщин, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Средний возраст женщин составил 40-45 лет.

Целью педагогического эксперимента было внедрение в стандартный силовой урок средств системы Пилатес, направ-

ленных на улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата. В *подготовительной* части урока «Make Body» применялись следующие упражнения данной системы («Сотня», «Скручивания», «Вытяжение одной ноги», «Вытяжение двух ног», «Подъём таза, лёжа на боку»), направленные на вытяжение позвоночника, его укрепление и подвижность, а также на укрепление глубокого слоя мышц брюшного пресса. Упражнения выполнялись в различных положениях (стоя, лёжа на спине, животе, на боку, в упорах). *Основная* часть урока оставалась без изменений и проходила по формату «Make Body» (силовая направленность). Задачи этой части урока - укрепить мышцы, увеличить силу и уменьшить количество жирового компонента в теле женщин. В *заключительной* части урока применялись упражнения, направленные на вытяжение позвоночника, его укрепление, улучшение его подвижности («Пила», «Перекат назад», «Вытяжение шеи», «Захлест двумя ногами», «Мах ногой вперёд-назад лёжа на боку»).

На каждом уроке применялось не более 4 упражнений системы Пилатес (2 - в подготовительной части и 2 - в заключительной). Комплексы упражнений чередовались и использовались на уроке в различном порядке.

Тестирование *функционального состояния позвоночника женщин* проводилось по методике В. А. Кашуба (2003) с целью оценки начального уровня и динамики показателей в ходе педагогического эксперимента. Тестирование включало исследование подвижности позвоночника, определение статической и динамической выносливости мышц туловища.

Оценка *уровня здоровья женщин* проводилась по методике Б. К. Белова (1993). Полученные данные сопоставлялись с таблицей экспресс-оценки и шкалой уровня здоровья.

После проведённого педагогического эксперимента все исследуемые показатели были проанализированы и статистически обработаны. Результаты представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1

Темпы прироста показателей функционального состояния позвоночника экспериментальной и контрольной групп

Название теста	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	до	после	динамика	до	после	динамика
Подвижность при наклоне вперёд (см)	2,16±2,2	12,0±1,5	138%	1,6±1,7	4,9±1,7	101%
Пассивная подвижность при наклоне назад (см)	19,68±1,9	24,4±1,5	21%	25,3±1,2	24,5±1,1	- 3%
Подвижность при наклоне назад (см)	9,16±0,7	13,4±0,6	38%	12,1±0,8	12,1±0,8	0%
Подвижность при наклоне в сторону (вправо/влево/асимметрия)(см)	16,1±0,5	22,3±0,3	32%	16,2±0,5	20,9±0,4	25%
	/	/	8%	/	/	6%
	19,4±0,5	21,1±0,3	40%	19,4±0,5	20,6±0,5	- 33%
Подвижность при вращении туловища (вправо/влево) (см)	15,0±1,5	11,6±0,9	26%	16,1±1,2	14,3±1,0	12 %
	/	/	30%	/	/	11 %
	15,7±1,2	11,6±0,9		16,7±1,2	14,4±0,9	
Статическая выносливость мышц спины (сек)	74,47±3,0	88,7±2,9	17%	74,68±2,3	82,4±2,7	9%
Статическая выносливость мышц живота (сек)	71,95±3,6	97,4±3,6	30%	72,63±2,6	78,9±2,6	8%
Силовая выносливость мышц спины (раз)	57,05±2,4	81,7±2,5	35%	72,61±2,1	78,0±2,1	7%
Силовая выносливость мышц живота (раз)	58,53±4,5	80,5±3,0	31%	68,05±2,5	73,3±1,9	7%

На основании исследования было выявлено, что сочетание средств системы Пилатес и силовых направлений благотворно влияют на функциональное состояние позвоночника женщин второй половины зрелого возраста. Так в тесте «Подвижность при наклоне вперёд» показатели увеличились на 138 %, отмечается достоверность различий ($t=3,6$; $p<0,1$), в тесте «Пассивная подвижность при наклоне назад» - на 21%, в тесте «Подвиж-

ность при наклоне назад» - на 38% ($t=4,7$; $p<0,01$). В тесте «Подвижность при наклоне в сторону (вправо/влево/асимметрия)» значительно увеличился показатель наклона вправо (32%), на 40% была уменьшена асимметрия ($t=2,8$; $p<0,1$). В тесте «Подвижность при вращении туловища (вправо/влево)» также отмечены улучшения на 26% и 30% соответственно ($t=2,7$; $p<0,1$). «Статическая выносливость мышц спины» увеличилась на 14,23 сек, что составило 17% ($t=3,4$; $p<0,1$). В «Статической выносливости мышц живота» разница в средних результатах составила 25,45 сек, что является приростом в 30% ($t=4,9$; $p<0,01$). Также прирост был отмечен в тестах «Силовая выносливость мышц спины» и «Силовая выносливость мышц живота» - 35% и 31% соответственно, отмечается достоверность различий $t=7,1$ и $t=4,0$ соответственно ($p<0,01$).

В контрольной группе тоже наблюдается прирост исследуемых показателей, но не столь значительный (от 7% до 25%). В связи с этим можно сделать вывод о том, что все изменения произошли за счёт эффективного использования программы оптимизации функционального состояния позвоночника женщин.

Таблица 2

Темпы прироста показателей «Уровня здоровья» экспериментальной и контрольной групп

Название теста	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	до	после	динамика	до	после	динамика
ЧСС в покое (уд/мин)	70,8±1,8	69,5±1,3	1,8%	71,2±2,0	71,3±1,4	-0,1%
Росто-весовой индекс (см-кг)	114,9±1,8	106,0±1,5	8%	99,5±2,5	100,5±2,1	-0,5%
Бег 2 км (мин, сек)	13,2±0,4	12,4±0,3	6%	13,4±0,3	13,0±0,2	3%
Подъём туловища (раз)	60,1±6,5	76,4±4,1	24%	60,4±2,7	66,6±2,2	10%
Прыжок в длину с места (м)	1,7±0,05	1,87±0,04	11%	1,85±0,03	1,85±0,02	0%
Кол-во ОРЗ в год (раз)	1,5±0,1	1,0±0,3	40%	2,4±0,2	2,1±0,3	13%
Оценка уровня здоровья	3,9±0,2	4,2±0,1	7%	3,8±0,1	3,9±0,1	2%

Определяя «Оценку уровня здоровья» женщин экспериментальной группы, было выявлено, что небольшие приросты показателей были отмечены в тестах «ЧСС в покое», «Ростовесовой индекс» и «Бег 2 км», что составляет 1,8%, 8% и 6% соответственно. Показатель в тесте «Подъём туловища» увеличился на 15,7 раз, что составило 24% прироста. «Прыжок в длину с места» увеличился на 17 см (11%). Со слов испытуемых, уменьшилось «Кол-во ОРЗ в год» до 1 раза. Суммарная «Оценка уровня здоровья» в среднем по экспериментальной группе увеличилась на 0,3 балла, динамика составляет 7% и соответствует «высокой оценке уровне здоровья». Из всех показателей достоверность различий была отмечена в тестах «Ростовесовой индекс» ($t=3,8$; $p<0,01$), «Подъёмы туловища» ($t=2,1$; $p<0,5$) и «Прыжок в длину с места» ($t=3,3$; $p<0,01$).

Рассматривая индивидуальные показатели «Оценки уровня здоровья», важно отметить, что к концу педагогического эксперимента никто из женщин не имел «низкую» оценку, Уменьшилось количество женщин с оценкой «средний уровень» (с 7 до 6 чел), увеличилось количество женщин с «высокой» оценкой (с 7 до 11), у 2-х женщин в конце исследования отмечена «очень высокая» оценка уровня здоровья.

В контрольной группе показатели контрольных тестов остались на том же уровне, прирост незначителен. Суммарная «Оценка уровня здоровья» увеличилась всего на 0,1 балл и осталась на уровне «средний». 11 женщин имеют «среднюю оценку», 8 женщин – «высокую оценку уровня здоровья».

В связи с этим можно сказать о том, что правильное сочетание разнообразных средств системы Пилатес и силовых направлений, их грамотное чередование способствуют повышению показателей, определяющих функциональное состояние позвоночника, физическую подготовленность и оценку уровня здоровья женщин второй половины зрелого возраста.

Список литературы:

1. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография. СПб.: 2011. 251с.
2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. М.: Олимпийская литература, 2003. 279 с.
3. Люйк Л.В., Сахарнова Т.К. Коррекция нарушений осанки у женщин методом Пилатеса // Гимнастика: сб.научн.трудов. Вып. IX НГУФКСЗ им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: 2010. С.117-125.
4. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001.
5. Фёдорова О.Н. Комплексное применение средств Пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2012. 26с.

СЕКЦИЯ 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА И ПЕРЕПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ФИТНЕСУ

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИТНЕСУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

д.п.н., профессор Сайкина Е.Г.

Российский государственный педагогический университет

им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

к.п.н., доцент Смирнова Ю.В.

Ленинградский государственный университет

им. А.С. Пушкина, Санкт-Петербург

Физическая культура как подсистема общечеловеческой культуры, макро-социокультурное образование, во все времена была призвана отвечать на запрос общества, который формировался в зависимости от конкретных насущных проблем своей исторической эпохи. Рассматривая содержание форм, средств и методов, возникающих или возрождающихся направлений в физической культуре разных стран на том или ином этапе развития, можно отметить, что они тесно вплетены в общую картину мира и общества, способствуя решению наиболее актуальных задач. Отечественная физическая культура всегда шла в ногу со временем и выражала общие тенденции в жизни страны, отвечала на вызовы своего времени. И в настоящее время детерминантами её развития являются те политические, экономические, и социокультурные условия, что составляют общую картину современного российского общества.

Одной из важнейших проблем в России является состояние здоровья российских граждан, выраженная тенденция к его ухудшению. Соответственно, государство не может игнориро-

вать эту ситуацию и ставит перед отраслью физической культуры задачу поиска эффективных оздоровительных методик и технологий, с одной стороны, и массовое привлечение россиян к физкультурным занятиям, с другой стороны.

В целевых показателях «Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года» [6] указано, что, если в 2008 году доля российских граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составила 15,9 %, то уже к 2015 году это количество должно увеличиться до 30 %, а к 2020 году – 40 % от общего числа населения. Однако статистические данные указывают на то, что сегодня менее 8 процентов экономически активного населения систематически занимаются физической культурой и спортом.

В связи с этим, чтобы достичь целевых показателей, особое внимание должно уделяться подрастающему поколению, где также предполагается рост указанных показателей с 34 % в 2008 году до 80 % к 2020 году.

Очевидно, что такой прирост не может быть достигнут без обеспечения квалифицированными специалистами в области физической культуры. В соответствии с этим в «Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года» запланировано увеличение данных кадров с 295,6 до 360 тысяч человек.

Следовательно, можно констатировать определённый социальный запрос, на который отечественная система образования должна адекватно и своевременно отреагировать. Происходящие в ней реформирование и модернизация, разработка достаточно гибких новых образовательных стандартов, переход на многоуровневую систему подготовки специалистов создают широкие возможности для совершенствования подготовки физкультурных кадров.

Выявленные данными официальной статистики и научных исследований проблемы снижения уровня здоровья населения, престижа традиционных занятий физическими упражнениями и интереса к ним во многих социальных стратах обусловили необходимость подготовки современных специали-

стов физической культуры, умеющих привлечь разный контингент к физкультурным занятиям и, самое главное, владеющих инновационными оздоровительными технологиями.

Следует особо подчеркнуть, что на данном этапе развития физической культуры наибольшее количество указанных технологий разрабатывается в сфере фитнеса. При этом фитнес является полифункциональным социокультурным феноменом, обладающим не только колоссальным арсеналом новых оздоровительных технологий, программ, способствующих оздоровлению и повышению функциональной подготовленности занимающихся, но и особой привлекательностью для самых разных слоёв населения.

Вместе с тем фитнес активно развивается, проникая во все виды физической культуры и образовательные учреждения различного типа и вида. Его направления пользуются всё большей популярностью среди населения России, особенно оздоровительные виды аэробики (танцевальные, силовые, циклические) и другие. Об этом свидетельствует развитие фитнес-индустрии, массовое открытие фитнес-клубов, центров, студий, выпуск популярной литературы, фитнес-продукции, появляются новые фитнес-технологии, разрабатываются фитнес-программы. Их разнообразие растёт с каждым годом и насчитывает более 200 видов, при этом данная отрасль является сегодня весьма экономически успешной [5].

Определившаяся тенденция в развитии рынка фитнес-услуг обретает сегодня характер социального императива, где потребности и интересы личности в выборе вида физической активности являются приоритетными. Это позволяет сделать шаг к созданию инновационной модели массовой физической культуры, раскрыть ее привлекательные константы цивилизованности. При этом можно отметить привлекательность фитнес-занятий не только для занимающихся, но и для молодых специалистов физической культуры, более охотно осваивающих это поле профессиональной деятельности.

На сегодняшний день в фитнес-индустрию вливается огромное количество студентов и выпускников вузов и факультетов

тетов физической культуры нашей страны. Это обусловлено престижностью профессии инструктора по фитнесу, высокой оплатой труда и востребованностью. Проведённые в течение 4-х лет исследования в РГПУ им. А.И. Герцена определили, что за этот период от 40 до 66 % респондентов работают по специальности, однако более половины из них избрали работу в качестве инструкторов по фитнесу [4].



Рис.1. Результаты опроса выпускников факультета физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена

Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что потребность в специалистах по фитнесу велика, сфера их профессиональной деятельности развивается, вызывает интерес и по мере улучшения благосостояния нашего общества и повышения качества жизни населения будет постоянно увеличиваться. При этом само профессиональное сообщество также считает подготовку специалистов по фитнесу необходимой (рис. 2).

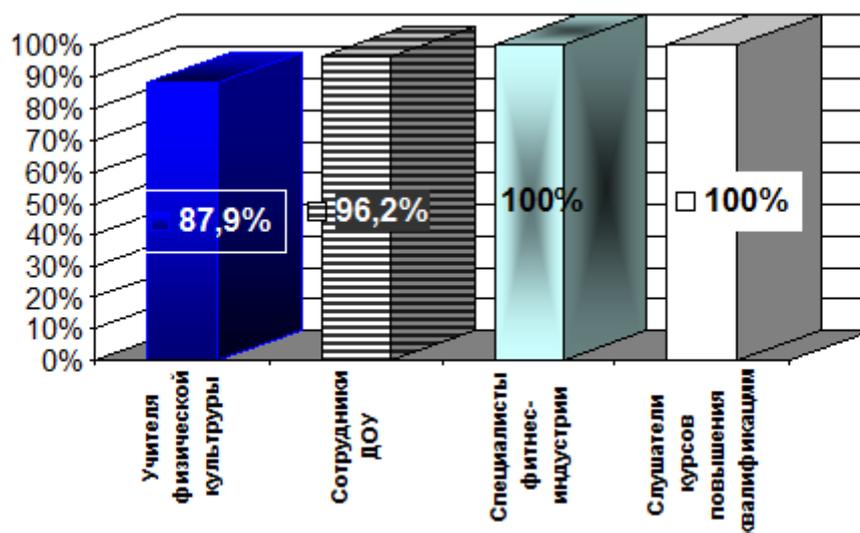


Рис. 1. Актуальность подготовки специалистов по фитнесу

На основании многолетних экстенсивных исследований были определены факторы, обуславливающие необходимость подготовки специалистов по фитнесу [3]:

1. Социальный запрос.
2. Экономическая целесообразность.
3. Внедрение фитнес-технологий в образовательный процесс дошкольных, школьных, средних специальных и высших учебных заведений России.
4. Становление фитнеса как научной дисциплины и его признание государственными органами власти.
5. Появление новых направлений фитнеса (более 200 направлений).
6. Отсутствие единой научно-обоснованной системы подготовки специалистов по фитнесу.

Изучая пути повышения уровня профессионализма инструктора по фитнесу, мы обнаружили, что высокопрофессиональным специалистом на сегодня является педагог, имеющий высшее физкультурное образование и прошедший курсы переподготовки по фитнесу, или педагог, имеющий высшее физкультурное образование по фитнесу, что подтверждено данными опроса специалистов по физической культуре (рис. 3).

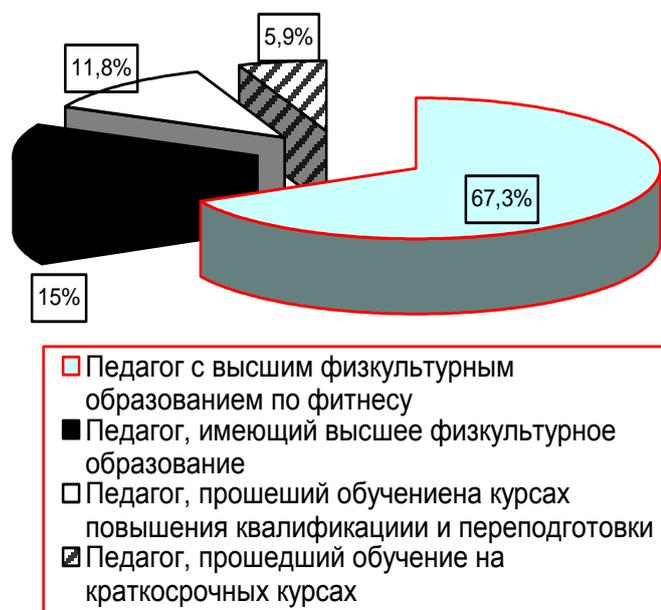


Рис. 3. Мнение специалистов по физической культуре о необходимом уровне профессиональной подготовки специалиста по детскому фитнесу

Эти результаты подтверждают, что тот образовательный уровень, который был в своё время предложен педагогам-практикам по физической культуре, прошедшим в разные годы обучение в высших учебных заведениях страны, на современном уровне недостаточен для того, чтобы иметь возможность быстро реагировать на изменившуюся ситуацию на рынке образовательных услуг и соответствовать новым требованиям, предъявляемым для работы в сфере фитнеса. Это связано с тем, что профессиональная подготовка по фитнесу в высших учебных заведения на сегодняшний день в большинстве случаев осуществляется только в формате изучения отдельных направлений фитнес-программ (стретчинг, пилатес, аэробика и т.д.). Отдельного профиля профессиональной подготовки в России пока нет.

При этом следует отметить, что в связи с интеграцией фитнеса во все виды физической культуры, сферой деятельности данных специалистов может быть не только сфера непосредственно фитнес-индустрии. Они также успешно смогут работать в образовательных учреждениях любых типов (дошкольного, общего, среднего, среднего профессионального,

дополнительного образования, в ВУЗах), в специализированных образовательных учреждениях (школах-интернатах, детских домах, домах для детей-инвалидов), в фитнес-индустрии, на предприятиях, в коммерческих организациях и офисах в качестве инструктора-методиста по фитнесу, в рекреационно-оздоровительных учреждениях (на туристических базах, домах отдыха, учреждениях санаторно-курортного типа, лечебно-профилактических центрах, детских оздоровительных лагерях), в федеральных, республиканских, региональных, государственных органах управления образованием, физической культурой и спортом [4].

Однако столь широкая сфера деятельности предполагает наличие профессиональной готовности будущих специалистов для физкультурно-оздоровительной, преподавательской, научно-исследовательской, инструкторской, коррекционно-развивающей, консультативной, учебно-воспитательной, оздоровительно-рекреативной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в системе физкультурного образования и фитнес-индустрии в соответствии со специализацией и требованиями нового образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Вышеуказанное важно, так как современные социально-экономические условия развития государства требуют от системы образования вообще и высшего профессионального образования в частности подготовки конкурентоспособного специалиста, обладающего профессиональными компетентностями современного уровня, владеющего «действенными» знаниями, стремящегося к самообразованию, готового к работе в различных экономических условиях, способного адаптироваться к новациям и при необходимости производить их [1].

Для преодоления очевидного противоречия между имеющимся социальным запросом на решение проблемы оздоровления населения и привлечения широких масс российских граждан к занятиям физическими упражнениями, существенными возможностями фитнеса для решения поставленных задач – и отсутствием единой, стройной системы подготовки

специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях, необходимо проводить подготовку специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях в рамках направления «Физкультурное образование», профиль «Фитнес». Вместе с тем перспективными, на наш взгляд, могут являться различные магистерские программы для разных категорий специалистов сферы фитнеса (например, такие варианты, как «Инновационные оздоровительные технологии в сфере фитнеса», «Менеджмент в сфере фитнеса», «Маркетинг в сфере фитнеса» и др.). Указанный профиль и магистерские программы могут реализовываться и в рамках направления «Педагогическое образование».

Так, опираясь на заявленные в данном направлении ориентиры, можно отметить, что при подготовке указанных специалистов необходимо ориентировать их на решение образовательных и исследовательских задач, на анализ научной и научно-практической литературы в области образования, формировать у них умения: использовать современные технологии сбора и обработки экспериментальных данных в соответствии с проблемой исследования в области образования, физической культуры и фитнеса, конструировать содержание обучения на разных ступенях образования. Также необходимо способствовать их социализации, формированию общей культуры личности, осознанному выбору и последующему освоению профессиональных образовательных программ; формировать потребность систематически повышать свою профессиональную квалификацию, участвовать в деятельности различных профессиональных объединений педагогов и инструкторов по фитнесу. Особенно важно обращать особое внимание будущих специалистов на развитие коммуникативных навыков и знание психологических методик, позволяющих наиболее эффективно осуществлять связь с родителями (лицами, их заменяющими), обеспечить охрану жизни и здоровья учащихся в системе физкультурного образования.

В докладе ЮНЕСКО говорится: «Все чаще предпринимателям нужна не квалификация, которая с их точки зрения слишком часто ассоциируется с умением осуществлять те или

иные операции материального характера, а компетентность, которая рассматривается как своего рода коктейль навыков, свойственных каждому индивиду, в котором сочетаются квалификация в строгом смысле этого слова... социальное поведение, способность работать в группе, инициативность и любовь к риску» [2].

При этом обучаемый по новым направлениям подготовки специалист должен иметь чётко сформированные представления о всех необходимых законах, правовых и законодательных актах, прописанных в действующем ФГОС ВПО.

Эффективность профессиональной деятельности будущего специалиста будет непосредственно зависеть от уровня профессиональной подготовки, обладания хорошими знаниями основ теории и методики физического воспитания, фитнеса и оздоровительной физической культуры, широкой эрудиции и культуры, умений ясно видеть перспективу данных видов двигательной активности, наличием личного сформированного здорового образа жизни и демонстрировать собой активную жизненную позицию.

Помимо указанного, следует отметить необходимость таких личностных характеристик обучаемых, как потребность быть достойным, успешным представителем российской интеллигенции. К сожалению, сегодня именно этот аспект всё чаще остаётся лишь декларацией на бумаге, в то время как на практике современные молодые специалисты всё более ориентированы на узкий, «американизированный» аспект лишь коммерческой успешности, несколько игнорируя традиционную для России духовную, нравственную составляющую. На наш взгляд, особое внимание к данному аспекту при подготовке отечественных специалистов по фитнесу позволит создать тот «мост» между западными и национальными традициями образования.

Вместе с тем лидерство в оздоровительном движении, умение активно его пропагандировать, следует воспитывать в специалистах по фитнесу особенно тщательно, так как сама деятельность в этой сфере невозможна без этих качеств. В то

же время специалист по фитнесу должен отвечать всем остальным требованиям образовательного стандарта, что позволит не только успешно выполнять свои профессиональные обязанности, но и содействовать дальнейшему развитию науки и практики в области знаний по физической культуре и непосредственно фитнесу.

Указанное особо актуально, так как в настоящее время профессиональная сфера четко обозначает требования к специалистам и ведет их отбор по результатам сформированности тех или иных компетентностей и компетенций, являющихся ключами к миру профессии и успеху.

Таким образом, сегодня необходима профессиональная подготовка специалистов по фитнесу в рамках единой программы обучения в высших учебных заведениях.

Открытие данного направления подготовки могло бы содействовать решению сразу нескольких задач. От достаточно глобального масштаба – таких, как подготовка высококвалифицированных кадров для повышения уровня оздоровительных фитнес-услуг, предлагаемых населению, в целях более эффективного оздоровления граждан нашей страны и расширения массовой оздоровительной физической культуры, для обновления системы физкультурного образования в образовательных учреждениях различного типа и вида. До решения частной, но весьма актуальной в современных условиях для вуза задачи – увеличения контингента студентов и, соответственно, повышения качества и эффективности преподавания, внедрения инновационных средств и методов.

Именно поэтому, на наш взгляд, разработка, рассмотрение и квалифицированная оценка возможностей реализации программ подготовки по указанным профилям может являться актуальной и значимой для успешного развития нашего факультета в реалиях современной России в области высшего образования.

Список литературы:

1. Бордовский Г.А., Нестеров А.А., Трапицын С.Ю. Управление качеством образовательного процесса: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. 359 с.
2. Доклад международной комиссии по образованию, представленный ЮНЕСКО «Образование: сокрытое сокровище». М.: ЮНЕСКО, 1997.
3. Сайкина Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. 394 с.
4. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физического образования школьников: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. 297 с.
5. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Педагогические аспекты подготовки инструктора по фитнесу, касающиеся использования музыкального сопровождения занятий // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 5 (27). С. 87–90.
6. Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.infosport.ru/strategiya/> (дата обращения 10.10.2014).

ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ-ТРЕНЕРОВ В КОНТЕКСТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

*д.п.н., доцент Фарбей В.В., Желваков Г.А., Климушин К.Г.
Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Возникновение новых тенденций в образовании, в социокультурной политике приводит к тому, что в информационном обществе требуется не передача готовых рецептов в виде методических рекомендаций, только знаний, а, прежде всего, развитие у преподавателя-тренера способностей к самостоятельной рефлексивно-проектной деятельности, необходимых для работы в новых условиях [1, 2, 3, 4]. Это в свою очередь обусловило поиск новых способов обучения и повышения квалификации, освоение новых специальностей и разработанную

нами программу подготовки специалистов в области лыжного спорта, а также освоения дополнительной образовательной профессии по разрабатываемому нами профильно-ориентированному модулю и внедрение в физическую культуру и спорт системы многолетней подготовки спортсменов в различных видах лыжного спорта.

Концепция учебы в течение всей жизни способствует реализации идеи *повышения квалификации* одновременно с продолжением трудовой деятельности. Так как работа по повышению квалификации охватывает все предприятия и организации, в выигрыше оказываются все, кто приобщился к новым знаниям [1, 2]. Занятия, связанные с повышением квалификации в сфере физической культуры включают в себя обучение планированию времени, а также приобретение знаний, составляющих специфику знаний для конкретного вида спорта. Семинары, организуемые для преподавателей-тренеров, являются платформой для дискуссий по ключевым темам, для международного обмена опытом, поиска оптимальных стратегий решения, и, естественно, для повышения уровня квалификации преподавателей-тренеров по различным специальностям. В нашем случае повышение квалификации преподавателей-тренеров в лыжных видах спорта.

Такой подход к обучению сегодня берет на вооружение и учебные организации. Внутри университетское обучение является тем механизмом, который позволяет повышать квалификацию педагогов-тренеров непосредственно на рабочем месте: в школах, ДЮСШОР УОР, ШВСМ, ВУЗах. Обучение непосредственно в образовательном учреждении ориентировано на задачи средней общеобразовательной школы, ДЮСШОР, УОР, ШВСМ, ВУЗов. Интересы и затруднения конкретных педагогов-тренеров, способствует созданию профессиональных контактов, особой рефлексивной среды, содействующей саморазвитию и самообразованию преподавателей-тренеров.

Достоинством внутри университетского обучения является наличие единого научно-методического пространства для преподавателей-тренеров разных спортивных специализаций,

обеспечивающего решение приоритетных направлений модернизации системы многолетнего тренировочного процесса на уровне отдельной ДЮСШОР, УОР, ШВСМ, ВУЗа.

Такое обучение позволяет организовать: непрерывную работу кафедр института физической культуры и спорта с университетскими методическими объединениями факультетов; проведение факультетских конкурсов педагогического мастерства, мастер-классов, конференций; сотрудничество преподавателей-тренеров с вузами города.

В основе внутри университетского обучения лежат такие идеи, как «выбор», «инициатива», «сотрудничество» и «успех» [2, 3, 4,]. Преподавателю-тренеру предоставляется возможность выбора программы повышения квалификации, формы предъявления результатов, способов работы над проблемой. Программа повышения квалификации строится исходя из проблем конкретного преподавателя-тренера, с опорой на его инициативу. Обязательным условием повышения квалификации преподавателя-тренера на рабочем месте является взаимодействие с коллегами, сотрудничество при выполнении совместных проектов. При этом изменяется не столько вид деятельности преподавателя-тренера, сколько способ ее организации.

Преимуществами внутри университетского обучения перед традиционными формами повышения квалификации являются:

- возможность гибкого реагирования на меняющуюся ситуацию в образовании;
- постоянный характер обучения, т. е. повышение квалификации на рабочем месте осуществляется непрерывно в течение всей профессиональной карьеры преподавателя-тренера;
- возможность осуществления не только предметной переподготовки в зимних видах спорта преподавателей-тренеров, но и близких по характеру тренировочного процесса;
- возможность организации командной работы преподавателей-тренеров;
- возможность распространения ценного опыта отдельных преподавателей-тренеров ДЮСШОР, УОР, ШВСМ, ВУЗа

по приоритетным направлениям развития системы лыжной подготовки спортсменов;

- постоянное повышение квалификации всего педагогического коллектива школы, ДЮСШОР, УОР, ШВСМ, ВУЗа, а не только отдельных преподавателей-тренеров;

- оказание непрерывной квалифицированной методической помощи преподавателям-тренерам по решению конкретной проблемы;

- возможность в большей степени учитывать особенности, как самого преподавателя-тренера, так и ДЮСШОР, УОР, ШВСМ, ВУЗа, в которой он работает.

Процесс внутри университетского обучения преподавателей-тренеров заключается главным образом в сопровождении или поддержке их профессиональной деятельности. В настоящее время известны различные способы осуществления научно-методического сопровождения, консультирования преподавателей-тренеров [5, 6, 7, 8].

Консультирование сосредоточено на решении конкретной проблемы. Предполагается, что тренер-консультант либо знает готовое решение, которое он может предписать консультируемому, либо владеет способами деятельности, которые указывают путь решения проблемы.

Консультирование может проходить в различных вариантах:

- вариант «эксперта» (помощь);
- вариант «врача» (диагноз и помощь);
- вариант «менеджера» (помощь и непосредственное участие в решении проблемы).

Виды консультирования:

- индивидуальное консультирование в диалоговом режиме или по переписке (в том числе электронной);
- консультирование в режиме группового обсуждения («дискуссионный клуб»), проводится по заявленной проблеме в любой из форм либо дистанционного обучения — телеконференция, конференции в режиме реального времени, — либо в форме непосредственного общения;

- тренинговые формы групповой работы, как в режиме непосредственного общения, так и адаптированные к условиям взаимодействия в Интернет (помощь в самораскрытии, самопрезентации, выработка коммуникативных навыков);

- выезд на полигоны, для практической работы.

Нами создается инновационная система подготовки специалистов в области гуманитарных здоровьесберегающих технологий в социальной сфере на примере лыжных видов спорта в РГПУ им. А.И. Герцена[7, 8].

Освоение дополнительной образовательной программы реализуется широким вариативным способом: обучающимся в программе предлагается выбор семи вариативных профильно-ориентированных модулей в зависимости от осваиваемой специализации, а также возможность конструирования индивидуального вектора и формирования компетентностей за счет выбора курсов из разных модулей. Освоение одного профильного модуля программы по самостоятельным видам по видам спорта: биатлон; ачери-биатлон; лыжное двоеборье; полиатлон; сноуборд; фристайл; горные лыжи, завершается присвоением дополнительной квалификации, освоения части фиксируется выдачей международного университетского сертификата.

Цели реализации инновационной образовательной программы заключаются в обеспечении подготовки качественно новых специалистов, владеющих гуманитарными технологиями и способных решать профессиональные задачи в сфере физической культуры и спорта.

1. Повышение качества образования в физической культуре и спорте и конкурентоспособности университета.

Это позволит достичь нового качества подготовки специалистов, готовых решать острые социальные проблемы многонационального города Санкт-Петербурга, Северо-Западного федерального округа, даст важный социально-экономический эффект, который проявится в повышении конкурентоспособности специалистов ВУЗов на рынке труда и обеспечит вос-

требованность результатов его деятельности со стороны заказчиков.

2. Улучшение условий саморазвития и самореализации участников

образовательной деятельности университета позволит повысить творческую активность преподавателей и познавательную активность студентов, приведет к повышению заинтересованности и ответственности в реализации программы, повышению качества деятельности участников образовательного процесса.

3. Обновление педагогического образования на основе здоровьесберегающих технологий даст возможность готовить педагогов, ориентированных на идеи развития личности учеников, на учет их ценностных ориентации и жизненных контекстов, что обеспечит открытость инновационной программы для повышения квалификации в системе непрерывного образования.

4. Повышение эффективности научно-инновационной деятельности университета откроет новые научные направления и создаст основу для научной школы, обеспечит развитие современного междисциплинарного гуманитарного знания, позволит переосмыслить научные знания о месте и роли человека в поликультурном сообществе. Повысит экономическую отдачу от научных исследований и сократит сроки внедрения их результатов в образовательную практику.

5. Повышение значимости специалистов в области лыжного спорта позволит развивать физические и личностные качества человека, сделает их привлекательными для профессиональной среды, внесет весомый вклад в устойчивое развитие общества.

6. Повышение инвестиционной привлекательности образования в области физической культуры для социальной сферы, позволит организовать целевую подготовку специалистов и внедрить в практику результаты научно-исследовательских разработок.

7. Повышение социальной и экономической эффективности физкультурного образования, будет способствовать воспитанию у молодежи нравственности и формированию разносторонней прикладной физической подготовленности молодежи в различных учебных заведениях страны.

8. Повышение уровня интегрированности и эффективности взаимодействия образования, общества и бизнеса позволит повысить степень участия работодателей и широкой общественности в формировании социального заказа на современных специалистов в области лыжного спорта, усилить практико-ориентированный характер образовательных программ.

9. Формирование умений и навыков прогнозировать, принимать меры по предупреждению негативного воздействия на экосистемы, а также применять здоровые сберегающие технологии в лыжном спорте.

Возрождение физического здоровья нации мы видим через внедрение в физическую культуру и спорт, таких видах лыжного спорта как лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье, ачери-биатлон, полиатлон, сноуборд, фристайл.

На сегодняшний день лыжный спорт в Герценовском университете является наиболее успешным по сравнению с другими видами спорта.

Наши спортсмены-лыжники на протяжении многих лет становились победителями и призерами соревнований различного ранга чемпионатов и кубков города Санкт-Петербурга, России, Европы и мира.

Для сохранения лидирующих позиций и конкурентоспособности в лыжном спорте предлагаем внести в программу развития РГПУ им. А.И. Герцена 2016-2020г. «Герценовский университет – 2020» «Подпрограмму развития лыжного спорта по трем направлениям.

1. Расширение возможностей учебной программы по лыжному спорту в виде увеличения часов на учебные занятия

(лекционные, практические, учебную практику на 1, 2, 3 курсах).

2. Создание базы для подготовки и переподготовки педагогических кадров по лыжному спорту с возможностью выдачи сертификатов и дипломов государственного образца.

3. Подготовка кадров и повышение квалификации специалистов для городских «Центров тестирования ГТО».

Создание обязательных программ по лыжному спорту для детских садов, общеобразовательных школ, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ будет способствовать развитию физической подготовленности школьников и их родителей. Увеличение количества часов на физическую культуру и спорт, а также ежедневные занятия физической культурой и спортом в разных их проявлениях, повысят уровень физической подготовленности молодежи и призывников, а также даст нам новые резервы для поднятия духа нашей Российской армии и нации в целом.

Таким образом, процессы, происходящие в обществе, свидетельствуют об изменении требований к профессиональным компетенциям специалиста по физической культуре, его умению видоизменять специальность в соответствии с запросами общества, способности адаптироваться к новым социально-экономическим условиям.

Переосмысливается система требований к современному преподавателю. Речь идет о расширении профессиональной компетентности в разных областях научных знаний по физической культуре и спорту, в том числе и лыжному спорту, о формировании творческих навыков нестандартного решения профессиональных задач, о развитии способности рефлексивной деятельности, позволяющих адаптироваться к условиям социальной среды. В кадровом обеспечении нуждаются ВУЗы, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ средние образовательные учреждения нового типа - лицеи, гимназии, колледжи.

В связи с этим важным звеном в цепи непрерывного обучения является повышение квалификации в институтах и на

факультетах физической культуры педагогических вузов, позволяющее готовить специалистов высокого класса, способных на основе базового образования в сфере физической культуры и спорта реализовать повышенные образовательные потребности, а также гибко и мобильно определять общую стратегию создания новой номенклатуры специальностей на основе развития лыжного спорта.

Список литературы:

1. Батракова, И.С. Гуманитарные технологии и компетентностная модель современного педагога /И.С.Батракова, Е.В. Люликова и др. – СПб, 2007. – 103 с.
2. Научные проекты кафедры педагогики на 2000-2005. – СПб,Изд-во «Астерион», 2006. – 124 с.
3. Бордовский, Г.А. Управление качеством образовательного процесса. / Г.А.Бордовский, А.А.Нестеров, С.Ю.Трапицин. –СПб,Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. – 359 с.
4. Баева, И.А. Технологии обеспечения психологической безопасности в социальном взаимодействии /И.А.Баева, Л.А.Гаязова, Е.Б. Лактионова. – СПб, РГПУ им. А.И. Герцена, 2007.– 348 с.
5. Дунаев, К.С.Особенности повышения квалификации преподавателей по физической культуре. /К.С.Дунаев, Е.В.Чубанов //В сборнике: Проблемы олимпийского движения. Современность как предмет исследования материалы VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции с международным участием (30-31 октября 2013 г.) и Научно-практической конференции преподавателей, студентов и аспирантов (1-2 ноября 2013 г.), 2013. С. –148–149.
6. Дунаев, К.С. Методика подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО /К.С. Дунаев, А.М.Федосеев. //Наука и образование: новое время, 2014. – № 4. – С. 567–568.
7. Фарбей, В.В. Здоровьесберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте: Учебно-методическое пособие/В. В. Фарбейи др. – СПб.: Изд-во «Книжный Дом», 2008. – 312 с.
8. Фарбей, В.В. Приоритетные направления развития системы подготовки квалифицированных спортсменов в зимних многоборьях / В.В. Фарбей// Актуальные проблемы подготовки спортсменов-полиатлонистов: Сб. науч. методич. трудов. – СПб.: СПГУВК, 2008. – С. 3–6.

ПОНЯТИЕ И СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

к.п.н., доцент Манойлов А.А.,

Медведева О.А.

*Великолукская государственная академия физической
культуры, Великие Луки*

На современном этапе развитие науки о человеке происходит активная разработка проблематики эмоционального интеллекта. Это связано с тем, что, - интеллект, измеряемый традиционными тестами, лучше предсказывает успех в деятельности с неживыми объектами, чем в общении с другими людьми. Теоретическую и практическую значимость имеют исследования взаимосвязей между уровнем развития и структурой эмоционального интеллекта и уровнем педагогической компетентности, профессиональной толерантности, а также направленности личности.

Термин «эмоциональный интеллект» впервые был введен в 1990 году американскими психологами Питером Сэловеем и Джоном Мейером [13] и сначала в большей степени принадлежал популярной психологии, однако академическая психология также быстро признала его в качестве важного конструкта, обладающего высоким объяснительным и прогностическим потенциалом.

Эмоциональный интеллект это интегральное понятие, включающее в себя совокупность основных элементов: эмоций, интеллекта и воли.

Слово «эмоция» произошло от латинского глагола *emovere*, что означает «двигаться» [6]. Согласно определенной традиции западной мысли, эмоции представляются как некое вмешательство, настолько дезорганизирующее и разрушающее умственную активность, что его нужно контролировать. Сторонники данного подхода описывают эмоции как спонтанную реакцию, главным образом внутреннюю, возникающую в ре-

зультате нарушений аффективного регулирования. Они рассматривают эмоции в чистом виде как феномен, обусловленный полной потерей интеллектуального контроля и не содержащий в себе и следа сознательной цели [1].

В противоположность изложенной выше точке зрения в ряде современных зарубежных и отечественных теорий эмоция рассматривается как особый тип знания [8]. Психологи, принадлежащие к этому направлению, рассматривают эмоции как упорядоченную реакцию, которая с целью адаптации фокусирует когнитивную активность и последующие действия.

Джон Мейер и Питер Сэловей определяют эмоции как упорядоченные реакции, пересекающие границы многих психологических подсистем, включая физиологическую, когнитивную, мотивационную, а также эмпирическую (связанную с опытом). Это адаптивные реакции, которые потенциально могут быть причиной трансформации персонального и социального взаимодействия (в том числе взаимодействия между членами коллектива или семьи) [13].

Интеллект — это общая способность к пониманию, познанию и решению проблем, определяющая успешность деятельности [2]. Согласно Д. Векслера, интеллект есть совокупность способностей, или глобальная способность индивида действовать целеустремленно, мыслить рационально и эффективно общаться с окружением.

Модель Х. Гарднера включает семь основных подвидов (или форм) интеллекта, среди которых, наряду с традиционными вербальным и логико-математическим, присутствуют пространственный, музыкальный, телесно-кинестетический, межличностный (interpersonal) и внутриличностный (intrapersonal) интеллект [10, 12].

Воля — способность действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия, то есть свои желания и стремления [2]. Пуни А.Ц. выделил в волевом акте три компонента:

1. Познавательный (поиск правильного решения, самооценка результата волевого действия).
2. Эмоциональный (самотивация, усиление).
3. Исполнительский (физическая регуляция посредством сознательного принуждения).

В связи с этим можно сделать вывод, что воля в эмоциональном интеллекте — средство подчинения эмоционального интеллектуальному. Воля это фактор, образующий целостность. Воля объединяет эмоции и интеллект в концепции эмоционального интеллекта [5].

Конструкт «эмоциональный интеллект» принимает самые многообразные формы и содержание в зависимости от взглядов исследователей [4].

Суммируя различные подходы, понятию «эмоциональный интеллект» можно дать следующие определения:

- способность действовать с внутренней средой своих чувств и желаний [8, 9];
- способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза [13];
- способность эффективно контролировать эмоции и использовать их для улучшения мышления [11, 12];
- совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, которые оказывают влияние на общую способность эффективно справляться с требованиями и давлением окружающей среды [6];
- эмоционально-интеллектуальная деятельность [3, 6, 11, 12, 13];
- способность к пониманию, осознанию своих и чужих эмоциональных состояний и чувств, и управлению ими [7, 5].

Можно выделить две общие альтернативные модели эмоционального интеллекта, - смешанные модели эмоционального интеллекта и модели способностей.

Смешанные модели включают когнитивные, личностные и мотивационные черты, благодаря чему они оказываются тесно связанными с адаптацией к реальной жизни и процессами совладания. Эти модели предполагают измерение эмоционального интеллекта с помощью опросников, основанных на самоотчете, подобных традиционным личностным опросникам.

Модели способностей определяют эмоциональный интеллект как набор способностей, измеряемых с помощью тестов, состоящих из заданий, имеющих правильные и ошибочные ответы [12].

Отечественный исследователь эмоционального интеллекта Д.В. Люсин, отмечает, что эмоциональный интеллект лучше трактовать именно как когнитивную способность и не включать в него личностные черты, которые могут способствовать лучшему или худшему пониманию эмоций, но вместе с тем сами не являются компонентами эмоционального интеллекта [7].

Формирование эмоционального интеллекта происходит в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности. Можно указать на три группы таких факторов:

1. когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации);

2. представления об эмоциях (как о ценностях, как о важном источнике информации о себе самом и о других людях в процессе выполнения деятельности);

3. особенности эмоциональности (резистентность, чувствительность) [7].

Таким образом, эмоциональный интеллект – это способность эмоционального познания себя и других людей, которая проявляется:

1. В деятельности. Эмоциональный интеллект преодолевает и развивает внутренние программы (психику),

преобразует действительность (общение), готовит к дальнейшей продуктивной деятельности.

2. В общении. Эмоциональный интеллект обеспечивает продуктивное взаимодействие между людьми (коллегами и партнерами, между родителями и ребенком) побуждая к совместной деятельности.

3. На физиологическом уровне. Эмоциональный интеллект управляет физиологическими процессами организма, готовит его к предстоящей реакции.

4. В личностном развитии. Эмоциональный интеллект проявляется в индивидуально-психологических чертах характера, темперамента (в динамике их проявления).

5. В интеллектуальном развитии. Эмоциональный интеллект проявляется в способности продуктивно решать проблемы, связанные с обучением и воспитанием, делать выбор процесса решения, в умении достигать поставленной цели, в быстрой адаптации к новым условиям.

6. В эмоциональной сфере. Эмоциональный интеллект определяет и предвосхищает эмоциональные состояния свои и партнера по общению, управляет состоянием, структурирует эмоциональные состояния.

7. В волевых процессах. Эмоциональный интеллект проявляется в избирательности, целеполагании, целенаправленности состояния, регуляции эмоций, мотивации, развитии произвольности эмоционального выбора [5].

На данном этапе развития научных исследований отсутствует достоверная информация о соотношении уровня развития эмоционального интеллекта и различных видов компетентности, в том числе компетентности специалистов по физическому воспитанию.

Данный анализ отечественных и зарубежных авторов, а также проводимый нами цикл исследований эмоционального интеллекта и его компонентов, в дальнейшем будет способствовать поиску и разработке эффективных методик диагностики

предикторов успешности профессионально-педагогической и рекреационной деятельности студентов, проходящих профессиональную подготовку и уже состоявшихся специалистов сферы физической культуры, спорта и фитнеса.

Список литературы:

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
2. Большой психологический словарь/Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб., 2005.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. С. 242 – 244.
4. Карпов А.В., Петровская А.С. Проблема эмоционального интеллекта в парадигме современного метакогнитивизма // Вестн. интегративной психологии. 2006. Вып. 4. С. 42 – 47.
5. Манойлова М.А. Эмоциональный интеллект будущего педагога: акмеологическая диагностика и методы развития. Учебно-методическое пособие. Москва, 2008.
6. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. М: «КСП+», 2003. 272 с.
7. Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004.
8. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 20 – 27.
9. Buck R. Motivation, emotion and cognition: A developmental-interactionist view // Strongman K.N. (ed.). International review of studies on emotion V.T. Chichester: Wiley, 1991.
10. Gardner H. Multiple intelligences. N.Y., 1993.
11. Mayer J.D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence // J. Pers. Assessment. 1990. V. 54. N 3, 4. P. 772–781.
12. Mayer J.D., Salovey P. Emotional intelligence. [Electronic resource.] 2005. Mode of access: http://www.unh.edu/emotional_intelligence/.
13. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition, and Personality. 1990. V. 9. P. 185–211.

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

к.п.н, доцент Стрелецкая Ю.В.

*Великолукская государственная академия физической
культуры и спорта, Великие Луки*

к.п.н., доцент Сахарнова Т.К.

*Национальный государственный Университет физической
культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта,*

Санкт-Петербург

Донди О.

Афинский институт физической культуры, Греция

На современном этапе развития физкультурного движения оздоровительная аэробика пользуется огромной популярностью среди людей различного возраста, пола и физической подготовленности. Однако, результативность проводимых занятий зависит от того на сколько умело педагог использует в своей деятельности профессиональные знания, умения и навыки, а также коммуникативные приёмы общения с занимающимися.

В процессе педагогических наблюдений было установлено, что, как отечественные, так и зарубежные специалисты достаточно быстро и чётко передают информацию, оптимально используя вербальные и невербальные приёмы общения. Этому требуют условия профессиональной деятельности: сжатые временные рамки занятия, отсутствие возможности сделать остановки для объяснений, высокий темп обучения упражнениям и массовая форма организации занимающихся. При этом статистический анализ показал, что речевые приемы налаживания контакта имеют обратную высокой степени корреляционную взаимосвязь с объемом используемых жестов, мимики, стилистических приемов, а результативность занятий более чем на 72% ($r=0,82$) зависит от объёма невербалики. В речевой форме передачи информации объём не имел значения и не влиял на

результативность. Более важными были конкретность содержания, краткость и эмоциональность общения. Таким образом, было сделано заключение, что для качественного проведения занятий по аэробике требуется владение искусством коммуникации и психологическими приемами расположения другого человека к себе, наличие таких личностных качеств, как коммуникабельность и общительность, эмоциональность, способность эффективно и доступно преподнести свою программу. При этом ведущее место в сложном синтезе свойств, определяющих педагогическое мастерство преподавателя, принадлежит личностному компоненту как единству его мотивационно-ценностной составляющей и индивидуально-психологических особенностей.

Анализ индивидуально-психологических особенностей личности специалистов в сфере физической культуры, показал большую выраженность коммуникативного блока факторов, что подтверждает уже имеющуюся психологическую характеристику деятельности спортивных педагогов. Однако по сравнению с остальными, инструкторы по оздоровительной аэробике более общительны, благоразумны, активны и смелы в социальных контактах.

Учитывая, что данные компетенции необходимы для любого спортивного педагога, не зависимо от спортивной специализации направленности физкультурно-спортивной деятельности, было сделано предположение, что дисциплина «Оздоровительная аэробика» в общей системе профессионально-педагогических дисциплин вуза физической культуры может являться эффективным средством формирования коммуникативной компетентности, а учёт индивидуально-психологических особенностей личности студентов позволит ускорить этот процесс.

В связи с этим целью исследования являлось создание на занятиях по дисциплине «Оздоровительная аэробика» оптимальных условий для успешного формирования коммуникативных умений и навыков, необходимых высококвалифицированному специалисту по физической культуре и спорту, позво-

ляющих успешно решать учебно-педагогические задачи. Данная цель предполагала наличие соответствующей технологии и методического обеспечения обеспечивающего её практическую реализацию.

Современные представления о технологиях профессиональной подготовки в высшей школе, полученные в ходе констатирующего педагогического эксперимента, а также анализ содержания программ, методики проведения занятий, форм контроля по дисциплинам спортивно-педагогического цикла позволили сформулировать следующее рабочее определение экспериментальной личностно-ориентированной технологии формирования коммуникативной компетентности: «Это системное, комплексное и последовательное воплощение на практике, специально организованного процесса обучения, предполагающего усвоение студентами большого объёма учебной информации без увеличения учебного времени, ориентированного на актуализацию и «наращивание» индивидуальных и психологических ресурсов каждой конкретной студентки». В основу разработанной технологии, предполагающей применение активных методов обучения, были положены системный и деятельностный подходы, теоретические положения развивающего обучения, концепция управления умственной деятельностью учащихся, концепция акмеологического подхода в обучении.

Методическими особенностями экспериментальной технологии являлись:

- наличие текущего контроля за результативностью коммуникативной деятельности;
- наличие программированного обучения, включающее использование проблемных задач и заданий, разработанных на основе дифференциации по уровню коммуникативных способностей и дидактической подготовленности;
- учёт индивидуально-психологических особенностей личности обучаемых.

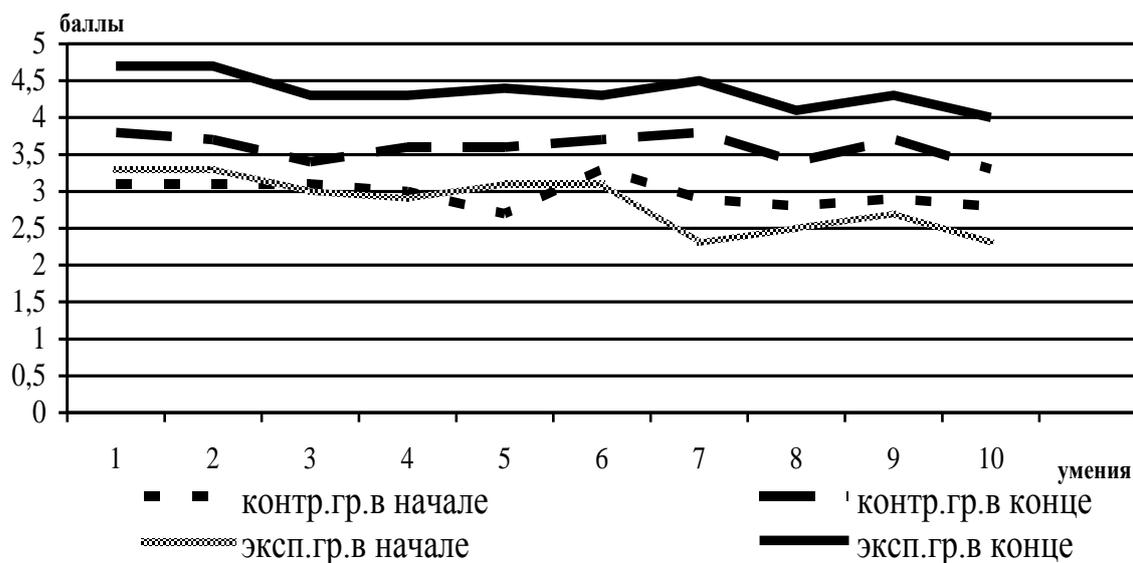
Программированное обучение, направленное на формирование и совершенствование коммуникативных умений и на-

выков у студенток вуза физической культуры на занятиях по «Оздоровительной аэробике» предполагало освоение 4-х модулей рабочей учебной программы: 1) элементы теоретической подготовки: цели, задачи, средства, методические особенности проведения занятий, специфика коммуникации в процессе решения педагогических задач, требования, предъявляемые к специалисту при проведении занятий по «Оздоровительной аэробике»; 2) средства музыкально-ритмической, технической, физической подготовки на занятиях по «Оздоровительной аэробике»; 3) методика обучения и развития физических качеств; 4) методика проведения занятий по «Оздоровительной аэробике».

Каждый модуль предполагал выполнение разработанных проблемных задач и заданий по формированию конкретного коммуникативного умения на основе применения алгоритмических предписаний. Уровень подготовленности и индивидуально-психологические особенности личности обучающегося определял количество и трудность «шагов» алгоритма, позволяющего освоить умение на качественном уровне и эффективно осуществлять коммуникативную деятельность.

Для проверки эффективности коммуникативной подготовки на занятиях по «Оздоровительной аэробике» был проведён параллельный педагогический эксперимент, в котором принимали участие студентки третьего курса специализаций: лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, гимнастики (рисунок 1).

Занятия в контрольной группе (n=12) проводились в соответствии с ранее разработанной учебной программой профессионально-педагогической подготовки по дисциплине «Оздоровительная аэробика». В экспериментальной группе (n=12) освоение содержания и объёма учебного материала были дополнены личностно-ориентированным подходом к формированию коммуникативной компетентности на основе применения программированного обучения.



Примечание: 1 - умение поддерживать деловые конструктивные отношения; 2 - участие в общественной жизни группы; 3 - владение образной эмоциональной речью; 4 - владение приёмами невербального общения; 5 - умение сохранять положительные эмоции, удовлетворённость от общения; 6 – обладание культурой общения, вежливостью и корректностью; 7 - владение терминологическим языком; 8 - проявление эмпатии; 9 - использование различных форм обращений; 10 - умение психологически настраивать занимающихся на выполнение задач занятия.

Рис. 1 Динамика коммуникативной подготовленности испытуемых в ходе педагогического эксперимента.

Количественными критериями оценки результативности применения экспериментальной технологии являлись показатели содержания коммуникативной деятельности в процессе проведения занятия по оздоровительной аэробике. Установлено, что по завершению эксперимента характеристики коммуникативной деятельности улучшились, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Однако более существенные изменения произошли у студенток, обучающихся по предложенной технологии. Статистический анализ подтвердил, что между контрольной и экспериментальной группой существуют достоверные различия ($p \leq 0,05$). При этом самые высокие оценки получили студентки экспериментальной группы за умение поддерживать деловые, конструктивные и дружеские отношения, а также участвовать в общественной жизни группы (рис.1- умения 1, 2).

Причинами таких различий являлось наличие у студенток экспериментальной группы арсенала необходимых для профессионально-педагогической деятельности коммуникативных знаний, умений и навыков, их готовность и уверенность в возможности успешно осуществлять эту деятельность. Даже те студентки экспериментальной группы, которые имели низкий уровень предрасположенности личности к формированию коммуникативной компетентности, имели положительную динамику в конце обучения. Особо следует отметить то, что у студенток экспериментальной группы содержание невербальной коммуникативной деятельности стала сопоставима с показателями опытных специалистов по оздоровительной аэробике. Будущие педагоги, обучаемые по экспериментальной технологии, не просто освоили приёмы коммуникации, но и лучше научились понимать контактируемых с ними людей, формировать доброжелательные, деловые отношения, необходимые для достижения цели.

Таким образом, экспериментальные данные подтвердили верность сделанного в начале исследования предположения об эффективности комплексного подхода к формированию коммуникативных умений и значимости оптимального объёма учебных заданий для достижения студентками необходимого уровня компетентности.

Список литературы:

1. Медведева, Е.Н. Формирование коммуникативных компетенций спортивных педагогов на занятиях по дисциплине «Оздоровительная аэробика»/Е.Н.Медведева, Ю.В.Стрелецкая, Т.К.Сахарнова// Отечественная физическая культура и спорт: Материалы научно-практической конференции «Всероссийский комплекс ГТО: развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях. Герценовские чтения»/ Под общ. ред. А.Н. Дитятин.- СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015.- С. 192-197.
2. Шляхтов, В.Н. Дифференциация подготовки в вузах физической культуры на основе прогнозирующего моделирования профессиональной деятельности специалистов/В.Н.Шляхтов, А.А.Манойлов, Е.Н.Медведева, Ю.В.Стрелецкая// Теория и практика физической культуры. - 2005.- № 9. – С. 40-43.

**УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ТЕХНОЛОГИЯ ОКАЗАНИЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ»
В НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ВУЗЕ**

*д.п.н., профессор Сомкин А.А.,
к.п.н., доцент Константинов С.А.*

*Санкт-Петербургский государственный институт кино
и телевидения, Санкт-Петербург*

На кафедре физического воспитания Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения (СПбГИКиТ) разработана учебная программа по дисциплине «Технология оказания спортивно-оздоровительных услуг». Обучение студентов этой дисциплине должно проводиться профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания, которая является структурным подразделением факультета медиакоммуникаций и туризма СПбГИКиТ, осуществляющим подготовку высококвалифицированных кадров для различных предприятий индустрии туризма и гостеприимства, как в нашей стране, так и за рубежом. Студенты, поступившие на направление подготовки «Туризм» (очная форма), после первых двух лет обучения по основной образовательной программе бакалавриата, могут изучать по нашему мнению различные современные виды спортивно-оздоровительных услуг, в том числе:

- организация массовых спортивных мероприятий и праздников;
- технология и менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в физкультурно-оздоровительных комплексах и фитнес-центрах;
- проектирование и моделирование различных видов спортивно-оздоровительного и рекреационного туризма;
- основные разделы анимационной деятельности, связанные с двигательной активностью отдыхающих различного возраста и уровня физической подготовленности и ряд других.

Разработке данной дисциплины способствовали: высокая научная, педагогическая и спортивная квалификация препода-

вателей кафедры физического воспитания СПбГИКиТ; многочисленные учебные, научные и научно-методические публикации, посвящённые этой проблеме [1–7].

Таким образом, программа данной учебной дисциплины, разработанной преподавателями кафедры физического воспитания, может являться частью основной образовательной программы бакалавриата на факультете медиакоммуникаций и туризма по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм», профиль «Технология и организация развлечений». Дисциплина предположительно должна изучаться: на 3 курсе в 6 семестре (форма контроля – зачёт); на 4 курсе в 7 семестре (форма контроля – экзамен). Виды занятий и трудоёмкость: 6 семестр – 137 часов (лекции – 34 часа; методические или практические занятия – 16 часов; самостоятельная работа студентов – 87 часов); 7 семестр – 79 часов (лекции – 30 часов; методические или практические занятия – 16 часов; самостоятельная работа студентов – 33 часа). Общая трудоёмкость – 216 часов (лекции – 64 часа; методические или практические занятия – 32 часа; самостоятельная работа студентов – 120 часов). Целью освоения дисциплины «Технология оказания спортивно-оздоровительных услуг» будет являться формирование у студентов целостного представления о деятельности, связанной с оказанием спортивно-оздоровительных и рекреационных услуг в туристской сфере и повышение эффективности подготовки специалистов с высшим образованием. Для достижения указанной цели необходимо будет решать следующие задачи:

- дать знания научно-методических и практических основ по технологии оказания спортивно-оздоровительных и рекреационных услуг в туристской сфере;

- формировать у студентов навыки творческого мышления и осознанных самостоятельных действий в организационном, методико-практическом, научно-исследовательском и педагогическом видах их будущей профессиональной деятельности;

- обеспечить качественную профессиональную подготовку специалистов в сфере активного туризма, направленную

на оказание спортивно-оздоровительных, рекреационных и фитнес услуг для различных возрастных и социальных групп населения.

Процесс изучения данной дисциплины направлен на формирование у студентов следующих общекультурных компетенций (ОК):

- способность к интеллектуальному, культурному, физическому и профессиональному саморазвитию и самосовершенствованию;

- способность работать в коллективе, руководить людьми и подчиняться;

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения последующей социальной и профессиональной деятельности;

- владение основами законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации, методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности населения страны и ведения здорового образа жизни.

Профессиональные компетенции (ПК) следующие:

- способность самостоятельно находить и использовать различные источники информации по проекту туристского продукта;

- способность к работе в трудовых коллективах предприятий туристской индустрии;

- готовность к применению инновационных технологий в туристской деятельности.

В результате изучения данной дисциплины студент должен знать:

- закономерности технологии управления становлением физического развития человека, саморазвития и самосовершенствования личности;

- закономерности становления трудового коллектива, психологические особенности человека при взаимодействии в структуре «руководитель – исполнитель»;

- законы, регулирующие область физической культуры, спорта и туристской деятельности в Российской Федерации,

закономерности воздействия различных физических упражнений на работоспособность и поведение человека, основы здорового образа жизни;

- источники информации по технологии оказания спортивно-оздоровительных услуг и приёмы её получения;

- психологические особенности межличностных взаимодействий в трудовых коллективах в туристской и фитнес индустрии;

- основные направления и варианты внедрения инновационных технологий в туристской деятельности.

Студент должен уметь:

- разрабатывать технологию применения физических упражнений для саморазвития личности человека в современных условиях;

- применять приёмы по организации коллективных действий при занятиях рекреационными и спортивно-оздоровительными видами туризма;

- применять положения законодательства Российской Федерации о физической культуре, спорте и туристской деятельности для повышения работоспособности населения и ведения здорового образа жизни;

- самостоятельно находить информацию в традиционных и современных источниках, имеющую отношение к различным технологиям оказания спортивно-оздоровительных, рекреационных и фитнес услуг;

- применять приёмы коллективных действий при организации различных форм активного туризма, носящих спортивно-оздоровительный и рекреационный характер;

- использовать современные инновационные технологии спортивно-оздоровительной и фитнес индустрии в сфере активного туризма.

Кроме того, студент должен владеть навыками:

- применения различных форм физических упражнений и технологий организации спортивно-оздоровительного и рекреационного туризма, необходимых для саморазвития, профессионального становления и самосовершенствования личности;

- работы с коллегами и клиентами при организации различных форм активного туризма;
- применения различных методов и средств физического воспитания и туризма для повышения работоспособности и ведения собственного здорового образа жизни;
- поиска и практического использования информации по оказанию спортивно-оздоровительных, рекреационных и фитнес услуг;
- работы по проведению спортивно-оздоровительных, рекреационных мероприятий и активных форм туризма;
- применения инновационных технологий в сфере спортивно-оздоровительных, рекреационных и фитнес услуг.

Предлагаемые разработанные нами разделы и темы дисциплины «Технология оказания спортивно-оздоровительных услуг» (по семестрам).

6 семестр

Раздел 1. Предмет, основные цели и задачи дисциплины «Технология оказания спортивно-оздоровительных услуг» (2 часа).

Тема 1.1. «Туризм как социальный феномен современного общества. Физкультурно-оздоровительный сервис в сфере туризма».

Раздел 2. Рекреационный туризм (4 часа).

Тема 2.1. «Рекреационный туризм как раздел активного, спортивно-оздоровительного туризма. Физическая рекреация».

Тема 2.2. «Рекреационные ресурсы – составная часть природного потенциала России. Туристско-рекреационные зоны».

Раздел 3. Виды спортивно-оздоровительного туризма (10 часов).

Тема 3.1. «Пешеходный, лыжный и велосипедный виды спортивно-оздоровительного туризма».

Тема 3.2. «Водные и технические виды спортивно-оздоровительного туризма. Военно-развлекательные игры спортивной направленности».

Тема 3.3. «Спортивно-зрелищный и спортивно-ознакомительный (образовательный) виды туризма. Экологический туризм».

Раздел 4. Рекреационные виды туризма (4 часа).

Тема 4.1. «Рекреационные, комбинированные и нетрадиционные виды туризма».

Раздел 5. Пляжные виды спорта и игры на открытом воздухе оздоровительной и рекреационной направленности (8 часов).

Тема 5.1. «Пляжные виды спорта и пляжные игры оздоровительной и развлекательной направленности. Водные рекреационные виды спортивной активности».

Тема 5.2. «Рекреационные виды спорта на открытом воздухе. Батут – универсальный снаряд для спортивно-оздоровительных мероприятий».

Раздел 6. Активные формы корпоративного туризма (4 часа).

Тема 6.1. «Основные направления корпоративного туризма. Мультиспортивные мероприятия. Тимбилдинг (командоформирование)».

Раздел 7. Технология подготовки аниматоров для проведения спортивно-оздоровительных и рекреационных мероприятий (18 часов: 2 часа – лекции; 16 часов – практика).

Тема 7.1. «Теоретическая и практическая составляющие подготовки аниматоров для проведения спортивно-оздоровительных и рекреационных мероприятий».

7 семестр

Раздел 1. Фитнес – как сфера услуг в спортивно-оздоровительном туризме (4 часа).

Тема 1.1. «Классификация и характеристика основных направлений фитнес-туризма».

Тема 1.2. «Фитнес – современное направление в физкультурно-оздоровительной деятельности. Фитнес, велнес и СПА комплексы в структуре туристско-гостиничных услуг».

Раздел 2. Технология организации и проведения фитнес-тура (2 часа).

Тема 2.1. «Выбор отеля: комфортность, инфраструктура, условия для занятий фитнесом. Наличие водных и СПА процедур, программа курсов, подбор инструкторов».

Раздел 3. Оборудование спортивно-оздоровительных комплексов – фитнес, велнес и СПА центров и предлагаемые ими услуги (12 часов).

Тема 3.1. «Технология планировки помещений: для тренировочных занятий, рекреации, реабилитации, офисных и подсобных помещений».

Тема 3.2. «Классификация и характеристики основных программ, предлагаемых в фитнес-центрах: аэробные, силовые, смешанные классы, «Разумное тело», танцевальные программы, единоборства и другие».

Тема 3.3. «Классификация дополнительных услуг, оказываемых фитнес и велнес центрами: тестирование и мониторинг здоровья; водные и термальные зоны; релаксационные и массажно-процедурные зоны; фитнес-бары и магазины»

Тема 3.4. «Оборудование и инвентарь для различных фитнес и велнес программ: аэробных уроков, силовых уроков, аква-фитнеса».

Раздел 4. Технология организации работы персонала в спортивно-оздоровительных комплексах (12 часов).

Тема 4.1. «Структура управления и функциональная направленность работы специалистов – должностные инструкции менеджеров, тренеров-инструкторов, обслуживающего персонала».

Тема 4.2. «Причины травматизма при занятиях фитнесом и их профилактика».

Тема 4.3. «Технология построения занятий по основным программам классической аэробики и степ-аэробики. Содержание, методические приёмы и алгоритм обучения, управление процессом».

Тема 4.4. «Технология развития силовых способностей. Физиологические и биохимические основы; методы развития и основные принципы вариативности; группы средств».

Тема 4.5. «Технология составления и проведения круговой тренировки как метода развития силовых способностей».

Тема 4.6. «Педагогический контроль за занятиями в спортивно-оздоровительных центрах: мониторинг информации об уровне физической подготовленности; функциональном состоянии; тотальных размерах тела и других характеристиках клиентов под влиянием тренировочных нагрузок».

Раздел 5. Технология проведения уроков по основным программам в спортивно-оздоровительных центрах (16 часов – практика).

Дисциплина «Технология оказания спортивно-оздоровительных услуг» должна являться разделом учебного плана профиля «Технология и организация развлечений» и иметь междисциплинарные связи со следующими дисциплинами профиля (профессиональный цикл): «Туристско-рекреационное проектирование», «Человек и его потребности», «Организация туристской деятельности», «Виды и тенденции развития туризма», «Технология организации выездного туризма», а также с дисциплинами по выбору – «Организация обслуживания в санаторно-курортных комплексах», «Технология организации анимационной деятельности». Дисциплина «Технология оказания спортивно-оздоровительных услуг» связана также с дисциплинами, преподаваемыми на кафедре физического воспитания: «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре».

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины должен осуществляться в процессе проведения лекций и практических занятий: текущий устный и письменный опрос; тестирование уровня физической подготовленности; приём практических нормативов; выполнение студентами индивидуальных заданий (как теоретических, так и практических).

Самостоятельная работа по дисциплине в соответствии с учебным планом предусмотрена в объёме 120 часов. Она включает в себя следующие разделы.

1. Самостоятельное изучение теоретических и практических разделов дисциплины по заданию преподавателя. Повто-

рение и углублённое изучение лекционного и практического материала.

2. Выполнение практических заданий и подготовку к практическим занятиям (теоретическую, техническую, физическую).

3. Индивидуальное или групповое развитие основных физических способностей и обучение технике двигательных действий, необходимых для успешного освоения практического материала.

4. Посещение открытых уроков, лекций, семинаров, курсов, конвенций, проводимых специалистами в области фитнес-индустрии, спортивно-оздоровительного и рекреационного туризма.

5. Подготовка к зачёту и экзамену по дисциплине.

Таким образом, при внедрении предлагаемой учебной дисциплины, кафедра физического воспитания в современных условиях модернизации высшего образования в Российской Федерации может выйти на новый профессиональный уровень в системе подготовки студентов неспециализированных (в частности, творческих) вузов.

Список литературы:

1. Константинов С.А. Кафедра физического воспитания в неспециализированном высшем учебном заведении. Путь к созданию научно-педагогической школы // *Universum: Вестник Герценовского университета*. – 2014. – № 3–4. – С. 90–94.

2. Константинов С.А., Сомкин А.А. Развитие материально-технического оснащения для занятий физической культурой в высшем учебном заведении: монография. – СПб.: СПбГИКиТ, 2014. – 153 с.

3. Сомкин А.А. Фитнес-туризм как актуальный вид туристского сервиса // *Мир человека*. – 2009. – Том 9. – № 1. – С. 104–109.

4. Сомкин А.А. Нетрадиционные виды активного туризма // *Инновационные процессы в сфере сервиса: проблемы и перспективы: сб. науч. тр. Том IV*. – СПб.: Изд-во СПбГУСЭ, 2010. – С. 41–45.

5. Сомкин А.А. Кафедра «Физическое воспитание и спорт» в структуре подготовки бакалавров непрофильного вуза // *Физическая культура студентов: материалы 61-й Санкт-Петербургской межвуз. науч.-практ. конф. по физич. воспитанию студентов высших учебных заведений России*. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2012. – С. 88–89.

6. Сомкин А.А. Инновационные технологии в сфере фитнес-услуг // Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии: научно-практический журнал. СПбГУСЭ. – 2012. – № 3 (13). – С. 233–238.

7. Сомкин А.А. Новый подход к подготовке учебно-методических изданий на кафедрах физического воспитания в неспециализированных высших учебных заведениях // Физическая культура студентов: материалы 63-й Санкт-Петербургской межвуз. науч.-практ. конф. по физич. воспитанию студентов высших учебных заведений России. – СПб.: «Буревестник», 2014. – С. 75–77.

ОСОБЕННОСТИ И СПЕЦИФИКА АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ, КАК СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

к.п.н., доцент Соколова И.В.

Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов, Санкт-Петербург

Аэробная гимнастика (спортивная аэробика) - это современный, относительно молодой вид спорта, возникший, как синтез и дальнейшая модернизация общеразвивающих и танцевальных упражнений оздоровительной аэробики, выполняемых под энергичное музыкальное сопровождение, с выполнением групп элементов сложности из гимнастики, акробатики и некоторых других видов спорта. Аэробная гимнастика - характеризуется способностью спортсменов исполнять непрерывные сложные сочетания аэробных движений высокой интенсивности под музыку, которые заимствованы из традиционных аэробных упражнений: в программе должны демонстрироваться непрерывное движение, гибкость, сила при выполнении с высокой степенью совершенства семи базовых шагов и элементов сложности.

Для изучения особенностей и специфики содержания данного вида спорта были проанализированы правила соревнований по аэробной гимнастике. Судьи выставляют оценку по трем критериям: оценка артистичности и исполнения, к которым плюсуется оценка сложности. Если с артистичностью и исполнением, более менее все понятно, то что представляют из

себя сложность, и какие элементы она в себя включает? Практически все элементы сложности или их модификации были заимствованы именно из гимнастических дисциплин, но несмотря на это, многие упражнения спортивной и художественной гимнастики, спортивной акробатики и боевых искусств заимствованы в спортивной аэробике.

Наибольшее количество элементов, по мнению А.А. Сомкина (2001), заимствовано из спортивной гимнастики. Это, во-первых, свободные падения (Free fall) в упор лёжа на согнутых руках с фазой полета и без неё, с поворотами вокруг продольной оси тела. В аэробике эта структурная группа элементов получила развитие за счет разнообразия вариантов приземления - в упор лёжа ноги врозь на одной руке, в продольный шпагат, в поперечный шпагат, после выполнения разнообразных прыжков («группировка», «страдл», «казак» и другие).

Все элементы из группы «статическая сила» в спортивной аэробике - различные углы (ноги врозь, вместе, на одной руке, высокие, комбинированные) и горизонтальные упоры заимствованы из спортивной гимнастики и парно-групповой акробатики.

Причём во всех дисциплинах к ним предъявляются единые требования - удержание не менее 2 секунд. Нововведением является выполнение этих элементов в упражнениях спортивной аэробики с поворотами вокруг продольной оси тела, с последующим повышением стоимости элемента.

Самая большая группа заимствованных элементов - это прыжки толчком одной и двумя ногами, в группировке, согнувшись ноги врозь, в шпагат, шагом, со сменой ног, перекидной и другие без поворотов и с поворотами вокруг продольной оси тела. Они наиболее часто встречаются в спортивной гимнастике в композициях на бревне, в художественной гимнастике и парно-групповых акробатических композициях. Большая группа прыжков, используемых в аэробике, встречается в народных танцах (согнувшись; согнувшись ноги врозь; "казак", "горизонтальная разножка" и др.). В аэробике они ста-

ли усложняться и видоизменяться за счет увеличения поворотов вокруг продольной оси тела и разнообразия приземлений, которые аналогичны свободным падениям, описанным выше.

Элементы структурной группы "Гибкость и другие варианты движений" представлены упражнениями, характерными для художественной гимнастики: вращение на носке одной ноги на 360 и более градусов и другой ногой, согнутой в колене или поднятой в высокое равновесие (вертикальный шпагат); вертикальный шпагат с наклоном туловища вперёд; "либела" (Illusion); "панкейк", сочетание вышеперечисленных элементов и другие.

Из других спортивных дисциплин необходимо отметить различные боевые искусства. Такие элементы как «фан кик» и «двойной фан кик» практически полностью аналогичны элементам «вай бай туй» и «сюань фэн цзяо» из спортивной дисциплины гимнастической направленности тао лу национального китайского боевого искусства ушу. Ещё один элемент "капое-ра" (горизонтальный шпагат с опорой на одну руку) получил свое название от бразильской национальной борьбы, в спортивной аэробике этот элемент усложнился поворотами на 180 и 360 градусов с приземлением в шпагат и упор лёжа на согнутых руках.

Вместе с тем из современных танцев заимствованы "хич-кик" и "реверс" (хип-хоп), а "геликоптер" является одним из основных элементов брейкданса - самого яркого танца 80-х годов. В спортивной аэробике помимо стандартного приземления в упор лёжа на согнутых руках он выполняется с перемахом в шпагат, в "Венсон", в упор лёжа ноги врозь на одной руке.

Ещё один вид гимнастической направленности, из которого отчётливо наблюдается проникновение элементов в спортивную аэробику - это акробатический рок-н-ролл. Из парногрупповой акробатики были использованы различные поддержки и пирамиды. Элементы акробатики, акробатического

рок-н-ролла, различные балансирования, поддержки, упоры и взаимодействия партнёров, встречающиеся в современном балете, фигурном катании широко используются в программах спортсменов по спортивной аэробике.

В соревновательных программах используется много новых элементов, разработчиками и первыми исполнителями которых явились спортсмены разных стран. Эти элементы, как правило, являются усложненными вариантами уже известных движений и часто им присваивается имя автора (Венсон, Гейнер, Тамаро, Марченков, Незезон, Литл, Канада и др.) (Крючек Е.С. 2001).

Правила соревнований по спортивной аэробике предусматривают способность спортсменов выполнять непрерывный комплекс, состоящий из элементов различной степени трудности и движений высокой интенсивности, заимствованных из традиционных аэробных танцев. Оценка мастерства спортсменов осуществляется по критериям трудности программы, её композиции, артистичности спортсменов и качества исполнения. Выступление спортсменов должно демонстрировать индивидуальность и творчество в сочетании всех движений с музыкой.

Аэробный стиль движений является основой упражнения, характеризуется чёткостью и законченностью каждого движения, выполненного в достаточно высоком темпе. Выступление должно демонстрировать разностороннюю физическую и техническую подготовленность спортсмена.

Для удовлетворения требований, предъявляемых к артистичности, в упражнении должно демонстрироваться творчество, а хореография должна отражать специальное аэробное содержание, связь движений с музыкой, выразительность спортсменов. Специфическое содержание программы должно состоять из соединения серий базовых шагов (марш, бег, подъём колена, выпад, прыжок ноги врозь - ноги вместе, мах, подскок-скип) и их вариантов, танцевальных движений, а также сочетание их с элементами спортивной аэробики.

Артистические качества спортсмена оцениваются по критериям хореографии и презентации. Представление программы заключается в артистическом мастерстве и музыкальности. Основной критерий при оценивании артистичности - это композиционная целостность и законченность упражнения, его разнообразный и оригинальный характер.

Музыкальное соответствие предполагает использование движений, точно согласующихся с характером музыкального сопровождения (стилем, ритмом 140-160 уд/мин., музыкальными фразами, звуковыми акцентами, усилением и снижением силы звука, солированием музыкальных инструментов или голоса).

Преимущество, возникающее в возможности создания оригинальной композиции для смешанных пар, трио и групп, должно быть реализовано разными средствами. Это может быть эффектное взаиморасположение партнёров или перемещение относительно друг друга, смена ритма движений, оригинальные взаимодействия, поддержки или пирамиды. В настоящее время, в правила внесены изменения. Спортсменам разрешается выполнять разнообразные акробатические элементы: сальто, рондат, различные перевороты.

Качество исполнения движений в спортивной аэробике отражает выносливость сердечно-сосудистой и мышечной систем, поэтому определяющими факторами уровня интенсивности являются:

- Частота движений: движения выполняются с высокой скоростью; демонстрируется способность исполнять соединения из быстрых и стремительных движений.
- Скорость и амплитуда (быстрота соответствует подобранным движениям): необходимо исполнять упражнение с высокой скоростью и большим разнообразием движений.
- Выносливость: способность сердечно-сосудистой системы поддерживать интенсивность работы в течение всего упражнения (работа без интервалов отдыха).

- Сила тяжести: работа против силы тяжести и большая высота движений в воздухе.

- Перемещение: движение с одного места в другое при одновременном исполнении сложных шагов и соединений движений спортивной аэробики.

Основной критерий при оценивании исполнения - это технически правильное выполнение элементов и базовых шагов, которое включает в себя корректную технику, амплитуду, правильную осанку, аэробный стиль (лёгкость, чёткость, музыка должна быть подтверждена движениями), высоту полётных фаз движений, длительность удержания статических поз, надлежащее начальное и конечное положение тела. Упражнение должно выполняться без ошибок и нарушения структуры элементов с большой амплитудой движений.

Все движения должны быть выполнены, с высоким уровнем мастерства и отражать следующие критерии: техническое мастерство и синхронность. Техническое мастерство - способность демонстрировать движения с максимальной точностью. В спортивной аэробике оно предусматривает форму движений и осанку, точность, гибкость, взрывную силу и мышечную выносливость. Синхронизация - способность выполнять все движения «как один» с идентичностью фаз движений, амплитуды, высоты движений в воздухе.

Список литературы:

1. Правила ФИЖ по спортивной аэробике (2013-2016гг)
2. Соколова И.В. Взаимосвязь хореографической подготовки и артистизма в аэробной гимнастике//Наука Красноярья. 2015. №1. С.40-52
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С.Крючек, Р.Н.Терехиной. 2-е изд., стер. М. : Издательский центр «Академия», 2013. 288 с. (Сер.Бакалавриат).
4. Сомкин А. А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: Монография. СПб.: Петрополис, 2001. 222 с.

АНАЛИЗ УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СФЕРЕ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

к.п.н. Эйдельман Л.Н.

Негосударственное образовательное учреждение
«Учебный центр фитнеса «Натали», Санкт-Петербург

Интерес к проблеме исследования удовлетворённости педагогической деятельностью специалистов по физической культуре (ФК) в сфере детского фитнеса со стороны отечественных исследователей во многом обусловлен гуманистическими тенденциями, характеризующими новый этап развития современного общества, ставящими в основу любой педагогической деятельности благо и счастье ребёнка, основанное на предпочтениях и образовательных запросах детей и их родителей. При этом Е.П. Ильин отмечает, что в рамках современной психологической науки удовлетворенность трудом выступает как наиболее эвристичная и интерпретационно ресурсная характеристика, значимо влияющая на эффективность выполняемой работы [2].

Одной из задач нашего исследования было *изучение удовлетворённости педагогической деятельностью специалистов по ФК*, работающих с детьми в различных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга и Ленинградской области в сфере детского фитнеса. С этой целью им была предложена анкета, составленная на основе данных Е.П. Ильина [3].

В опросе принял участие 221 специалист по ФК, средний возраст которых составил 40,7 лет, педагогический стаж – 15,8 лет. Респонденты имели разное профессиональное образование, как дошкольное, так и физкультурное. Из них 77% имеют высшее педагогическое образование, 23% - среднее педагогическое образование.

Опрос показал, что подавляющее большинство специалистов (95%) удовлетворены своей педагогической деятельно-

стью в сфере детского фитнеса, что может служить маркером её привлекательности для специалистов сферы образования.

На вопрос «*Удовлетворены ли Вы отношением к дополнительным занятиям детей, родителей, администрации образовательного учреждения, педагогического коллектива?*» подавляющее большинство специалистов (95%) удовлетворены «*отношением детей*» к дополнительным занятиям в сфере детского фитнеса. Это может быть обусловлено тем, что дети занимаются привлекательными для них видами деятельности, а образовательный процесс предполагает сотрудничество на равных всех участников учебно-воспитательного процесса, в котором нет жёсткой регламентации образовательной деятельности.

По показателю «*отношение родителей*» к дополнительным занятиям 50% специалистов отмечают заинтересованность родителей в дополнительном образовании детей в сфере детского фитнеса. Тем не менее, педагоги считают, что родители недооценивают оздоровительный, образовательный и воспитательный потенциал этих занятий, считая их лишь сферой организации досуга, отвлечения детей от вредного влияния «улицы». С практической точки зрения, полученные результаты опроса представляют интерес в плане возможного проведения изучения родительского заказа на дополнительные образовательные программы.

Анализ полученных материалов позволил отметить высокий уровень показателя «*отношение администрации*» к дополнительным занятиям в сфере детского фитнеса (77%). В настоящее время администрация общеобразовательных учреждений уделяет внимание расширению сети кружков, секций, повышению качества их работы. Оказывается индивидуальная методическая помощь педагогам дополнительного образования. Выявляются перспективы сотрудничества преподавателей дополнительного образования с различными структурными подразделениями и службами школы, классными руководителями, учителями-предметниками. В зависимости от масштабов кружков, секций в школе, ресурсного обеспечения мо-

жет быть создано отдельное структурное подразделение дополнительного образования детей. В настоящее время особо актуализируется проблема создания единого образовательного пространства, построение которого невозможно без интеграции основного и дополнительного образования.

По показателю *«отношение педагогического коллектива»* также получена интересная информация. В общеобразовательных учреждениях данный показатель составил 64%, что показывает прагматическое отношение к дополнительному образованию со стороны педагогического коллектива общеобразовательного учреждения и объясняется отсутствием единой системы планирования и анализа качества дополнительного образования в дошкольном и школьном учреждении.

На вопрос, *«какая сторона профессиональной подготовки Вас больше всего удовлетворяет: а) методическая, б) теоретическая, в) практическая, г) физические кондиции, д) умение общаться, е) организационная?»*, большинство специалистов по ФК (64%) отметили *«практическую сторону деятельности»*. Это может быть связано с тем, что многие из них имеют большой практический опыт работы, в процессе которой преподаватель выражает своё отношение к содержанию, методам и форме организации деятельности.

Показатель *«физические кондиции»* назвали 23% специалистов по ФК. На наш взгляд, такое отношение педагога не позволит ему успешно реализоваться в профессиональной деятельности, быть примером для подражания и эффективно пропагандировать оздоровительное движение. Компонент *«умение общаться»* выделили 13% специалистов по ФК. Необходимо отметить, что этот компонент тесно связан с коммуникативными и дидактическими умениями педагога. От этих умений во многом зависят организаторские возможности специалистов, занимающихся дополнительным образованием, в частности, в установлении благоприятного психоэмоционального климата на занятиях с детьми.

«Методическая и теоретическая сторона» профессиональной деятельности специалистов является одной из значи-

мых, но, к сожалению, этот аспект педагогической деятельности оказался не столь важным для респондентов. Критерий *«организационная сторона профессиональной деятельности»* оказался также не востребованным специалистами, участвующими в опросе.

Ответы на вопрос, *«удовлетворены ли Вы результатами своей работы: а) физическим развитием учащихся, б) снижением заболеваемости детей, в) спортивными/творческими достижениями детей?»* показывают, что удовлетворены результатами своей работы 73% специалистов по ФК в сфере детского фитнеса, которые высоко отметили два показателя – *«физическое развитие детей»* (73%) и *«спортивные достижения»* (64%). При этом обращает на себя внимание показатель *«снижение заболеваемости детей»*. 55% специалистов по ФК удовлетворены данным показателем. Однако, данные, приводимые специалистами в области здравоохранения, показывают увеличение роста заболеваемости детей дошкольного и школьного возраста [1; 4].

В связи с этим, исследования по проблемам оздоровления детей в системе дополнительного образования, к которому относится и детский фитнес, очень актуальны.

В анкете был поставлен вопрос: *«Чем удовлетворяет Вас данное место работы: а) заработной платой, б) близостью от места проживания, в) психологическим климатом в коллективе?»*. Данное место работы удовлетворяет большинство специалистов по ФК в сфере детского фитнеса *«психологическим климатом в коллективе»* (86%). Немаловажную роль играет и *«близость от места проживания»*, это отмечают 60% специалистов по ФК. Полученные результаты показали, что *«заработная плата»* удовлетворяет лишь 32% специалистов по ФК. Разделяя позицию респондентов по данному показателю, необходимо отметить, что, в настоящее время, в связи с непростой экономической ситуацией в стране повышение за-

работных плат педагогических работников очень проблематично.

Оценивая результаты этого опроса в целом, с полным основанием можно говорить, что результаты анкетирования не противоречат поднятым в специальной и научной литературе дискуссионным вопросам, связанных с проблемами в системе дополнительного образования детей и, в частности, в сфере детского фитнеса [5; 6; 7].

Список литературы:

1. Баранов, А.А. Состояние здоровья детей в Российской Федерации / А.А. Баранов // Педиатрия. – 2012. – №3. – Том 91. – С. 9-14.

2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы : учеб. пособие / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.

3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник для инст. и факультетов физ. культуры / Е.П. Ильин. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.

4. Полунина, Н. В. Состояние здоровья детей в современной России и пути его улучшения [Электронный ресурс] / Н.В. Полунина // Вестник Росздравнадзора. – 2013. - №5. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-detey-v-sovremennoy-rossii-i-puti-ego-uluchsheniya> (Дата обращения: 02.09.2015).

5. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Сайкина Елена Гавриловна. – СПб., 2009. – 560 с.

6. Эйдельман, Л.Н. Проблемы организации оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования детей / Л.Н. Эйдельман // Здоровьесберегающие и здоровьеразвивающие технологии в образовательном процессе : Монография / Л.В. Кузьмина, Л.Н. Эйдельман, А.А. Курбанова [и др.] ; под общ. ред. Н.В. Лалетина; Сиб. Федер. Ун-т; Краснояр. Гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева [и др.]. – Красноярск: ООО «Центр информации», ЦНИ «Монография», 2013. – 208 с. – Глава 2.1. – С. 71 – 82.

7. Эйдельман, Л.Н. Проблемы повышения квалификации работников учреждений культуры, искусства, науки и дополнительного образования детей, вовлечённых в реализацию программ оздоровительной направленности / Л.Н. Эйдельман // ДУМский вестник: теория и практика дополнительного образования. – 2016. – № 7.

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

д.п.н., профессор Румба О.Г.,

*Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург
Жован Г.Ф.*

Белгородский педагогический колледж, Белгород

На протяжении последних 10-15 лет фиксируется устойчивая тенденция заметного увеличения количества студентов с ослабленным здоровьем, которых медики причисляют к специальной медицинской группе (СМГ) для занятий физической культурой. Так, если в научных работах начала 2000-х годов в качестве среднего показателя указывается около 30% таких студентов [3; и др.], то в работах 2014-15 гг. – уже около 40-50% и даже более [1; и др.]. Данное обстоятельство обуславливает неизбежное смещение акцентов в преподавании дисциплины «Физическая культура» в вузах РФ, характеризующееся тем, что ориентация на работу с преимущественно здоровыми студентами уступает место переориентации на работу со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Для преподавательского состава кафедр это означает выход на передний план задач оздоровления и профилактики вместо задач достижения высоких спортивных результатов и физического совершенства. Как следствие, это сопряжено с рядом *трудностей профессионального характера*, основные из которых [2]:

- освоение регламентов работы специального учебного отделения (СУО);
- преимущественная ориентация в работе на нозологические особенности занимающихся и связанные с ними показания и противопоказания;
- пересмотр применяемых средств и методов ведения занятий;
- уход от наработанных годами методик и т.д.

Традициями отечественного физкультурного образования предусмотрено овладение знаниями в области оздоровительной, адаптивной, лечебной физической культуры, а также глубокое освоение блока медико-биологических дисциплин. Поэтому говорить о том, что работающие на общих кафедрах преподаватели физической культуры не имеют права вести занятия со студентами СМГ, имеющими нарушения в состоянии здоровья, конечно, нельзя. Вместе с тем, надо понимать, что, зачастую, многие специалисты с момента окончания вуза реально не применяли на практике соответствующие знания, поскольку работали либо с лицами без противопоказаний, либо со спортсменами. В условиях изменения контингента занимающихся и связанной с этим переориентацией в работе такие специалисты испытывают очевидные трудности и очень нуждаются в методической помощи.

Ситуация усложняется отсутствием единого стандарта программы дисциплины для СУО, что предоставляет коллективам кафедр возможность самостоятельно разрабатывать такие программы с учётом материально-технических условий вуза, климатогеографического положения, профиля учреждения и контингента занимающихся. Такое положение привело к разнообразию в выстраивании приоритетов в организации учебного процесса, в формах проведения занятий и в их содержании, а также к применению различных подходов в формировании групп студентов для занятий физической культурой, различных критериев оценки и способов аттестации.

Нами проведено исследование, в котором предпринята попытка проанализировать и оценить имеющийся опыт организации учебной работы по дисциплине «Физическая культура» на СУО, включая проблему обеспечения педагогического процесса кадровыми ресурсами в ситуации значительного увеличения количества студентов с нарушениями в состоянии здоровья [2]. Кроме того, в задачу исследования входил анализ доступных преподавателям источников повышения профессиональной подготовленности по данному вопросу. Тем более в связи с постоянным обновлением научных знаний и практи-

ческих наработок в сфере оздоровительной физической культуры такие источники актуальны и для специалистов, которые постоянно работают со студентами СМГ.

Исследование проводилось в 2012-2014 гг. и включало:

– беседы с заведующими кафедрами физического воспитания вузов РФ (всего 25 бесед);

– педагогические наблюдения на практических занятиях по физической культуре в трёх крупнейших вузах Белгородской области (всего 20);

– анонимное анкетирование преподавателей физической культуры, работающих на СУО (всего 150 специалистов, проживающих в 17 городах);

– анализ программ повышения квалификации преподавателей физической культуры.

На основании полученных данных были сделаны *следующие выводы:*

- значительное увеличение количества студентов с ослабленным здоровьем обуславливает смещение акцентов в преподавании дисциплины «Физическая культура» в сторону профилактики и оздоровления;

- увеличение числа студентов СМГ вынуждает преподавателей менять привычную направленность профессиональной деятельности и приводит к перенапряжению материально-ресурсной базы вузов;

- многие преподаватели физической культуры испытывают трудности при работе на СУО, среди которых основные – организационные и методические, а также нехватка специальных знаний и ограниченность доступа к ним;

- решению проблемы повышения профессиональной подготовленности преподавателей физической культуры, работающих на СУО, может способствовать организация соответствующих курсов повышения квалификации, однако пока что программы по данной тематике не реализуются, либо реализуются недостаточно;

- актуальной является проблема научного обоснования содержания, разработки программы и организации курсов повышения квалификации специалистов, работающих со студентами СУО.

Таким образом, систематизация результатов исследования показала, что научное обоснование программы курсов повышения квалификации преподавателей физической культуры, проводящих занятия со студентами СМГ, является **актуальной педагогической проблемой**, требующей своего решения.

В рамках решения указанной проблемы была разработана программа повышения квалификации «*Содержание и методика преподавания физической культуры в специальных медицинских группах*» (72 ч.). Целью программы является повышение уровня теоретико-методической подготовленности преподавателей к проектированию и организации учебно-воспитательного процесса в СМГ в условиях реализации ФГОС в учреждениях различного уровня.

Структура учебного плана включает семь тематических модулей:

- модуль 1 «Государственная политика РФ в образовании» (6 ч.);
- модуль 2 «Организационно-методические аспекты построения процесса физического воспитания в СМГ» (10 ч.);
- модуль 3 «Оздоровительная ходьба и бег на физкультурных занятиях в СМГ» (6 ч.);
- модуль 4 «Гимнастика на физкультурных занятиях в СМГ» (18 ч.);
- модуль 5 «Подвижные и спортивные игры на физкультурных занятиях в СМГ» (10 ч.);
- модуль 6 «Оздоровительное плавание и термогидропроцедуры на физкультурных занятиях в СМГ» (8 ч.);
- модуль 7 «Перспективы включения новых видов двигательной активности в процесс физического воспитания в СМГ» (10 ч.).

Оценка освоения программы слушателями предполагает зачёт по каждому из модулей и итоговую защиту реферата.

Экспериментальная проверка эффективности разработанной программы осуществлялась в 2014-2015 гг. в два этапа:

1) «пилотный» – проводился на кафедре физического воспитания НИУ «БелГУ» в период с марта по май 2014 г.: на добровольной основе обучались 15 преподавателей кафедры;

2) «основной» – проводился на базе отдела дополнительного образования НИУ «БелГУ» в период с октября по декабрь 2014 г.: официально обучались на курсах 15 преподавателей физического воспитания вузов Белгородской области (по результатам обучения были выданы удостоверения установленного образца).

Характеристика испытуемых представлена в табл. 1.

Таблица 1

Данные о преподавателях физической культуры, прошедших обучение по программе «Содержание и методика преподавания физической культуры в специальных медицинских группах» (72 ч.)

№ п/п	основные характеристики		экспериментальная группа		всего %
			№1	№2	
1	количество участников		15	15	30
2	квалификация	учитель, преподаватель физической культуры	13	9	73,3%
		тренер, преподаватель физической культуры и спорта	2	6	26,7%
3	стаж работы	более 10 лет	7	8	50%
		6-10 лет	3	7	33,3%
		менее 5 лет	5	-	16,7%
4	учёная степень канд. пед. наук		6	6	40%
5	работают на учебных отделениях	ОУО	3	4	23,4%
		СУО	8	5	43,3%
		совмещают ОУО и СУО	4	6	33,3%

Для подготовки обобщающего заключения об эффективности авторской программы повышения квалификации использовался инструментарий, предложенный Б.Е. Лосиным в его докторской диссертации [4]:

- оценка слушателями пяти аспектов профессиональных изменений в баллах по шкале от 1 до 10;
- оценка слушателями каждой темы в семи модулях (всего 24 темы) на предмет интереса и полезности изученных материалов в баллах от 1 до 5, после чего выводится общая оценка за курсы;
- оценка слушателями удовлетворённости от курсов в целом в баллах по шкале от 1 до 10.

Кроме того, в процессе обучения со слушателями регулярно проводились беседы, в том числе личные, а через полгода после окончания обучения в мае 2015 г. было оценено, пригодилась ли в их реальной работе представленная на курсах информация.

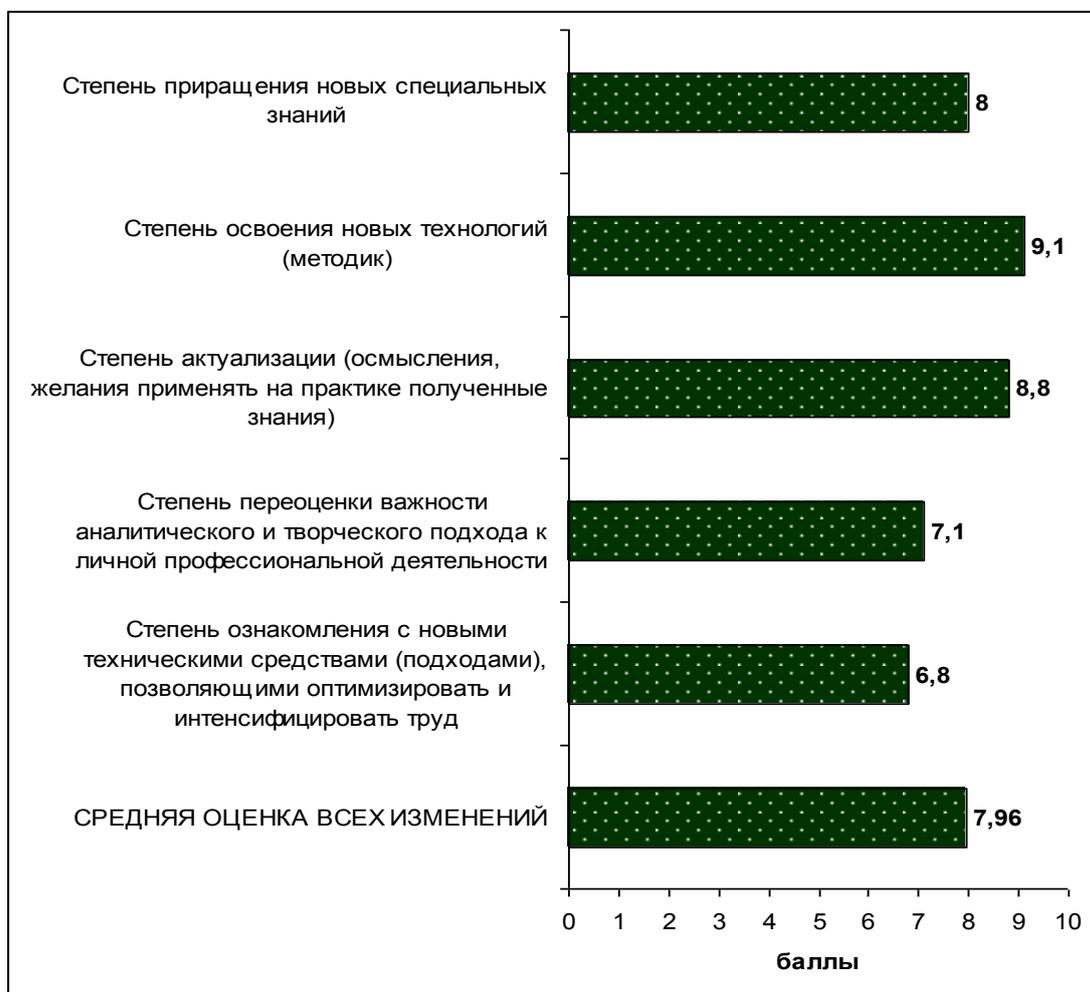


Рис.1 Результаты оценки слушателями курсов (n=30) пяти аспектов профессиональных изменений в баллах по шкале от 1 до 10 (по Б.Е. Лосину)

На рис. 1 видно, что средняя оценка приращения профессиональных знаний, умений, навыков оценивается слушателями курсов в 7,96 баллов по 10-балльной шкале. При этом наиболее высокими оценками отмечены такие аспекты изменений, как степень освоения новых технологий (методик) – 9,1 балла; степень актуализации (осмысления, желания применять на практике полученные знания) – 8,8 балла; степень приращения новых специальных знаний – 8 баллов.

Общая оценка интереса и полезности материалов, представленных на курсах, составила 4,7 балла по 5-балльной шкале (рис. 2). Данная оценка была выведена из оценок за каждую из 24 тем, представленных в семи модулях программы. Наиболее интересными оказались: модуль 7 «Перспективы включения новых видов двигательной активности в процесс физического воспитания в СМГ» (5 баллов, всего 4 темы); модуль 3 «Оздоровительная ходьба и бег на физкультурных занятиях в СМГ» (4,9 балла, всего 3 темы); модуль 5 «Подвижные и спортивные игры на физкультурных занятиях в СМГ» (4,8 балла, всего 4 темы).

Средняя оценка удовлетворённости от обучения на курсах составила **9,6 баллов** по 10-балльной шкале. При этом оценка 10 баллов была выставлена девятнадцатью слушателями, 9 баллов – десятью слушателями, 8 баллов – одним слушателем; оценок ниже 8 баллов не поставил ни один из опрошенных.

Спустя полгода после обучения на курсах те 15 испытуемых, которые обучались официально на базе отдела дополнительного образования НИУ «БелГУ» (основной этап эксперимента), были опрошены на предмет того, применяются ли ими и в каком ракурсе материалы, представленные на курсах. Было установлено, что 86,7% применяют полученные знания, умения, навыки в своей основной работе со студентами; 40% – применили их в научной работе и в ходе подготовки учебно-методических материалов.

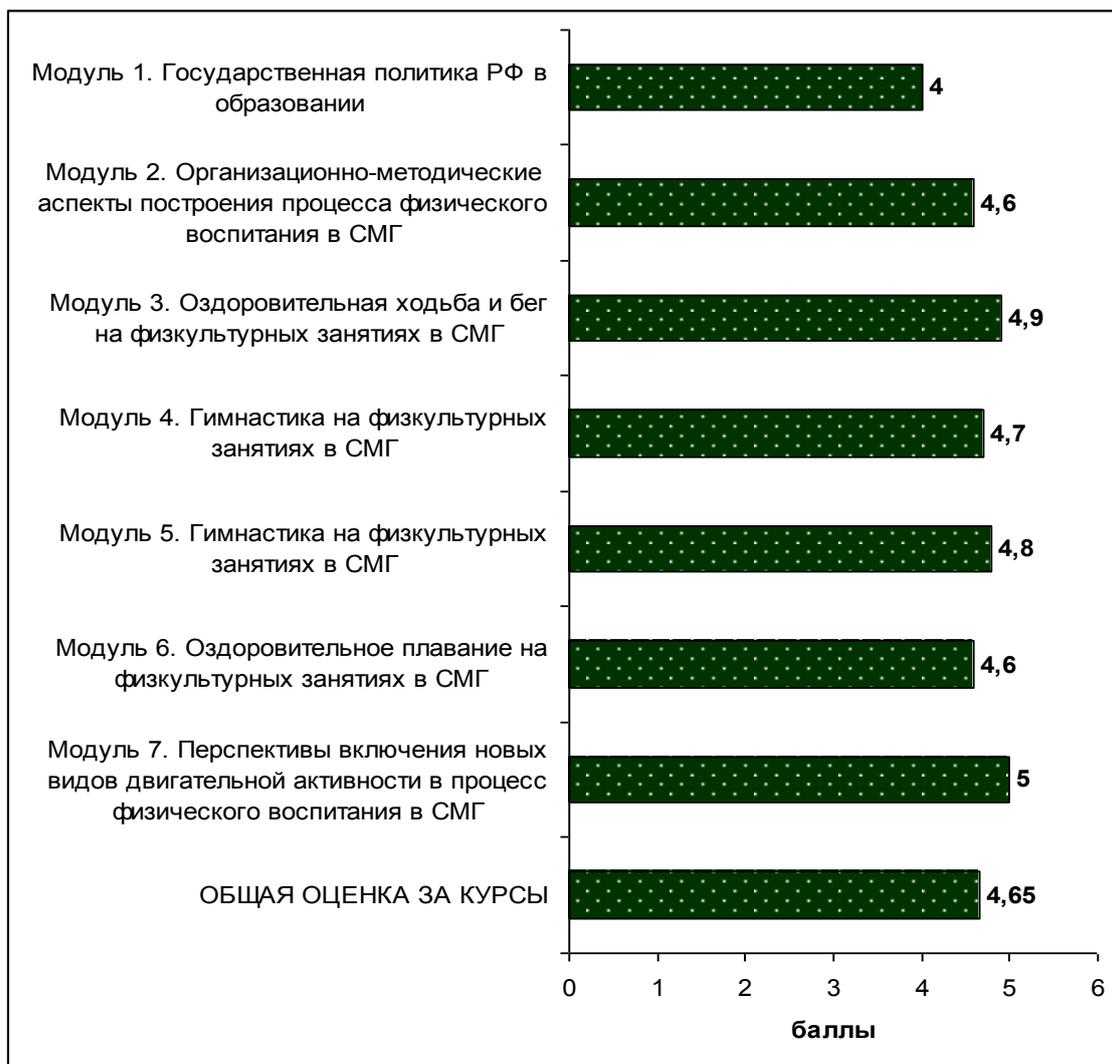


Рис. 2 Результаты оценки слушателями курсов (n=30) каждой темы в семи модулях (всего 24 темы) на предмет её интереса и полезности в баллах от 1 до 5

Полученные данные в целом свидетельствуют об эффективности и полезности программы повышения квалификации «Содержание и методика преподавания физической культуры в специальных медицинских группах», разработанной для преподавателей физической культуры, работающих на СУО, и рассчитанной на 72 часа. Программа внедрена и реализуется в Белгородской области на базе Белгородского института развития образования.

В широком смысле результаты проведенного исследования указывают на необходимость целенаправленной подготовки специалистов физкультурного профиля к работе с занимающимися, причисленными к СМГ по причине нарушений в

состоянии здоровья. Количество таких занимающихся, к сожалению, неуклонно растёт, что вынуждает преподавателей физической культуры менять привычную направленность профессиональной деятельности, смещая приоритеты в сторону профилактики и оздоровления. При этом полученное большинством из них базовое физкультурное образование, хоть и даёт право на работу с данным контингентом, однако, зачастую, не подкреплено реальным практическим опытом такой работы. В этом смысле разработка и широкая реализация соответствующих программ повышения квалификации педагогических кадров является действенным способом решения проблемы, что подтверждено в ходе нашего исследования.

Список литературы:

1. Егорычева Э.В. Технология применения средств оздоровительной физической культуры на занятиях со студентками специального учебного отделения : Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Э.В. Егорычева. М., 2014. 23 с.

2. Жован Г.Ф. О проблеме повышения квалификации преподавателей физической культуры, работающих в специальном учебном отделении / Г.Ф. Жован, О.Г. Румба // Теория и практика физической культуры, 2015. №2. С. 37-39.

3. Загrevская А.И. Совершенствование методики занятий по физической культуре у студенток специальной медицинской группы на основе их программирования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Загrevская. Омск, 2000. 24 с.

4. Лосин Б.Е. Педагогическая эффективность повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту : Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Борис Ефимович Лосин. СПб, 2001. 335 с.

СЕКЦИЯ 6. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*к.психол.н., доцент Смирнова Г.Н.,
Ковтун А.Н.*

*Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Прийти к пониманию и обобщить научный опыт сущности формирования здорового образа жизни у старшеклассников нам позволил анализ генезиса научно-педагогических взглядов на проблему формирования здорового образа жизни у старшеклассников, и определение социально-педагогических условий, которые эффективно способствуют разрешению данной проблемы.

Предложенная модель В.А. Штоффом, была нами взята за основу при разработке модели формирования готовности к ведению здорового образа жизни у учащейся молодёжи. Под моделью мы понимаем некую идеально сконструированную определенную систему в сознании, которая способна всесторонне воспроизводить свойства, особенности структуры, организации и функционирования оригинала.

На основе анализа таких абстрактных понятий, как здоровье, здоровый образ жизни, социально-педагогические технологии формирования здорового образа жизни, нами была разработана концептуальная модель формирования готовности к ведению здорового образа жизни у старшеклассников, которая явилась образцом системы мотивации, ценностных ориентаций, знаний, умений и навыков, обеспечивающих единство когнитивной и деятельностной способности молодежи к со-

хранению и укреплению собственного здоровья, и ведению здорового образа жизни.

Одной из задач воспитательной работы МОУ СОШ №2 г.Луги является формирование готовности учащейся молодежи к ведению здорового образа жизни. Основной целью данного направления, является научно обоснованный комплекс мероприятий, направленный на улучшение качества здоровья учащихся, духовно-нравственного смысла здорового образа жизни, который в свою очередь и определяет задачи деятельности по формированию здорового образа жизни.

Основными задачами процесса формирования готовности учащейся молодежи к здоровому образу жизни являются:

- создание благоприятных возможностей содействия физическому, психическому, духовному и социальному развитию, а также профилактики, коррекции и реабилитации нарушений здоровья учащейся молодежи;

- через всю систему воспитательной работы средней школы разработать и осуществить комплекс мер по совершенствованию системы оздоровления учащихся, охране и укреплению их здоровья;

- при решении проблем сохранения, укрепления здоровья и профилактики заболеваний среди учащихся обеспечить координации действий врачей, педагогов и психологов;

- создание оптимальных условий для обучения и воспитания учащихся старших классов с учетом личностных особенностей и адаптивной среды, для тех у кого обнаружено отклонение в здоровье и ограничены физические возможности;

- популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора учащихся в области физкультуры и спорта.

При разработке концептуальной модели формирования готовности к здоровому образу жизни в ее основу были положены ***следующие принципы:***

Принцип не нанесения вреда. Этот принцип является одним из приоритетных, одинаково значимых для его соблюде-

ния педагогами, психологами, всеми специалистами, и родителями учащихся.

Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся предполагает, что вся учебно-воспитательная работа в МОУ СОШ №2 г.Луги - от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, работу с их родителями и т.д. должна оцениваться нами с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся. Из этого следует что, реализация принципа невозможна без проведения мониторинга здоровья учащихся: физического, психологического, социального и духовного.

Принцип триединства здоровья. Этот принцип определяет необходимость и постоянство анализа критерия здоровья, имея в виду неразрывное единство здоровья физического, психического и социального.

Принцип непрерывности и преемственности. Этот принцип определяет необходимость осуществлять формирование здорового образа жизни систематически, избегая стихийности данного процесса..

Принцип субъект-субъективного взаимоотношения с учащимися. Задача о здоровье учащихся проявляется на двух уровнях: содержательном и процессуальном. Содержательный определяется включением вопросов формирования здорового образа жизни в содержание учебных программ, элективных курсов; процессуальный - обеспечением здоровьесберегающего характера (результата) проведения процесса обучения в школе. В решении обеих задач особое внимание уделялось роли и ответственности самих учащихся за их состоянием здоровья.

Принцип учета возрастных особенностей. Принцип предполагает наличие определенного уровня и содержания программ, терминологии, решаемых задач, форм и методов формирования здорового образа жизни. Рассматривая проблему в аспекте формирования здорового образа жизни у старшеклассников, мы обращаем внимание на риск интеллектуальных пе-

регрузок, влекущих к утомлению учащихся, на завышенный темп учебной работы, способствующий возникновению стрессов, разочарования в достижении успехов в успеваемости, неверия в собственные силы учащихся. Комплексный, междисциплинарный подход — основа эффективной работы по формированию здорового образа жизни у старшеклассников в системе образования.

Только тесное, согласованное взаимодействие педагогов, психологов и врачей является условием достижения намеченных результатов, формирования здорового образа жизни. Хороший врач должен быть не только медиком, но и психологом, а детский врач — еще и педагогом.

Принцип медико-психологической компетентности специалистов: предъявляет более высокие требования к уровню психологической и медицинской грамотности.

Привлечение преподавателей (биологии, ОБЖ, физкультуры, и других дисциплин) осуществляется при условии наличия необходимой подготовки по вопросам формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями) - один из необходимых условий формирования здорового образа жизни у старшеклассников в системе образования и воспитания учеников. Привычка педагогов (а в домашних условиях - родителей) фиксировать внимание учащегося преимущественно на недостатках, ошибках, ограничениях и т.п. формирует психологически ущербную личность, с заниженной самооценкой, комплексом неполноценности, не способную ставить настоящие цели и добиваться их достижения. А это-признак отсутствия полноценного психологического здоровья.

Приоритет активных методов обучения также является залогом эффективности современной педагогики. Эти методы результативны не только в контексте образовательного процесса, но и с точки зрения, формирования здорового образа жизни. Эффект достигается, во-первых, за счет снижения риска

появления у учащихся переутомления. Во-вторых - за счет гармоничного развития личности в условиях активного ее включения в процесс жизни, основу которой составляет духовная физическая культура здорового образа жизни.

Принцип сочетания охранительной и тренирующей направленности восходит к представлению о двух стратегиях заботы о здоровье. В соответствии с первой следует оберегать учащегося от всех (по возможности) вредных (патогенных) воздействий. Приоритетом становится не только забота о здоровье старшеклассников, а тренирующая направленность формирования здорового образа жизни, которая построена на стремлении повысить адаптационные возможности учащихся, наилучшим образом подготовить их к встрече с нежелательными воздействиями. Формирование в организме иммунитета к инфекциям путем проведения прививок, закаливание с помощью обливаний холодной водой, участие в «жестких» психологических тренингах - общеизвестные примеры реализации такой стратегии.

Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье, как частный случай ответственности за свое поведение. Отсутствие у старшеклассников чувства такой ответственности может свести, как говорится «на нет» все усилия педагогов по формированию здорового образа жизни, поскольку нет в наличии необходимых мотивационных предпосылок для реализации знаний, умений, навыков в ситуации, требующей принятия решений, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

Принцип контроля за результатами основанный на получении от учащихся обратной связи. Процесс формирования здорового образа жизни осуществлялся непрерывно и систематично, на всем протяжении обучения в школе, что позволило обнаруживать психофизиологические изменения, связанные с возрастными изменениями учащихся в части возрастания или снижения их интересов и мотивов.

Общая готовность старшеклассников к ведению здорового образа жизни предусматривает сформированность всех ее

составляющих компонентов: ценностно- мотивационного, интеллектуального, деятельностного и др.

Моделируя процесс формирования готовности старшеклассников к ведению здорового образа жизни, можно выделить три уровня данной готовности: высокий, средний и низкий.

Высокий уровень готовности характеризуется тем, что старшеклассник отмечает понимание важности здоровья и здорового образа жизни в различных сторонах жизнедеятельности: учебы, работы, помощи родителям и т.д.; проявляет устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, которая отражает систематический характер оздоровительной деятельности.

Средний уровень готовности определяет, что старшеклассники осознают важность здоровья для выполнения некоторых функций - учебы, работы и т.д., но не проявляют устойчивой мотивации в ведении здорового образа жизни, а мотивация носит избирательный характер.

Низкий уровень готовности старшеклассников к ведению здорового образа жизни характеризуется тем, что учащиеся не осознают ценности здорового образа жизни, определяют его лишь как основу хорошего настроения и самочувствия; не проявляют мотивации к ведению здорового образа жизни.

Таким образом, разработанная нами модель формирования готовности к ведению здорового образа жизни старшеклассниками содержит общие целевые установки, уровни и компоненты готовности, содержание которых раскрывает требования к организации учебно-воспитательной работы. Модель позволяет раскрыть содержательную характеристику процесса формирования здорового образа жизни у старшеклассников.

Список литературы:

1. Авдеев Н.Н., Ашмарин И.И. Здоровье как ценность и предмет научного знания //Мир психологии: науч.-метод.журнал. №1.М. 2010. С.60-75.
2. Бразилович Е.Л. Популярная энциклопедия ЗОЖ. Книга -1, 2004.С.384.

3. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье. 2-е изд. М.: ФиС, 2009, С.208

4. Давиденко Д.Н. Научные основы физической культуры и ЗОЖ. СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.

**К ВОПРОСУ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ
ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

Абаев В.А.

*Российский государственный педагогический университет
им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург*

Кизиляева Е.Ю.

*Национальный государственный Университет физической
культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург,*

Барышникова Т.В.

*Средняя общеобразовательная школа № 98 с углубленным
изучением английского языка Калининского района
Санкт-Петербурга*

Актуальность нашего исследования обусловлена введением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - ВФСК ГТО), который является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков. ВФСК ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный

план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в ВФСК ГТО. Целью внедрения ВФСК ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации. Данная цель достигается с помощью решения следующих задач:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

ВФСК ГТО включает XI ступеней, для различных возрастных групп населения. Из них к периоду обучения в школе относятся I – VI ступени. В каждую ступень входят обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору, различные в зависимости от пола и возраста.

Таблица 1

Обязательные испытания (тесты) ВФСК ГТО, характеризующие уровень развития силовых и скоростных физических способностей, выносливости и гибкости

Ступень ВФСК ГТО	Основные испытания (тесты) ВФСК ГТО, характеризующие уровень развития физических способностей			
	силовые	скоростные	выносливость	гибкость
I ступень (6 – 8 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Челночный бег 3x10 м (сек.) или бег на 30 м (сек.)	Смешанное передвижение (1 км)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
II ступень (9 – 10 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Бег на 60 м (сек.)	Бег на 1 км (мин., сек.)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
III ступень (11 – 12 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в	Бег на 60 м (сек.)	Бег на 1,5 км (мин., сек.) или на 2 км (мин., сек.)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

	упоре лежа на полу (кол-во раз)			
IV ступень (13 – 15 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Бег на 60 м (сек.)	Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
V ступень (16 – 17 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
VI ступень (18 – 29 лет) женщины	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 2 км (мин., сек.)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
VI ступень (18 – 29 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 3 км (мин., сек.)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гим-

мужчины	или рывок гири (кол-во раз)			настической скамье (см)
---------	--------------------------------	--	--	----------------------------

В нашей работе рассмотрены обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития физических способностей: скоростных, силовых, гибкости и выносливости, приведенные в таблице 1, и возможность подготовки к их успешному выполнению средствами спортивных секций отделения дополнительного образования (далее - ОДОД). Данные секции функционирует в целях приобщения школьников к занятиям массовым спортом – ради здоровья, а также привлечение как можно большего количества детей к систематическим занятиям спортом для достижения спортивных результатов. В образовательном учреждении одновременно функционируют различные секции (фитнес, спортивный туризм, футбол, волейбол и др.), из которых учащиеся выбирают наиболее подходящую для себя по интересам и уровню подготовке. На наш взгляд, в настоящее время занятия в спортивных секциях ОДОД могут способствовать успешному выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

Цель исследования: определить эффективность средств ОДОД для подготовки школьников к сдаче обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных данных, опрос (учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования, заведующие ОДОД, преподаватели спортивных дисциплин в ВУЗах), педагогическое тестирование, метод математической статистики.

Организация исследования

Наше исследование проведено в три этапа с апреля по сентябрь 2016 г.

На первом этапе был проведён анализ и обобщение литературных данных по теме. Определены актуальность и цель исследования (апрель – май 2016 г.).

На втором этапе с учётом поставленной цели была разработана анкета и проведен опрос специалистов (n=54) по исследуемому вопросу (май – сентябрь 2016 г.); организовано и проведено тестирование занимающихся в спортивных секциях ОДОД нескольких школ Калининского района Санкт-Петербурга (сентябрь 2016 г.).

На третьем этапе производилась систематизация и обработка полученных данных, сформулирован вывод (сентябрь 2016 г.).

Результаты исследования

Нами проанализированы и обобщены данные публикаций по теме исследования, содержание обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО и программы спортивных секция ОДОД по различным спортивным дисциплинам (фитнес, спортивный туризм, футбол, волейбол). В результате чего выявлено, что занятия в спортивных секциях являются эффективным средством для подготовки к выполнению основных испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Так же определено, что основные испытаний (тестов) ВФСК ГТО по каждой ступени характеризуют следующие физические способности: скоростные, силовые, гибкость и выносливость.

Таблица 2

Результаты опроса специалистов (n=54). Возможность подготовки школьников к сдаче обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО средствами спортивных секций ОДОД

№	Тестируемые физические способности	Ступень ВФСК ГТО					
		I	II	III	IV	V	VI
1	скоростные	+	+	+	+	+	+
2	силовые	+	+	+	+	+	+
3	выносливость	+	+	+	+	+	+
4	гибкость	+	+	+	+	+	+

Опрос специалистов был проведен для определения возможности подготовки школьников к сдаче обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО средствами спортивных секций ОДОД. В нем приняли участие 54 респондента, которые являются учителями физической культуры, педагогами дополни-

тельного образования, преподавателями спортивных дисциплин в ВУЗах. По мнению 100% респондентов, данную подготовку эффективно осуществлять по I - VI ступеням ВФСК ГТО, что отражено в таблице 2.

Результаты тестирования занимающихся спортивных секций ОДОД посредством испытаний (тестов) I - IV ступеней ВФСК ГТО представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты тестирования занимающихся в спортивных секциях ОДОД посредством основных испытаний (тестов) ВФСК ГТО

№	Физические способности	Знак ВФСК ГТО	Ступень ВФСК ГТО			
			I n=54	II n=43	III n=49	IV n=52
			% занимающихся, успешно выполнивших испытание (тест) ВФСК ГТО			
1	скоростные	золотой	45,9	52,3	44,1	42,1
		серебряный	24,2	31,4	32,7	27,9
		бронзовый	21,3	7,8	14,1	16,7
2	силовые	золотой	15,2	19,6	27,3	34,9
		серебряный	39,4	43,2	34,5	27,6
		бронзовый	37,9	20,2	18,7	22,1
3	выносливость	золотой	35,9	45,2	54,7	65,4
		серебряный	43,2	34,1	20,1	23,9
		бронзовый	12,3	11,4	15,8	6,8
4	гибкость	золотой	25,1	22,7	34,7	29,8
		серебряный	25,9	25,2	24,6	34,5
		бронзовый	30,1	38,4	22,9	22,1

Таблица 4

Количество занимающихся в спортивных секциях ОДОД, выполнивших основные испытания (тесты) ВФСК ГТО (%) на знак ВФСК ГТО

№	Физические способности	Ступень ВФСК ГТО				ИТОГО по физическим способностям
		I n=54	II n=43	III n=49	IV n=52	
		% занимающихся, успешно выполнивших испытание (тест) ВФСК ГТО				
1	скоростные	91,4	91,5	90,9	86,7	90,1
2	силовые	92,5	83	80,5	84,6	85,15

3	выносливость	91,4	90,7	90,6	96,1	92,2
4	гибкость	81,1	86,3	82,2	86,4	84
ИТОГО по ступени ВФСК ГТО		89,1	87,9	86,1	88,5	-

Из анализа таблиц 3 и 4 следует, что большинство занимающихся в спортивных секциях ОДОД успешно выполняют основные тесты ВФСК ГТО.

Кроме того, нами определено, что у занимающихся в секции фитнеса гибкость развита больше, чем у занимающихся в других секциях на статистически достоверном уровне ($p \leq 0,05$), в связи с чем рекомендуем педагогам дополнительного образования уделять больше внимания развитию данной способности.

Вывод: доказана эффективность средств спортивных секций ОДОД для подготовки школьников к сдаче обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

Список литературы:

1. Лях В.И. Пособие для учителя Физическое воспитание учащихся 5-7 классов, Москва: «Просвещение», 2008
2. Подготовка младших школьников к выполнению норм комплекса ГТО в МБОУ ХМР НОШ п. Горноправдинск. http://grnnosch.net/GTO/podgotovka_mladshikh_shkolnikov_k_vypolneniju_norm.pdf
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. Москва "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) <http://www.rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html>
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" <http://www.gto-normy.ru/polozhenie-o-vserossijskom-fizkulturno-sportivnom-kompleks-gto/>
5. Микшин А.В., Губаненков С. М. Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм: соревнования спортивных походов и туристское многоборье» ГБОУ ДОД детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга «Балтийский берег», 2013.
6. Роль школьного и студенческого спортивного клуба в пропаганде ЗОЖ, подготовке обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО <http://www.comofv.ru/shsk/conference-22102015/>

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ ЧЕЛОВЕКА

к.п.н, доценты Айзятуллова Г.Р., Пашкова Л.В.

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

Физическая рекреация (рекреация — отдых, развлечение) — применение таких видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.), которые улучшают здоровье и физическое развитие.

По данным В.М. Выдрина (1989) выделяют следующие формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, физкультурно-производственная рекреация.

В настоящее время существует огромное количество средств физической активности, которые используются в двигательной рекреации. Наиболее изученными являются те упражнения, которые сложились на основе естественных движений человека (ходьба, бег, прыжки и т.д.) и оформились в виде гимнастики, легкой атлетики, тяжелой атлетики, подвижных и спортивных игр, спортивного ориентирования.

Всё чаще современное общество характеризуется проявлением повышенного интереса к оздоровительным видам гимнастики, в связи с чем увеличивается спрос на услуги данного направления. Вместе с тем, изучение этих видов с рекреационной направленностью, имеет ряд публикаций на основе подбора средств и описания методик восточных систем гимнастики.

Среди оздоровительных видов гимнастики в двигательной рекреации теоретически можно использовать все средства

физической культуры. Вместе с тем, практические исследования многих авторов (Ладыгина Е.Б., 2007; Афонская А.О., 2013 и др.) показывают значительный интерес к таким видам двигательной активности, как оздоровительная аэробика, ритмическая гимнастики, аквааэробика и др.

Виды гимнастики с оздоровительной направленностью изучаются учеными давно: влияние на здоровье, физическое развитие, физическую подготовленность, функциональное состояние несомненно велико. Это связано и как с увлечением людей новыми видами физической культуры (аэробика, футбол и т.д.), так и с желанием укрепить здоровье, повысить двигательный потенциал. Современное общество нацелено на формирование здорового стиля жизни: начиная с дошкольного возраста многие родители подбирают своим детям занятия, направленные на оздоровление. Те же цели преследуют и другие возрастные периоды.

Оздоровительные виды гимнастики условно можно разделить на три группы. В первую группу входят виды, включающие танцевальные упражнения. Это женская гимнастика, ритмическая гимнастика, аэробика и другие, содержащие в названии конкретный танцевальный стиль (джаз-гимнастика, диско-гимнастика, модерн-гимнастика). Во вторую группу входят виды для целенаправленного развития форм тела или преимущественного развития определенных функций организма. Это атлетическая фитнес, шейпинг, калланетика, стретчинг, различные дыхательные средства гимнастики. В третью группу объединяются виды гимнастики, сформированные на основе восточных философских систем, важнейшей частью которых всегда было совершенствование тела посредством специальных гимнастических упражнений - это йога, тайцзицуань, цигун и др.

Нами была предпринята попытка дать классификацию рассматриваемых оздоровительных видов гимнастики в различные возрастные периоды жизни человека с рекреационной

направленностью. Данная классификация представлена в табл. 1.

Таблица 1

Классификация оздоровительных видов гимнастики в двигательной рекреации

Средства	Дошкольный, школьный возраст	Студенческий возраст	Зрелый возраст	Пожилой возраст
Ритмическая гимнастика	+	+	+	+
Оздоровительная аэробика	+	+	+	
Силовая аэробика		+	+	
Фитбол аэробика	+	+	+	+

Ниже нами подробно будет описано использование средств оздоровительных видов гимнастики для людей различного возраста.

Дошкольный возраст

В дошкольных образовательных организациях (ДОО) применяется такая форма рекреативной физической культуры, как активный отдых.

Целью двигательной рекреации для детей является организация досуга ребенка. По мнению американского ученого Дж. Келли, физическая рекреация в сфере досуга всегда связана с восстановлением сил - физических и духовных, т.е. необходима какая-то деятельность, после которой необходима рекреация. Как известно, двигательная активность ребенка намного выше, чем у взрослого. Прежде чем заниматься с ребенком двигательной рекреацией, необходимо ребенку предоставить нагрузку в виде выполнения физических упражнений.

Вызывает некоторую озабоченность тот факт, что физическая культура в сфере досуга, дающая рекреативный эффект, занимает 38% у младших школьников и только 10% - у старших. Формирование культуры проведения досуга,

использование положительной двигательной активности, дающей рекреативный эффект, должно опираться на мотивировании человека осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его самосовершенствования (Болбан В.Н., 1990).

Внеклассными формами организации занятий детей школьного возраста являются: 1) спортивные секции по видам спорта; 2) секции общей физической подготовки; 3) секции ритмической и атлетической гимнастики; 4) школьные соревнования; 5) туристские походы и слеты; 6) праздники физической культуры; 7) дни здоровья, плавания и т.д.

Для детей дошкольного возраста огромное значение имеет игра. Двигательная рекреация для детей не имеет места без подвижных, сюжетно-ролевых игр, игр с элементами спорта.

Подвижная игра - специфический вид двигательной деятельности. Она является сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели.

Таким образом, для детей дошкольного возраста наиболее целесообразными средствами оздоровительных видов гимнастики будут служить: ритмическая гимнастика, оздоровительная аэробика.

Школьный возраст

Много исследований проведено по двигательной рекреации с детьми школьного возраста в период адаптации к школе. Так, В.Д. Данилейко (2008) установил, что рекреационные занятия настольным теннисом и спортивными танцами, где главная роль отводится парной деятельности для дезадаптированных детей, ведет к понижению уровня тревожности, формированию адекватного поведения, активности, работоспособности. Все это происходит благодаря включению детей в ту или иную социальную ситуацию, возникающую в процессе занятий.

К оздоровительным видам гимнастики, имеющих рекреационную направленность для детей дошкольного и школьного возрастов, относят ритмическую гимнастику, оздоровительную аэробику, фитбол-аэробику.

Студенческая молодежь

В студенческой среде обучающиеся относятся к юношескому и молодежному возрастам (молодежный возраст считается 19—28 лет). Организуя и проводя занятия с данным контингентом обучающихся, необходимо принять во внимание их возрастные морфо-функциональные и психологические особенности. Изучив мотивы рекреационной деятельности студентов Г.С. Синенко (2011) установила, что студент более адекватно начинают относиться к занятиям рекреативно-оздоровительной деятельностью, нежели в более раннем возрасте. Наибольшую активность проявляют студенты старших курсов. Большая умственная нагрузка создает потребность в физкультурно-оздоровительном досуге.

Вместе с тем, можно выделить, по мнению А.С. Смородинова и В.И. Смородиновой (2004), следующие проблемные направления:

- гигиеническое - предполагает выполнение комплексов гимнастики для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;

- оздоровительно-рекреативное - обеспечивает использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул в целях восстановления функций организма и профилактики переутомления;

- общеподготовительное - предполагает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода на уровне требований и норм какой-либо системы тестов;

- лечебное –включает в себя использование физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий в общей схеме лечебных мер по восстановлению здоровья.

Для каждого из направлений следует выделить средства оздоровительных видов гимнастики:

- для гигиенического направления – ритмическая гимнастика, оздоровительная аэробика, фитбол-аэробика, силовые занятия;

- для оздоровительно-рекреативного направления – ритмическая гимнастика, оздоровительная аэробика;
- для общеподготовительного направления – оздоровительная аэробика, силовые занятия;
- для лечебного направления – фитбол-аэробика.

Средний возраст

По возрастной периодизации, принятой Международным симпозиумом в г. Москве в 1965г, средний (зрелый) возраст разделяют на 2 периода для женщин: 1-й период - 21 – 35 лет; 2-й период - 36 – 55 лет, что совпадает с классификацией возрастных групп по Всемирной охране здоровья (ВОЗ).

После обучения в организациях общего и профессионального образования люди приступают к многолетней трудовой деятельности. Физическая культура, в этой связи, является одним из факторов, положительно влияющим на трудовую деятельность человека в современном производстве.

В настоящей работе хотелось бы уделить внимание описанию средств оздоровительных видов гимнастики во вне рабочее время. К таким средствам мы отнесли оздоровительную аэробика, фитбол-аэробика и силовые занятия. В подтверждение нашего полагания, нами изучались работы многих исследователей. Так, по многим данным, 74% женщин имеют желание укрепить или восстановить свое здоровье, но только 43% регулярно проявляют свою двигательную активность. Из них оздоровительной ходьбой и бегом занимаются 5%, плаванием - 27%, велосипедными прогулками - 13%, теннисом - 15%. Наибольшей популярностью пользуется оздоровительная аэробика - 91%. Эти данные совпадают с нашими исследованиями.

Пожилый возраст

К пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет (у женщин), с 60 до 75 лет (у мужчин). Вслед за ним начинается старший, или старческий, возраст (75 – 90 лет). Люди старше 90 лет называются долгожителями.

Одна из главных задач физической культуры для лиц пожилого и старческого возраста — сдерживание старения, процессов инволюции в организме, создать основы для нормаль-

ной, активной по возрасту деятельности человека. В связи с чем, мы отмечаем, что наиболее целесообразными средствами гимнастики для людей пожилого возраста являются ритмическая гимнастика и фитбол-аэробика.

Список литературы:

1. Выдрин В.М., Джумаев А. Физическая рекреация - вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1989. № 3. С. 2-4.
2. Ладыгина Е.Б. Особенности содержания и методика рекреационных занятий с женщинами пожилого возраста: Учебное пособие. СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. С. 4-7.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИКТ В РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СПбГУ

*к.п.н., доценты Лукина С.М., Ярчиковская Л.В., Коваль Т.Е.,
Жужакова Е.А.*

Санкт-Петербургский государственный университет

Одной из важных составляющих совершенствования процесса обучения является его информатизация с применением современных коммуникационных технологий (ИКТ) [1].

Так в течение последних четырёх лет, начиная с 2013 года, в Санкт-Петербургском государственном университете на общеуниверситетской кафедре физической культуры и спорта в образовательном процессе широко используются информационные и телекоммуникационные технологии, мультимедийные средства и ряд других компьютерных средств обучения.

Целью проведения исследовательской работы являлось выявление влияния ИКТ на эффективность использования разработанных на кафедре оздоровительных программ.

В настоящее время на кафедре активно используются следующие методы и формы обучения физической культуре с использованием ИКТ:

- тематические презентации (в процессе чтения лекций и методико-практических занятий);

- просмотр и разбор видеозаписей проведённых оздоровительных занятий, включая индивидуальные оздоровительные программы, разработанные самими студентами, а также видеозаписи мастер-классов, подготовленные специалистами оздоровительных направлений;

- обсуждение и защита оздоровительных программ, подготовленных студентами, с использованием мультимедийных средств и компьютера с выходом в интернет в реальном формате времени;

- организация качественной обратной связи «преподаватель-студент» с использованием корпоративной электронной почты и балльно-рейтинговой системы (БРС), реализованных на платформе Blackboard (BB) общеуниверситетской информационной системы;

- оперативный мониторинг функционального состояния организма студентов специальных медицинских групп с занесением в электронный журнал тестовых результатов и организация отслеживания в режиме on-line динамики функциональных изменений;

- поиск и ознакомление с информацией в сети Интернет обо всех научных конференциях по проблеме оздоровительных технологий, которые планируются провести в различных вузах нашей страны и за рубежом;

- анализ научных данных, представленных на Интернет-ресурсах по теме оздоровительных технологий в вузах;

- участие в электронных научных конференциях по оздоровительной тематике в области физической культуры и спорта;

- подготовка в электронном виде макетов методических рекомендаций, учебно-методических пособий, монографий;

- использование пакетов программ для статистической обработки экспериментальных данных научных исследований, используемых в экспериментальной работе по оздоровительной тематике.

В исследовательской работе приняли участие 128 студентов, посещающие занятия в оздоровительных группах по на-

правлениям: скандинавская ходьба, фитнес и йога. В процессе работы были сформулированы четыре основных критерия [2]:

1. оценка повышения мотивации и стимулирование к обучению оздоровительным технологиям (включая индивидуальные оздоровительные программы);

2. анализ и учёт мнений студентов об организации процесса обучения с использованием ИКТ;

3. оценка изменения трудозатрат студентов на освоение курса и трудозатрат преподавателей на его сопровождение;

4. оценка студентами влияния средств и методик обучения с использованием ИКТ на будущую конкурентоспособность выпускников.

Результаты исследования

Оценка по первому выбранному критерию проводилась с использованием данных, полученных в балльно-рейтинговой системе на базе общеуниверситетской информационной платформы Blackboard, а также шкалы результативности, разработанной на кафедре. В таблице 1 представлен перечень выбранных видов оценочных средств и соответствующие оцениваемые показатели.

В конце каждого семестра, для проведения дальнейшего анализа, студенты, исходя из полученных результатов, разделялись на три группы, а результаты посещаемости подсчитывались процентах.

1. Первая группа – «слабые» студенты, набравшие за семестр менее 60 баллов (т.е. материал обучения освоен не полностью). В 2014-2015 учебном году - 27 %; в 2015-2016 учебном году – 22%.

2. Вторая группа – «средние» студенты, набравшие за семестр от 60 до 70баллов (т.е. материал обучения освоен полностью с оценкой «хорошо»). В 2014-2015 учебном году - 44 %; в 2015-2016 учебном году – 46%.

3. Третья группа – «сильные » студенты, набравшие за семестр более 80 баллов (т.е. материал обучения освоен полностью с оценкой «отлично»). В 2014-2015 учебном году - 29 %; в 2015-2016 учебном году – 32%.

Таблица 1

Виды оцениваемой деятельности	Оцениваемый показатель	Баллы за показатель
Выполнение различного рода задач оздоровительных практических занятий	Посещение практических занятий с преподавателем в обозначенное время	2
	Успешное выполнение индивидуальных заданий в процессе практических оздоровительных занятий (плюс выполнение предыдущего пункта)	3
	Знание основ теории физической культуры. Понимание и демонстрация использования метода измерений основных функциональных проб (плюс выполнение предыдущих пунктов)	4
	Высокая степень готовности к самостоятельной работе: знание цели и задач инд. занятия, порядок выполнения упражнений, способность правильно использовать специальные развивающие оздоровительные средства (плюс выполнение предыдущих пунктов)	5
Оценка функционального состояния студента	Мониторинг (один раз в год)	20
	Участие в тестировании, разработанном на кафедре, физического и функционального состояния студентов (один раз в семестр)	20
Выполнение контрольных работ	Теоретическое тестирование по основам физической культуры и спорту (один раз в год)	20
Популяризация и пропаганда здорового образа жизни	Участие в оздоровительных фестивалях и праздниках (оценивается каждое участие)	20
Самостоятельная работа	Успешное выполнение самостоятельной работы без преподавателя, ведение дневника самоконтроля	5
Сетевое взаимодействие	Активность участия в сетевых форумах и обсуждениях направленности оздоровительных занятий, информирование о достижениях личных промежуточных целей, работа с электронной почтой,	5

	участие в электронном анкетировании	
--	-------------------------------------	--

Продолжение таблицы 1

Участие в научной деятельности по вопросам физической культуры и спорта	Участие в научном клубе НИКа, участие в конференциях по физической культуре и спорту	10
---	--	----

Согласно анкетированию студентов было выявлено, что предложенная система оценок, введенная в ВВ, и возможность ежедневного просмотра студентами, набранных ими баллов, мотивировала студентов на получение удовлетворительного итогового результата. Так, при получении менее 60 баллов в конце семестра, студентам предлагалось выполнить дополнительное индивидуальное задание по оздоровительным технологиям и улучшить свои оценки к моменту начала сессии.

Оценка эффективности обучения по второму, третьему и четвертому выбранным критериям осуществлялась путём анкетирования. В анкетах содержалось 36 вопросов по всем аспектам обучения с применением ИКТ, на которые были получены следующие положительные ответы:

1. использование электронных оценочных средств, включая БРС, реализованных на платформе «Blackboard», способствовала объективной оценке результатов обучения студентов – 82%;

2. использование ИКТ в процессе обучения мотивировало к освоению учебного материала – 71%;

3. освоение учебного материала с использованием ИКТ систематизировало процесс обучения – 62%;

4. предложенная система обучения и освоения оздоровительных программ способствовала успешному выполнению самостоятельной работы – 32 %;

5. активное внедрение в процесс обучения современных информационных средств и электронных средств обучения повысило конкурентоспособность студентов, будущих выпускников - 29% ;

6. снизились трудозатраты при освоении текущего материала -24%.

Большинство студентов было удовлетворено качеством и формой представления учебного материала с использованием ИКТ (61% поставили оценку «хорошо», 27 % - «отлично»). По вопросам сетевого общения большинство студентов отметили, что они предпочли выяснять имеющиеся вопросы у преподавателя на практических занятиях. За текущий 2015-2016 учебный год студенты отправили 648 электронных письма, 428 сообщений с помощью внутренней почты, 526 раз прочитали объявления.

Обобщая вышеизложенное, можно утверждать, что использование информационно-коммуникационных технологий при проектировании и реализации оздоровительных программ в высшем учебном заведении способствует повышению эффективности учебного процесса, а также повышению уровня методической и научно-исследовательской работы.

Список литературы:

1.Коваль Т.Е. Информационно-коммуникационные технологии в реализации оздоровительных программ в ВУЗе/ Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская, С.М. Лукина// Теория и практика физической культуры. – 2016. - №7. - С.9-11

2.Коваль Т.Е. Использование комбинированного подхода в технологии проектирования оздоровительных программ/ Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская, О.В. Ошина// Теория и практика физической культуры. – 2015. - №2. - С.98-100

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ
ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

д.п.н., профессор Хуббиев Ш.З.

Санкт-Петербургский государственный университет

Оздоровительная направленность - важнейший принцип системы физического воспитания и спортивной подготовки. Он полноценно реализуется в рамках оздоровительной физической культуры. Существует мнение, что нет оснований выделять в системе физической культуры (ФК) такое направление как оздоровительной физической культуры, т.к. вся эта систе-

ма «работает» на оздоровление. В известной степени правы те, кто так заявляет. Но, если ФК не нацелена на оздоровление занимающихся, то возможны соответствующие последствия от ее проведения. Поэтому выделение оздоровительной физической культуры в системе ФК обусловлено важностью ее преимущественной направленности. Аналогично выделяются профессионально-прикладная физическая культура.

Согласно трактовке Всемирной организации здравоохранения здоровье человека - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. По мнению Петленко В.П., здоровье человека на 10-15 % зависит от медицины, на 15-20 % - от генетических факторов, на 20-25 % - от состояния окружающей среды и на 50-55 % - от образа жизни [2].

Учет этих положений позволяет понять роль оздоровительной физической культуры в оздоровлении человека. Она представлена двигательной активностью как важнейшим компонентом здорового образа жизни человека и в этом качестве обеспечивает: *повышение* функциональных возможностей организма и психики человека; *профилактику* заболеваний; *оптимизацию* двигательного режима; *снижение* утомляемости; *индивидуализацию* оздоровительно направленных тренировочных нагрузок; *использование* физических упражнений в борьбе с вредными привычками; *приобщение* лиц разного возраста, пола и состояния здоровья, в том числе, инвалидов к физкультурно-оздоровительным занятиям; *активное использование* физической активности - важного компонента здорового образа жизни; *развитие* профессионально важных двигательных качеств, повышение работоспособности [3]; *лучшую адаптацию* человека к условиям обитания и труда; *укрепление* физической, психической и социальной составляющих здоровья индивидуума.

У человека, не занимающегося двигательной активностью или занимающегося ею изредка, весьма низкий процент вклада здорового образа жизни в его здоровье. Соответственно этому возрастают доли наследственности, медицины и экологии, что

усиливает зависимость здоровья человека от этих факторов. Значит, ключ к укреплению здоровья находится «в руках» человека, и управлять своим здоровьем он сможет, если в его образе жизни физическая активность займет достойное место.

Таким образом, оздоровительная физическая культура является действенным и эффективным средством формирования, развития и социализации личности, ее успешной социально-биологической адаптации к новым изменяющимся экологическим условиям, в том числе, к производственно-трудовым и учебным условиям.

Ее положительное влияние на здоровье человека возможно при соблюдении следующих правил: применять только научно обоснованные средства и методы физического воспитания, имеющие высокую оздоровительную ценность; объем и интенсивность физических нагрузок должны быть адекватными возможностям занимающихся; занятия оздоровительными физическими упражнениями следует сопровождать регулярным врачебно-педагогическим контролем и самоконтролем.

Студенты - наиболее социально-активная и мобильная группа населения, в значительной степени определяющая стратегию развития и будущее общества и государства. Современное образование связано с высокими психоэмоциональными и интеллектуальными нагрузками, интенсификацией учебной деятельности, повышением требований к объему и качеству осваиваемых студентами знаний. Все это ведет к нарушению двигательного режима, снижению уровня функциональных возможностей организма обучающихся, их адаптационного потенциала, показателей работоспособности, повышению утомляемости.

Нерациональный режим учебы сопровождается преобладающими в повседневной жизни обучающегося статическими мышечными нагрузками. За время обучения в вузе здоровье студентов ухудшается: так, на втором курсе заболеваемость возрастает на 23 %, а на выпускном курсе – на 43 %. В ряде вузов число студентов специальной медицинской группе достигает 60%. Проблема повышения работоспособности и функ-

циональных возможностей студентов в условиях возрастания учебной нагрузки студентов сегодня вызывает большую озабоченность. В связи с этим, роль ФК как действенного фактора сбережения здоровья молодежи резко возрастает. И здесь не обойтись лишь учебными занятиями по ФК – они могут удовлетворить лишь 25-30 % суточной потребности студентов в двигательной активности [1; 4]. Поэтому весьма значимы и другие формы занятий ФК. К тому же все формы физкультурно-спортивной активности должны быть оздоровительно направленными. Это может быть достигнуто за счет реализации оздоровительных программ по физической культуре.

В СПбГУ оздоровительные программы ФК предусмотрены не только для студентов специальной медицинской группы, но и для тех из них, кто отнесен по состоянию здоровья в подготовительную и основную медицинские группы. И это расширяет возможности обучающихся удовлетворять свои потребности в занятиях оздоровительной физической культурой, а также расширяет образовательную среду реализации Рабочей программы учебных занятий по ФК и спорту. В итоге все больше студентов может приобщиться к ценностям оздоровительной физической культуры.

Учитывая сказанное, а также популярность у студентов оздоровительных программ, основанных на современных технологиях ФК, актуализируется необходимость их правильного составления и широкого внедрения в практику физической культуры и спорта высшей школы.

Сегодня существует множество самых разнообразных оздоровительных программ. Однако ознакомление с ними свидетельствует о том, что среди теоретиков, технологов и их разработчиков нет единства в четком понимании структуры, содержания и порядка составления оздоровительных программ по ФК. Анализ авторских работ, многолетняя работа в сфере студенческого спорта, а также опыт деятельности по внедрению и реализации инновационной Рабочей программы ФК и спорта в СПбГУ в течение пяти последних лет, позволил нам выработать свое представление об этих программах и техноло-

гии ее составления. Этому предшествовали анализ и обобщение литературы по теории, методике, организации и технологии оздоровительно направленной ФК в высшей школе [3; 6].

На наш взгляд, структура и содержание оздоровительной программы по ФК представляется совокупностью следующих разделов: 1) *объяснительная записка*; 2) *направленность* оздоровительной программы; 3) *цель* оздоровительной программы; 4) *задачи* оздоровительной программы; 5) *принципы составления* оздоровительной программы; 6) *средства* оздоровительной программы (их педагогическая и физиологическая характеристика); 7) *условия занятий* по оздоровительной программе и их ресурсное обеспечение; 8) *методика-технологическая основа* организованных занятий; 9) методика самостоятельной работы; 10) *контроль реализации* оздоровительной программы; 11) *критерии оценки* оздоровительного эффекта; 12) *план-график* оздоровительная программа; 13) *риски* при реализации оздоровительной программы; 14) *показания и противопоказания* к занятиям по оздоровительной программе; 15) *техника безопасности* при реализации оздоровительной программы; 16) *ожидаемые результаты*; 17) *перспективы оздоровительной программы*; 18) *список литературы* [5]. Этот перечень определяет и основы технологии разработки оздоровительной программы по ФК.

Список литературы:

1. Мещеряков А.В. Физиологическое обоснование физической подготовки студентов специальной медицинской группы разных типов телосложения: дисс. ... канд. биол. наук. Ульяновск, 2009. 179 с.
2. Петленко В.П. Валеология человека. Здоровье - любовь - красота. В 5 томах. Т.1. Валеология и мудрость здоровья. Санкт-Петербург: Изд-во Петроградский и К^о, 1996. 304 с.
3. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов Мн.: Тесей, 2003. 528 с.
4. Хам Г.С. Технология оздоровительных занятий со студентами технических вузов: Учеб. пособие. Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2003. 84 с.
5. Хуббиев Ш.З., Намозова С.Ш. Теоретико-технологические основания составления оздоровительной программы по физической культуре.

туре // Оздоровительные программы по физической культуре и спорту: учебное пособие / под. ред. Ш.З. Хуббиева, С.Ш. Намозовой, Т.Л. Незнамовой. СПб.: Изд-во С-Петербур. Ун-та, 2014. С. 5-89.

б. Шлыков П.В. Коррекция физической подготовленности студентов специальной медицинской группы с использованием индивидуальных программ: автор, дис. ... канд. пед. наук. Екатеринбург, 2002. 23 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ СПОРТИВНО-МАССОВОГО НАПРАВЛЕНИЯ

к.п.н., профессор Карпенко Л.А.

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург

Нигматулина Ю.Р.

Санкт-Петербургский университет Петра Великого

В современной художественной гимнастике достаточно четко обозначились три значительно различающихся уровня функционирования современной художественной гимнастики: высший (элитно-олимпийский), средний (спортивно-образовательный), массовый (оздоровительно-развивающий).

Занятия художественной гимнастикой спортивно-массового характера относятся к дополнительному образованию в Российской Федерации, которое не является обязательным и не должно сопровождаться повышением уровня образования (получения диплома или аттестата об образовании в конце обучения).

В соответствии с федеральным законом об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ (с дополнениями 2013, 2014, 2015, 2016 годов) осуществлять педагогическую деятельность в системе дополнительного образования, имеют право организации, осуществляющие: обучение или образовательную деятельность (образовательные организации),

также к ним приравниваются индивидуальные предприниматели.

Проведенные исследования показали, что существует широкая сеть учреждений специализированных спортивных секций по художественной гимнастике в системе дополнительного образования детей (рис.1). Наиболее развита система занятий в секциях общеобразовательных школ, и в подростково-молодежных клубах города – это не фитнес-центры для избранных, это клубы по месту жительства, по интересам, доступные каждому, независимо от предрасположенности девочки к данному виду спорта.

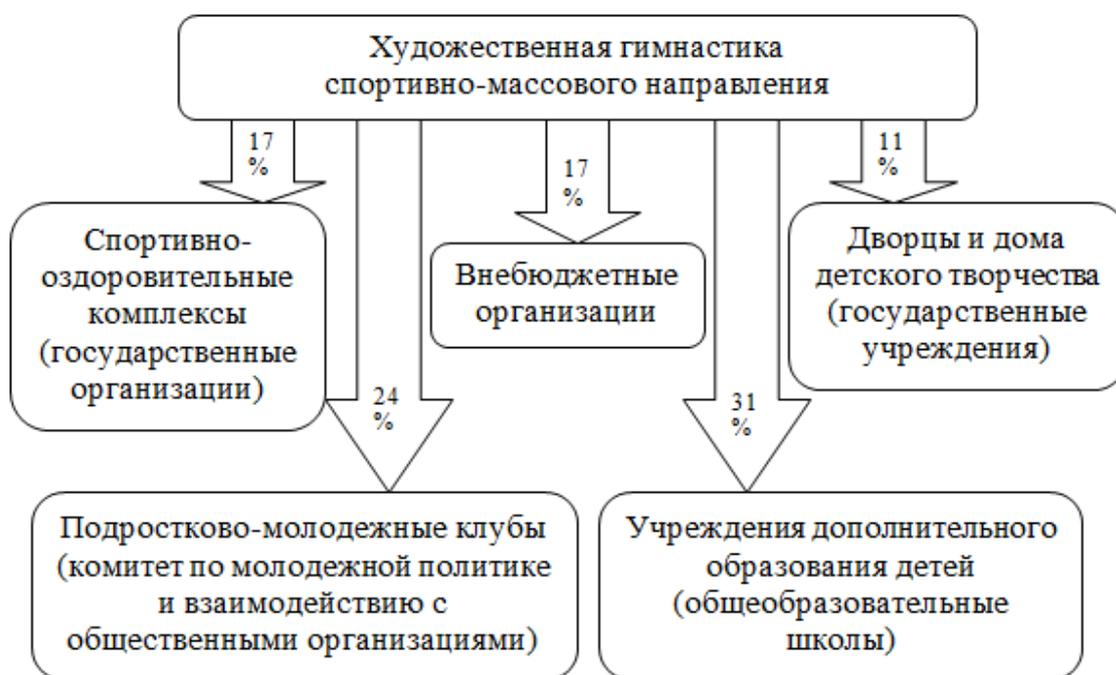


Рис. 1 Схема организации художественной гимнастики спортивно-массового направления Санкт-Петербурга

В настоящее время в Санкт-Петербурге существует более 30 отделений по художественной гимнастике спортивно-массового уровня, что в 6 раз превышает ДЮСШ (рис.2).

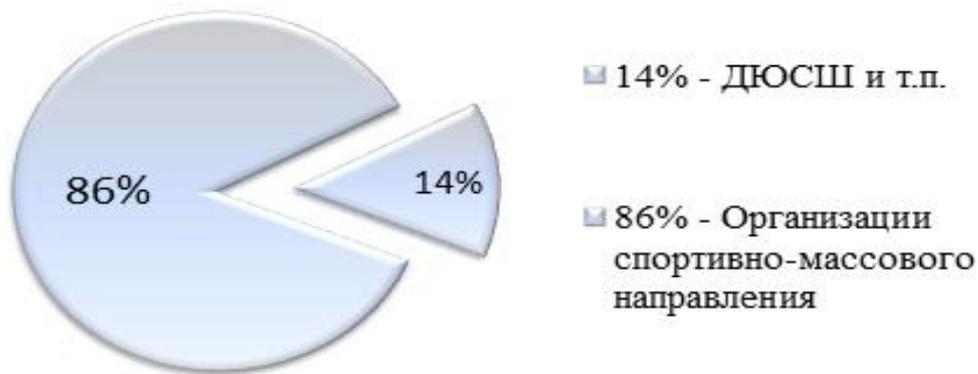


Рис. 2 Организации художественной гимнастики Санкт-Петербурга и Ленинградской области

Первое упоминание о работе таких отделений в Ленинграде относится к концу 1960-х годов. В основном это были клубы при жилищных конторах на базе спортивных залов общеобразовательных школ. Тренеры занимались со всеми желающими, и уже тогда энтузиасты клубного движения собирались на небольшие соревнования по договорной программе. Много проводилось различных показательных выступлений на праздниках города. На период конца 1990-х и начала 2000-х годов приходится основной расцвет клубного движения (рис.3). Что свидетельствует о том, что массовая художественная гимнастика сформировалась уже как самостоятельное направление, в котором занимаются более 1500 гимнасток (около 90 групп) и более 60 тренеров-специалистов.



Рис. 3 Годы формирования клубов по художественной гимнастике спортивно-массового направления

Некоторые из клубов входят в состав таких организаций как (рис.4):

- федерация по художественной гимнастике Ленинградской области;

- объединение «новое поколение художественной гимнастики», создано в 2007 году в Москве, является организатором многочисленных соревнований и учебно-тренировочных сборов, цель которого результативность и массовость данного вида спорта;

- содружество независимых клубов;

- международная ассоциация спортивных клубов по художественной гимнастике, которая объединяет в себе около 100 клубов в более чем 20 странах мира.



Рис. 4 Клубные объединения массового направления входящие в состав различных организаций по художественной гимнастике

Интервьюирование тренерско-преподавательского состава художественной гимнастикиспортивно-массового направления (34 тренера-преподавателя) показало, что: высшее образование имеют 29 тренеров (85%);

4 – не законченное высшее (12%) и один тренер имеет среднее образование (3%).

Из них 25 тренеров получили педагогическое образование, закончив специализированные физкультурные учреждения. 9 тренеров не имеют спортивного образования – являются психологами, юристами, инженерами, государственными служащими, журналистами.

Все тренеры имеют спортивную квалификацию: мастера спорта (71%); кандидаты в мастера спорта (15%); 1 взрослый разряд (14%).

По данным интервьюирования возраст тренеров работающих в области массовой художественной гимнастики в большинстве составляет 20-30 лет - 23 тренера – (68%), старше 30 лет – 9 тренеров (26%) и моложе 20 лет – 2 тренеров (6%).

Особое внимание уделялось изучению вопроса «Что Вы считаете важнее: сохранение количества занимающихся или достижение результатов отдельных способных гимнасток?». Данные представленные на рис. 5 свидетельствуют о том, что:

~ 53 % – 18 тренеров из 34 считают главным сохранение массовости в работе;

~ 21 % – 7 респондентов выделяют достижение результатов отдельными способными гимнастками как задачу более важную, чем сохранение количества занимающихся;

~ 26 % – 9 тренеров занимают компромиссную позицию, указывая на необходимость достижения результатов гимнастками и сохранение количества занимающихся в группах.

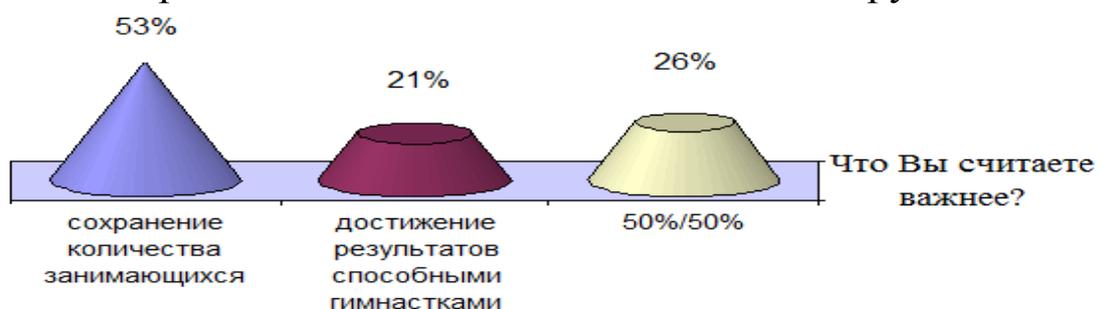


Рис. 5 Распределение приоритетов тренерско-преподавательского состава в работе с отделениями художественной гимнастики спортивно-массового направления

Опрос тренерско-преподавательского состава отделений спортивно-массового направления по художественной гимнастике показал, что набор в группы начальной подготовки производится без ограничений. 90,2% специалистов требуют от детей справки об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта. И только 1,75% опрошенных в дальнейшем проводят специализированный отбор среди девочек.

В результате исследований было выявлено, что 22,8% тренеров набирают детей с 4 лет. Для остальных 82,8% специалистов не является принципиально важным производить набор девочек в строго отведенные возрастные рамки. Они берут детей в любом школьном и дошкольном возрасте, не в зависимости от необходимых данных для занятий художественной гимнастики, главное чтобы у ребенка было желание заниматься.

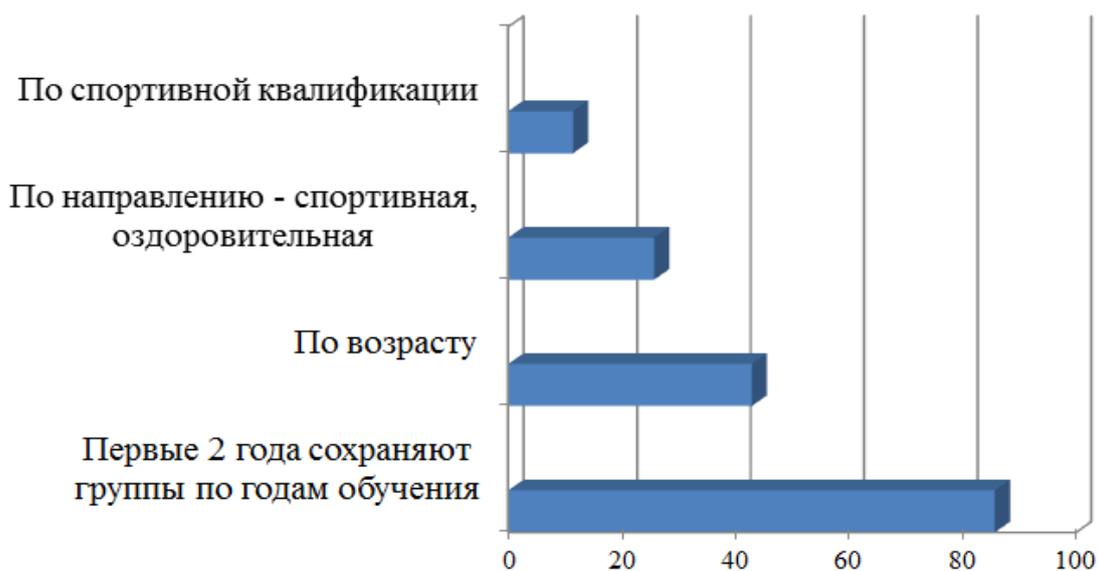


Рис. 6 Принцип распределения тренерами занимающихся по группам (%)

Анкетирование тренеров позволило выявить, по какому принципу ими ведется распределение занимающихся по группам (рис.6):

- 85,7% - опрошенных первые 2 года сохраняют группы по годам обучения;

- 42,9% - по возрасту;
- 25,7% - специалистов формируют группы по спортивным достижениям, разделяя группы на спортивную и оздоровительную;
- 11,4% - по спортивной квалификации.

Соревнования, как и в любом виде спорта, являются составной и неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и всей спортивно-массовой, воспитательной работы в спортивных коллективах. Без них спорт полностью утрачивает свой смысл и свою специфику. Мы изучили соревнования, проводимые в художественной гимнастике спортивно-массового направления, и получили следующие данные.

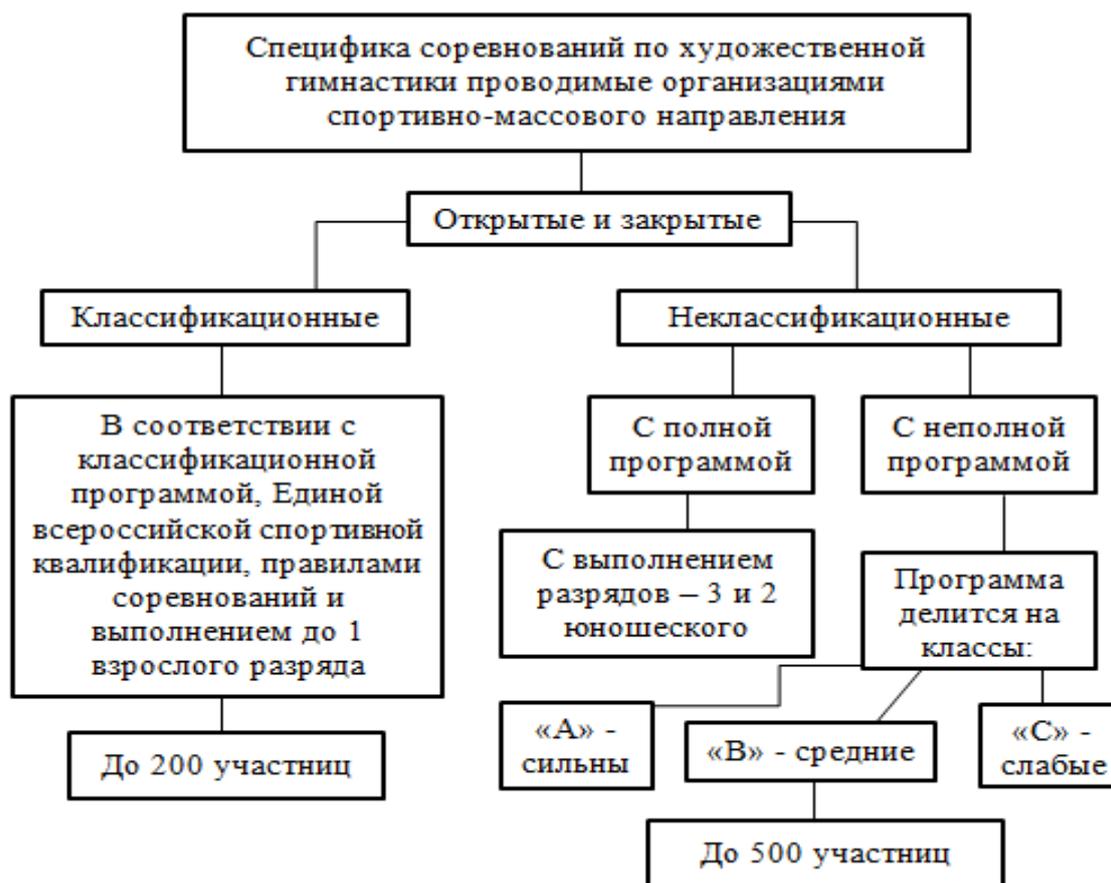


Рис. 7 Специфика соревнований по художественной гимнастике проводимые организациями спортивно-массового направления

Немало важным достоинством в художественной гимнастике спортивно-массового направления является специфика соревнований, схема которого представлена на рис.7. Такие

учреждения чаще всего проводят и принимают участие в неофициальных – внутриклубных открытых и закрытых турнирах. Количество участниц на данных соревнованиях превышает всегда 150 гимнасток, и доходит до 500. В число таких турниров входят соревнования классификационные – проводимые в строгом соответствии с классификационной программой, Единой всероссийской спортивной квалификации, правилами соревнований и выполнением до 1 взрослого разряда. И неклассификационные – по упрощенным правилам. С неполной соревновательной программой в личном первенстве, которые включают в себя от 2 до 4 классов, которые в свою очередь подразделяют уровень подготовки гимнасток от слабого до сильного. Количество соревновательных композиций, с которыми соревнуются девочки, зависит от класса. В слабых – выступление может включать в себя одно упражнение без предмета или с предметом для более взрослых участниц. В средних классах – упражнение без предмета и один предмет на выбор. В сильных классах – как правило, выступления по полной программе.

В настоящее время художественная гимнастика спортивно-массового направления является популярным видом спортивной деятельности для подрастающего поколения. Исследования показали, что за свое не долгое существование она достигла уровня, удовлетворяющего потребности современного населения. Вместе с тем, широкое самостоятельное развитие массовой художественной гимнастики ставит вопрос методологии её преподавания. Слабая разработка научно-методической основы для массовой гимнастики определяет склонность тренеров к самостоятельным формам организации тренировочного процесса. Многие специалисты, придерживаются рекомендаций описанных в научно-методической литературе для занятия художественной гимнастики в ДЮСШ и проводят без учета спортивно-массового направления стандартный урок художественной гимнастики, который не всегда может обеспечить достаточный положительный результат.

Культивирование спортивного досуга, который отвечает потребностям всех и каждого в отдельности и при этом никого и ни в чем не ограничивает, а, напротив, помогает человеку развиваться как многосторонней личности. Именно поэтому необходимо отражение в программных документах существующего уровня художественной гимнастики спортивно-массового направления, что будет способствовать к возрождению массового спорта и позволит обществу вернуться к здоровому образу жизни.

Список литературы:

1. Жучкова Н.Л., Шамова Л.М. Путь длиною в 80 лет: История художественной гимнастики в Ленинграде – Санкт-Петербурге. – СПб.: Издательский дом «Инкери», 2014. – 306 с., илл.
2. Карпенко Л.А. Проблемы многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики // Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике. 2008. С. 6-11.
3. Смолевский В.М. О научно-методическом обосновании массовой гимнастики // Гимнастика. 1985. С. 8-12.
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»: по состоянию на 2015 год: с комментариями к последним изменениям. – Москва: Эксмо, 2015. – 336 с.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ ВОЛЕЙБОЛУ

к.п.н., профессор Фетисова С.Л.,

к.п.н., доцент Фокин А.М.

Российский государственный педагогический университет им.

А. И. Герцена, Санкт-Петербург

Необходимыми предпосылками успешного освоения любого технического приема или тактического действия является психическая и физическая готовность занимающихся к овладению конкретными приемами или действием. Психическая готовность выражается в стремлении овладеть техникой игры и достаточного для этого развития основных психических качеств, прежде всего волевых. Физическая готовность предполагает определенный уровень развития физических качеств,

требуемых для освоения техники конкретного действия. Если показатели развития указанных качеств недостаточны, необходимо уделить внимание их совершенствованию (С.В. Легоньков, 2003). Причем перед изучением нового технического приема необходимо развить совокупность физических качеств до оптимального уровня в сочетаниях специфичных именно для изучаемого приема или действия (Ю. Д. Железняк, 1988; Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова, 2008). Для эффективного обучения техническому приему или тактическому действию необходимо соответствующее развитие определенной совокупности физических и психических качеств. Однако анализ научно – методической литературы позволяют констатировать факт существенного ухудшения состояния здоровья детей, постоянного снижения показателей их физического и психического развития. Это снижает эффективность обучения в спортивных играх.

Для устранения указанного недостатка перед изучением технического приема необходимо проведение корректирующего совершенствования нужной совокупности показателей физической подготовленности. При этом необходимо четко определить как число показателей, так и их оптимальные значения. Для этого предлагается метод прямого определения значимости того или иного качества и его оптимального значения. В его основу положена кривая нормального распределения, представленная на рисунке 1.

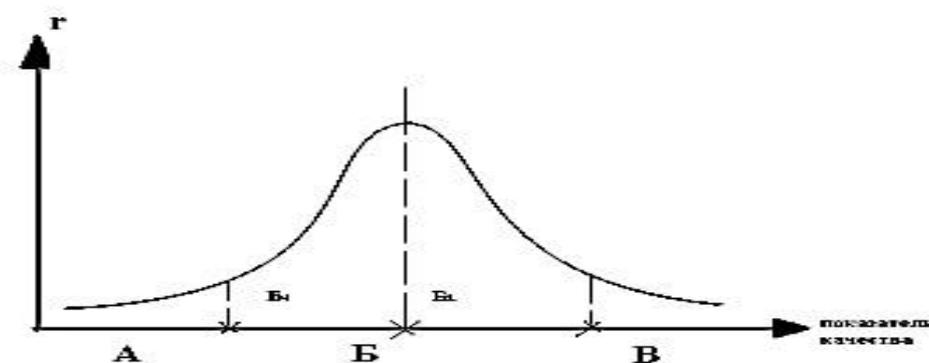


Рис.1 Изменение коэффициента корреляции r между показателями развития качеств и конечным результатом

Если для анализируемой зависимости вычислить коэффициент корреляции (r) и проследить динамику его изменения при совершенствовании исследуемого качества, то можно заметить следующее:

1. В зоне А показатели качества значения r невелики и статистически незначимы ($0 < r < 0.1 \div 0.2$)

2. В зоне Б с ростом показателя качества значения r возрастают до максимума и в отдельных случаях могут достигать значений $r = 0.8 \div 0.9$. Однако при дальнейшем росте показателя качества значения r начинают уменьшаться до статистически незначимых величин.

3. В зоне В показателя качества значения r снова невелики ($r < 0.1 \div 0.25$), относительно стабильны и статистически незначимы.

Таким образом наилучшим значением показателя развития исследуемого качества для эффективного достижения необходимого конечного результата является показатель, расположенный на границе зон Б и В. Приемлемым значением показателя развития исследуемого качества является расположенный в зоне Б. Значения показателя развития исследуемого качества, расположенные в зоне А неприемлемы, так как не позволяют получить требуемый конечный результат, а в ряде случаев положительный результат вообще. Разграничения на зоны произведены по значению r . На границе зон А и Б значения r начинают возрастать от стабильных незначимых величин к значимым. Разграничение между зонами Б и В определяется по переходу значений r от убывающих к относительно стабильным незначимым величинам. Граница зон Б₁ и Б₂ определяется по максимальному значению r .

Чтобы воспользоваться предлагаемой методикой, необходимо сформировать и обследовать некоторое число групп. Критерий отбора в группу - величина показателя исследуемого качества. В данном случае этим качеством будет являться один из показателей физической подготовленности. Основой распределения на группы является статистические параметры

\bar{X} и σ нормального распределения результатов. Возможное число групп – 3, 5 или 9. При этом большему числу групп соответствует и большая точность исследования. Средняя группа формируется из числа испытуемых, имеющих результат $\bar{X} \pm 0,75\sigma$, $\bar{X} \pm 0,5\sigma$ и $\bar{X} \pm 0,25\sigma$ при формировании 3,5 или 9 групп соответственно. Шаг ранжирования для 3 групп отсутствует, для 5 групп равен σ , для 9 групп – $0,5\sigma$.

Предлагаемым способом было определено влияние уровня физической подготовленности школьников 13-14 лет на овладение техническими приемами игры в волейбол на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При этом взаимное влияние уровней физической подготовленности (ФП) и технической подготовленности (ТП) определялась как взаимосвязь интегральных показателей физической и технической подготовленности, выраженное в баллах по девятибалльной шкале по методике, описанной С.О. Филипповой, Е.А. Митиным, Г.Н. Пономаревым, (2006).

Составляющими интегрального показателя ФП являлись:

- бег 30 м;
- челночный бег 3x10;
- метание набивного мяча на дальность;
- прыжок в высоту;

Составляющие интегрального показателя ТП:

- передача мяча двумя руками сверху на месте;
- прямой нападающий удар;
- верхняя прямая подача.

По данным интегрального показателя ТП и ФП испытуемые (42 человека) были поделены на 3 группы:

- группа «лучшие» – $7 \div 9$ баллов (11 чел);
- группа «средние» – $4 \div 6$ баллов (19 чел);
- группа «худшие» – $1 \div 3$ балла (12 чел).

Результаты ТП и ФП соответствующих групп, сопоставлялись как по частным, так и по интегральным показателям. Анализ результатов показал, что сформированные по уровню ФП группы незначительно отличаются от аналогичных групп, сформированных по уровню ТП. Численные изменения со-

ставляют 4,9%, структурные - 7,1%, то есть наиболее подготовленные физически являлись лучшими по уровню ТП, что указывает на прямую зависимость интегрального показателя уровня ТП от аналогичного по ФП. Подтверждением этого является и высокое значение коэффициента корреляции ($r=0,849$ при $p<0.05$) между интегральными показателями.

Определить оптимальные значения интегрального показателя ФП можно вычислить r для каждой из исследуемых групп:

- группа «лучшие» - $r=0,357$ при $p>0,05$;
- группа «средние» - $r=0,768$ при $p <0.05$;
- группа «худшие» - $r=0,879$ при $p<<0.05$.

Приведенные данные показывают, что в группах «худшие» и «средние» зависимость эффективности овладения ТП от уровня ФП очень высокая ($r=0,879$ при $p<0.05$ и $r=0,768$ при $p <0.05$ соответственно), но имеет тенденцию к уменьшению. Однако вместе с дальнейшим повышением уровня ФП значение r быстро снижается и для группы «лучшие» уже равно 0,357, то есть уменьшается более чем в 2 раза и становится незначительным ($p>0.05$). При дальнейшем совершенствовании данный уровень ФП имеет меньшее влияние. Следовательно, совокупность показателей ФП группы «лучшие» является оптимальной для овладения изучаемыми техническими приемами игры в волейбол на данном этапе. Для повышения эффективности процесса обучения необходимо прежде всего повысить интегральный уровень физической подготовленности в группах «средние» и, особенно «худшие» до значений, близких к оптимальным. На это и должен быть направлен учебно-педагогический процесс. Оптимальными для контрольных упражнений, являющихся основой вычисления интегрального показателя ФП определены следующие значения: бег 30 м – $4,9\div 5,1$ сек.; челночный бег 3×10 – $8,4\div 8,8$ сек.; прыжок в высоту – $50,5\div 46,5$ см.; метание набивного мяча – $5,3\div 6,9$ м.

Для определения оптимальных значений других показателей ФП достаточно протестировать испытуемых группы

«лучшие» и определить средние значения показателей этих упражнений. Более высокую точность определения оптимальных значений отдельных показателей уровня ФП можно осуществить, вычислив значения r между отдельными показателями уровня ФП и интегральным показателем ТП.

1. Вычисление r по результатам испытаний в беге на 30 м., характеризующим быстроту, показывает, что при общем значении $r = -0,685$ ($p < 0.05$);

- в группе «лучшие» $r = -0,149$ ($p > 0.05$);
- в группе «средние» $r = -0,075$ ($p > 0.05$);
- в группе «худшие» $r = -0,869$ ($p < 0.05$).

Таким образом, существующая корреляционная связь между значениями показателей уровня ТП и исследуемого контрольного упражнения ФП ($r = -0,685$) всей совокупности обследуемых школьников обусловлена корреляционной связью в группе «худшие» $r = -0,869$ ($p < 0.05$), при практическом отсутствии этой связи в группах «средние» и «лучшие» ($r = -0,149$, $p > 0.05$ и $r = -0,075$, $p > 0.05$ соответственно). Это означает, что показатель быстроты учащихся групп «средние» и «лучшие» достаточен для эффективного освоения исследуемых технических приемов и совершенствовать быстроту необходимо только в группе «худшие». Рекомендованное значение показателя быстроты равно $5,2 \div 5,4$ сек., что на $0,3$ сек меньше значения, определенного на основании вычисления коэффициента корреляции между интегральными показателями ФП и ТП.

2. Значения r , вычисленные по результатам испытаний в челночном беге 3×10 м и определяющие влияние координационных способностей и быстроты на уровень ТП показывают, что при общем значении $r = -0,796$ ($p < 0.05$):

- в группе «лучшие» $r = -0,173$, $p > 0.05$;
- в группе «средние» $r = -0,355$, $p \approx 0.05$;
- в группе «худшие» $r = -0,592$, $p < 0.05$.

Следовательно, показатель теста челночный бег 3×10 м всей группой испытуемых имеет сильную корреляционную связь с интегральным показателем уровня ТП. Однако в исследуемых группах эта связь постепенно снижается, что выра-

жается в уменьшении значения r от $-0,592$ в группе «худшие» до $-0,355$ в группе «средние» и $-0,173$ в группе «лучшие». Следовательно, по скоростно-координационному показателю предъявленным требованиям отвечает в полной мере только группа «лучшие». Группы «средние» и, в большей степени «худшие» нуждаются в совершенствовании скоростно-координационных показателей, причем доминирующим для группы «средние» является показатель координации. Рекомендуемые значения показателя челночный бег 3×10 – $8,4 \div 8,8$ сек.

3. Величины коэффициента корреляции r между значениями скоростно-силового показателя (прыжок в высоту) и интегрального уровня ТП равны:

- в группе «лучшие» $r = 0,393$, $p \approx 0.05$;
 - в группе «средние» $r = 0,107$, $p > 0.05$;
 - в группе «худшие» $r = 0,662$, $p < 0.05$;
- Общий показатель $r = 0,705$, $p < 0.05$.

Анализируя приведенные данные можно сделать следующие выводы:

- учащиеся группы «худшие» способны начать освоение технических приемов после повышения скоростно-силовой подготовленности на начальном этапе их изучения;
- учащиеся группы «средние» осваивают начальный этап обучения, но не способны к эффективному совершенствованию изученных технических приемов;
- учащиеся группы «лучшие» легко изучают технические приемы скоростно-силовой направленности и в дальнейшем способны эффективно совершенствовать их выполнение.

Рекомендуемые значения показателя прыжок в высоту для начального обучения – (33-36 см), для совершенствования – (46-51 см).

4. Корреляционная зависимость между значениями показателя силы верхнего плечевого пояса (метание набивного мяча на дальность) и интегрального уровня ТП следующая:

- в группе «лучшие» $r = 0,520$, $p < 0.05$;
- в группе «средние» $r = 0,318$, $p > 0.05$;
- в группе «худшие» $r = 0,848$, $p < 0.05$;

Общий показатель $r = 0,755, p < 0.05$.

Динамика изменения r исследуемого показателя для различных групп испытуемых в целом схожа с динамикой предшествующего показателя ФП, что приводит к эквивалентности выводов.

Рекомендуемые значения показателя контрольного упражнения метания набивного мяча на дальность для начального обучения (4,0÷5,4 м), для эффективного совершенствования (5,7÷7,0 м).

Таким образом, предлагаемый метод определения степени влияния уровня физической подготовленности школьников на овладение техникой игры в волейбол показал свою пригодность и позволил определить:

- значения показателей физической подготовленности, необходимых как для начального изучения технических приемов, так и для эффективного их совершенствования в дальнейшем;

- динамику влияния отдельных показателей физической готовности на уровень, как интегрального показателя технической подготовленности, так и отдельных технических приемов;

- значимость отдельных показателей физической подготовленности на различных этапах освоения технического приема.

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.

2. Спортивные игры в физическом воспитании: Учебное пособие/ Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова, Е.А. Митин, О.П. Бауэр, под общ. ред. проф. Ю.И. Портных. СПб.:Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. 479 с.

3. Филиппова С.О., Митин Е.А., Пономарев Г.Н. Учебно-исследовательская деятельность студентов в области физической культуры: Учеб.-метод. пособие. СПб.: Белл, 2006. 247 с.

4. Легоньков С.В. Методика обучения техническим приемам игры в волейбол: учеб. пособие. Смоленск.: СГтФК, 2003. 72 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТНАЯ МОДЕЛЬ СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВООРУЖЁННЫХ СИЛ

к.п.н., профессор Михаил И.И.,

д.п.н., профессор Кадыров Р.М

Российский государственный педагогический университет

им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург

Служебная деятельность специалистов физической подготовки на различных этапах становления и развития Вооруженных сил характеризуется специфическими особенностями. В частности, в советское время до 60% служебного времени начальник физической подготовки и спорта уделял организации спортивно-массовой работе: разработке планов работы спортивного комитета; участию в подборе судей для проведения состязаний; организации и проведении проверок подразделений по показателем смотра спортивной работы; организации учебно-методических сборов, семинаров со спортивными организаторами; координации деятельности членов спортивного комитета по контролю спортивной работы в подразделениях и оказанию помощи командирам в ее организации. Значительное время в служебной деятельности специалистов физической подготовки занимало совершенствование учебно-материальной базы. Как правило, соответствующие достижения в этих видах деятельности служили показателями успешности деятельности и причиной продвижения по службе. Кроме того, служебная деятельность специалистов физической подготовки по своей сути являлась организаторской, обуславливалась умением взаимодействовать с соответствующими должностными лицами.

Работа преподавательского состава заключалась в совершенствовании методики преподавания предмета «физическая подготовка» и подготовки сборных команд по видам спорта. Кроме того, военно-учебным заведениям ставилась задача по обеспечению подготовки спортсменов в сборные страны и Вооруженных сил. В большинстве случаев спортсмены нахо-

дились на соответствующих ставках. Конкретные критерии оценки эффективности деятельности преподавателя отсутствовали.

В настоящее время повысилась ответственность военнослужащих за индивидуальную физическую подготовленность. Это, в свою очередь, отражается на деятельности специалистов физической подготовки. Прежде всего, он должен в совершенстве владеть методическими навыками по обучению военнослужащих по разделам физической подготовки. Кроме того, специалист по физической подготовке еще при обучении в Институте должен уметь конструировать тренировку для военнослужащих с различным уровнем физической подготовленности. В процессе службы в части или военно-учебном заведении проводить занятия и инструктажи по самоорганизации военнослужащими собственной тренировки. При известной трудности организации и проведения плановых занятий по физической подготовке специалист должен уметь разрабатывать и внедрять в воинской части тест ориентированную тренировку продолжительностью 15-18 минут (например, последовательное выполнение с небольшими паузами отдыха подтягивания, бега на 100 м и бега на 3 км).

В военно-учебных заведениях на кафедрах физической подготовки целесообразно наряду с дисциплиной «физическая подготовка» ввести дисциплину «военно-прикладной спорт». В этом случае будет преподаваться две дисциплины в сетке расписания каждая объемом по 400 часов. При этом курсанты с 1 курса распределяются по группам в соответствии с видом спорта (или родственный вид) и весь период обучения занимаются одним видом. Очевидно, что в конце обучения каждый курсант будет иметь 1 спортивный разряд и прибывая в войска может оказывать помощь в судействе состязаний или быть членом сборной команды, при условии, что эти виды спорта культивируются в данном виде Вооруженных сил. Преподавательский состав кафедр подбирается с учетом осваиваемых видов военно-прикладного спорта и все 5 лет с одной и той же учебной группой проводит учебно-тренировочные занятия, со-

ревнования и отвечает за свою материальную базу. Указанные особенности должны учитываться при обучении в Военном институте физической культуры и отражаться в обязанностях преподавателей кафедр физической подготовки.

Дальнейшее развитие системы физической подготовки военнослужащих предполагает внедрение в профессиональную деятельность специалистов физической подготовки информационных технологий. В частности, целесообразна разработка «паспорта физической подготовленности», позволяющего создать автоматизированную систему мониторинга за уровнем подготовленности каждого военнослужащего с фиксированием объема двигательной активности. Кроме того внедрение электронных планшетов позволит существенно повысить эффективность служебной деятельности специалистов физической подготовки за счет быстрого реагирования на изменяющиеся ситуации. Наличие в планшетах необходимой справочной информации, методических материалов обеспечивает специалиста физической подготовки полноценной информацией для успешной работы. Внедрение автоматизированных систем с обратной связью повысит эффективность проведения учебно-тренировочных занятий.

На наш взгляд, профессионально-личностная компетентностная модель специалиста должна обладать определенной степенью адекватности (соответствия) и описывать:

- набор компетенций (круг вопросов), которыми должен обладать специалист (выпускник вуза);
- совокупность видов деятельности и обобщенных задач, для выполнения которых он подготовлен;
- степень подготовленности к решению комплекса обобщенных задач применительно к широкому спектру объектов деятельности;
- содержание образования, которое направлено на достижение знаниево-деятельностных концептуальных установок образовательной системы (подсистемы);

- совокупность личностных качеств, которые необходимы для занятия определенным видом деятельности.

В реалиях настоящего времени, рыночные механизмы заработавшие в обществе, требуют проявления ролевой мобильности. Таким образом стали появляться новые профессии, произошла демаркация прежних профессий, поскольку изменились требования к ним – они стали более интегрированными, менее специальными. Эти изменения потребовали необходимость формирования Специалиста, умеющего жить в условиях неопределенности, личности творческой, ответственной, стрессоустойчивой, способного предпринимать конструктивные и компетентные действия в различных видах жизнедеятельности.

Стало ясно, что для успешной профессиональной деятельности уже недостаточно получить высшее образование и на том остановиться – возникает потребность пополнять, добавлять свои знания, возможно, даже совсем из другой области. Если направленность содержания занятий по физическому воспитанию должна быть посвящена решению образовательных, воспитательных, оздоровительных, тренировочных и соревновательных задач. Решение этих задач во многом зависит от профессиональной компетентности специалиста, его двигательной подготовленности, организаторских способностей, нравственной, эстетической, речевой культуры, дидактических способностей, коммуникативной культуры. Он должен анализировать научные и теоретические публикации по вопросам физической подготовки, делиться опытом работы с другими коллегами, иметь методические разработки и усовершенствованные, экспериментальные программы. Специалист по физической подготовке должен владеть самоанализом и анализом проводимых занятий, уметь проводить их в усложненных условиях, внедрять новации, изобретения в учебно-тренировочный процесс, проводить зачетные занятия, разрабатывать тестирование и задания для самоподготовки. Таким образом, сочетать в себе профессиональную компетентность с

высокой культурой творцов, а не прилежных, но бездумных исполнителей.

Особенностью профессионального труда специалиста по физической подготовке является связь его деятельности с воспитанием обучаемых. Он должен со знанием своего дела подходить к процессу обучения, понимать возрастные особенности, знать пути воспитания будущего гражданина. Специалист по физической подготовке, в отличие от других педагогов, проводит с обучаемыми вместе, гораздо больше времени, поэтому он может найти в обучаемом то, что остается скрытым от других.

Наставник должен формировать и развивать у обучаемых социальную активность, помогать раскрывать обучаемым свои возможности. В области физической подготовки решаются общепедагогические задачи формирования гармонически развитой личности и здорового образа жизни. Личный пример педагога во многом способствует воспитанию личности обучаемого. Результативность работы специалиста по физической подготовке в военном ВУЗе определяется показателями физического развития и здоровья курсантов, их физической подготовленности по соответствующим тестам, интересом обучаемых к предмету, уровнем достижений обучаемых в соответствии с программой. Так образом эффективность педагогического процесса по физическому воспитанию обеспечивается за счет:

- текущего и перспективного планирования;
- подготовленности материально-технической базы;
- пропаганды знаний по физической подготовке и здоровому образу жизни;
- наличие нестандартного оборудования;
- наличие специальных медицинских групп (ОФП, оздоровительной коррекции);
- наличие секций по видам спорта;
- систематической подготовки физкультурного актива;
- профориентации;

- организации на базе ВУЗа педагогической практики курсантов физкультурных учебных заведений;
- организации музея спортивной славы ВУЗа.

Однозначно следует отметить значимость достойного примера и личности преподавателя при подготовке специалиста в соответствии с действующей Моделью. Преподавательское мастерство характеризуется такими факторами, как творчество, изобретательность и находчивость, умением владеть собой, знанием своего предмета и методов воспитательной работы. Независимо от своего личного опыта, таланта, знаний, педагог оставляет след в душе и сознании обучаемого. У одних этот след остается очень ярким, они подражают педагогу и, в конечном итоге, стремятся пойти по его стопам. Другим педагог помогает укрепить здоровье.

Специалист в своей работе должен придерживаться таких понятий, как «доброта», «сердечность», «чуткость», «внимательность», «индивидуальный подход к обучаемым», которые должны сочетаться со строгостью, требовательностью к обучаемым. Специалист по физической подготовке без увлеченности своим трудом, без преданности ему, без постоянных творческих поисков, целеустремленности, смелости, новаторства никогда не заслужит авторитета и любви обучаемых, их глубокого искреннего уважения.

Разнообразен круг обязанностей специалиста: он должен обеспечивать учебный и тренировочный процесс спортивной формой, инвентарем, оборудованием; заниматься ремонтом спортивной базы, в нормах снабжения на приобретение спортивного инвентаря; ездить в командировки на спортивные соревнования. В успешном решении этих вопросов не последнюю роль играют личностные качества организатора, его умение наладить связи с вышестоящими организациями, а также с коллегами и специалистами из других ВУЗов и учреждений.

Список литературы:

1. Михаил И.И. Моделирование физической подготовки в военно-учебном заведении. СПб.: ВАС – 2009, 159 с.

2. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры. СПб.: ВИФК – 2013, 158 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКОВ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ НА ОСНОВЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ПОДХОДА

к.п.н., доцент Смирнова Ю.В.

*Ленинградский государственный университет
им. А.С. Пушкина, Санкт-Петербург*

Сложившаяся в настоящее время ситуация в мировом политическом пространстве является достаточно сложной. Наша страна сегодня находится в довольно непростом положении. С одной стороны, после проигранной в конце XX столетия информационной войны и распада Советского Союза, Россия в последние годы стремительно берёт реванш и усиливает свои позиции и роль на международной арене. С другой стороны, это вызывает неоднозначную реакцию других стран, что выражается, в частности, в отчётливой тенденции противостояния стран НАТО Российской Федерации. При этом и в мировом сообществе в целом происходят неблагоприятные изменения, среди которых наибольший риск представляет нарастание террористической угрозы, которая сегодня уже не является некой «ситуативной» и локальной проблемой, а приобретает всё большие масштабы и устойчивый характер, выходя на уровень противостояния всей современной цивилизации.

Сложная политическая обстановка в современном мире настоятельно требует адекватного ответа на вызовы времени - усиления военной мощи и обороноспособности страны. Неблагоприятные тенденции, внешнеполитическое противостояние России и ряда стран, нарастание террористической угрозы, которая приобретает всё большие масштабы и устойчивый характер, выходя на уровень противостояния всей современной цивилизации, детерминируют необходимость поиска решений в самых разных отраслях науки и жизни. На отрасль физической

культур, неотъемлемой частью которой является военно-прикладная направленность, это налагает особую ответственность.

В современных условиях особое значение для решения служебно-боевых задач, связанных с противостоянием терроризму, имеют представители спецподразделений, так как именно они принимают непосредственное участие в контртеррористических операциях.

Следует отметить, что к сотрудникам спецподразделений предъявляются достаточно высокие требования, что обуславливает существенные физические и психические нагрузки, которые испытывают сотрудники спецподразделений, что вызывает необходимость поиска путей оптимизации существующей системы их подготовки.

При этом нужно особо отметить, что сторона противника также изыскивает пути повышения эффективности своей деятельности, обращая своё внимание не только на поиск новых видов вооружений, но и на психологические аспекты, и сегодня это уже не только информационная война. Так, можно указать, что характерными чертами современного терроризма является всё возрастающая, беспрецедентная жестокость, а также – использование в террористической деятельности, в том числе – и карательных операциях, малолетних детей и женщин. Указанное создаёт дополнительные стрессовые психотравмирующие факторы на участников контртеррористических операций.

Исходя из изложенного, следует сделать вывод, что необходим поиск путей оптимизации физического и психического состояния сотрудников спецподразделений.

Следует указать, что в настоящее время состояние данного контингента проходит постоянный мониторинг по трём направлениям: психологическое тестирование, медицинские обследования, тестирование уровня общей физической, специальной физической и специальной подготовленности. Однако нужно отметить, что данные мероприятия носят, преимущественно, оценочный характер, и ставят основной задачей не

столько помощь тому или иному сотруднику, а «отсев» тех, кто по уровню своей подготовки, по медицинским или психологическим показателям не соответствует критериям.

В соответствии со всем вышеизложенным, как один из возможных путей решения задачи оптимизации психологического и физического стояния сотрудников спецподразделений, нами предлагается разработка программы «Тайфун».

Её методологической основой выступает междисциплинарный подход. Она разрабатывается на основе использования данных научных исследований в области физической культуры, военной психологии, различных направлений психотерапии (музыкальной терапии, телесно-ориентированных практик, методик психорегуляции), нейро-лингвистического программирования, с учётом данных других смежных наук (медицины, биологии, биофизики). В данной программе сочетаются традиционные и инновационные направления физкультурно-спортивной деятельности, методы психорегуляции.

При проектировании данной программы нами предлагается следующий алгоритм действий:

Шаг 1 - анализ существующих на современном этапе систем подготовки (ОФП, СФП, специальной и психологической подготовки) спецподразделений России и зарубежных стран и выявление наиболее эффективных компонентов и средств;

Шаг 2 - изучение инновационных направлений физической культуры, фитнеса, особенностей их влияния на развитие физических качеств, функциональную подготовленность занимающихся с целью определения возможности их внедрения в процесс подготовки сотрудников спецподразделений;

Шаг 3 – анализ деятельности спецподразделений в зависимости от условий ведения боя (городская застройка, удалённая местность, горная местность, наличие водных преград и т.д.) и определение наиболее значимых параметров функционального, физического и психического состояния контингента, особенностей используемых средств;

Шаг 4 – анкетирование и опрос действующих сотрудников спецподразделений об их интересах к занятиям различным

видами физкультурно-спортивной деятельности и мнений о влиянии этих видов на их физическое и психическое состояние;

Шаг 4 – изучение опыта и мнений ветеранов боевых действий;

Шаг 5 – выявление наиболее эффективных и реальных для внедрения в существующую практику средств психорегуляции в целях достижения оптимального психического состояния (от «боевого», необходимого в условиях боя, до релаксации, катарсиса), профилактики и коррекции посттравматической стрессовой реакции;

Шаг 6 – проектирование блоков занятий с учётом всех изученных характеристик.

Достижение оптимального эффекта при этом возможно, на наш взгляд, при соблюдении ряда условий:

- научное обоснование всех внедряемых средств, методов, технологий, их выбор, в зависимости от конкретных условий осуществления деятельности и специфики служебно-боевых задач;

- интегративный, междисциплинарный подход к выбору средств и методов;

- учёт интересов сотрудников спецподразделений к тем или иным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Программа носит комплексный характер, однако приоритетное значение имеют именно средства физической культуры.

Это обусловлено тем, что, помимо эффекта от нагрузки упражнений на различные органы и системы организма, при котором возникают необходимые изменения функциональных показателей и оказывается физиологическое воздействие на органы и системы, в том числе – и нервную систему, физические упражнения могут способствовать отработке через работу с телом подавляемых эмоциональных состояний, как осознанных, так и неосознанных.

Указанное имеет особое значение для данного контингента, так как на основании ряда исследований (Р.А. Абдурахманов, 1994; М.А. Батов, 2009 и др.) и проведённых опросов и

собеседований с действующими сотрудниками силовых ведомств и ветеранами боевых действий было установлено, что характерным для них является избегание признания психологических проблем и их осознания.

Для выявления мнения по вопросу об актуальности разработки подобных программ был проведён опрос, в котором приняли участие 54 действующих сотрудника, из которых 90,7% имеют опыт участия в боевых действиях (БД) и контртеррористических операциях (КТО).

Актуальной разработку подобных программ считают 72,2% респондентов (рис.1).

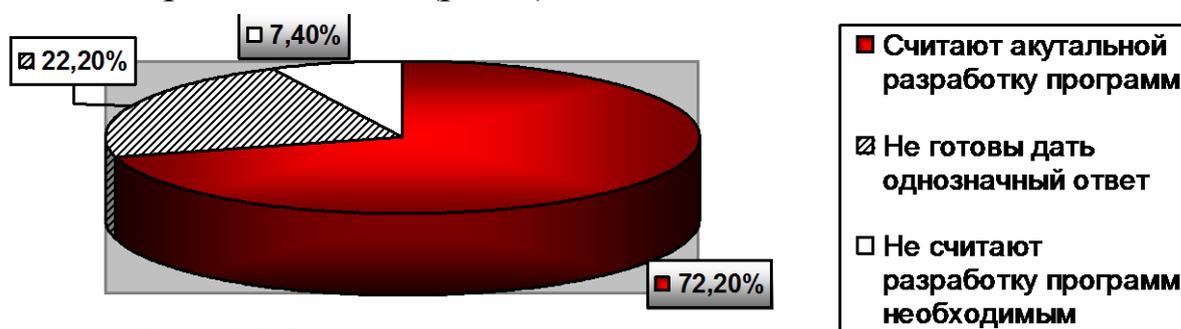


Рис. 1 Мнение сотрудников спецподразделений об актуальности разработки специальной комплексной программы оптимизации физического и психического состояния

Желание при психологических проблемах заниматься по специальной программе ФК высказали – 66,7%, на готовность при психологических проблемах обратиться к специалисту ФК указали 59,2% опрошенных.

На основании проведённых опросов сотрудников, анализа научно-методической литературы нами разрабатывается программа комплексной оптимизации физического и психического состояния сотрудников спецподразделений «Тафун». Отбор содержания средств программы базируется на следующих общих и специфических принципах.

Общие принципы

- Принцип интегративности средств физической культуры, психорегуляции, музыкальной и телесноориентированной терапии;
- Принцип дополнительности;
- Принцип вариативности;
- Принцип учёта интереса занимающихся.

Специфические принципы

- Принцип соответствия условиям и характеру приоритетных служебно-боевых задач контингента;
- Принцип комплексности воздействия на организм и психику занимающихся;
- Принцип оптимального развития приоритетных для конкретного контингента двигательных способностей при сохранении развивающего воздействия на все физические качества.

К приоритетным задачам программы «Тайфун» относятся следующие:

- Содействовать быстрой мобилизации физических и психических ресурсов организма;
- Развивать и совершенствовать двигательные способности и психические свойства, приоритетные для успешного решения конкретной служебно-боевой задачи в зависимости с учётом особенностей условий её выполнения;
- Способствовать психологической разрядке после выполнения служебно-боевой задачи, профилактике и коррекции последствий боевого стресса.

В содержание программы «Тайфун» для мобилизации при подготовке к выполнению служебно-боевых задач могут быть включены следующие средства:

- Средства СФП (рукопашный бой, боевые искусства, бокс, кроссфит и др.) в сочетании с эффектом «наложения» специально подобранных средств (музыкального сопровождения, установочного внушения и др.),

- Спортивные игры (регби, хоккей и др.)
- Дыхательная гимнастика
- Средства психорегуляции (методика «Ключ», психомышечная тренировка (ПМТ), аутотренинг, элементы НЛП, техники работы с «мышечным панцирем», музыкотерапия и др.)

Для восстановления физических и психических сил после выполнения поставленных задач, улучшению психоэмоционального состояния сотрудников, более оптимальному переходу в условия мирной жизни в социуме, может быть рекомендовано парциальное применение программы «Феникс», спроектированное нами для ветеранов боевых действий и представленное в предыдущих публикациях (Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., 2015).

Разнообразие представленных средств, междисциплинарный подход к содержательной стороне проектируемой программы комплексной оптимизации физического и психического состояния сотрудников спецподразделений «Тафун», а также результаты предварительных опросов среди потенциального контингента занимающихся позволяют говорить об актуальности и прогнозировать возможность её внедрения в существующую практику работы и достижение поставленных задач.

Список литературы:

1. Абдурахманов Р.А. Психологические трудности общения и их коррекция у ветеранов боевых действий в Афганистане: дисс. ... канд. психол. наук. М., 1994. 223 С.
2. Батов М.А. Психологическое воздействие в оздоровительном процессе ветеранов боевых действий: дисс. канд. психол. наук. М., 2009. 200 с.
3. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г. Перспективы применения фитнеса в психологической реабилитации и реадaptации комбатантов с посттравматической стрессовой реакцией // Фитнес и его роль в оздоровлении и физической подготовке населения России: Сборник материалов VII Межвузовской научно-практической конференции в рамках общественно-научных мероприятий «Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед», посвященных 70-летию победы в Великой Отечественной войне. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. С. 46 – 54.

ТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ УГРОЗА – ВЫЗОВ ВРЕМЕНИ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ

Ишунькин В.С.,

к.п.н., доцент Смирнова Ю.В.

Ленинградский государственный университет

им. А.С. Пушкина

В новом тысячелетии терроризм все больше и больше становится глобальной угрозой всему мировому сообществу. Сегодня он угрожает целым странам и регионам, террористические группировки рвутся к обладанию оружием массового уничтожения, растет уровень их финансовой оснащенности и технической оснащенности [1].

По данным статистического обзора, в России ежегодно прослеживается увеличение в 2,5 раза учтенных деяний, связанных с терроризмом. Происходят такие качественные изменения преступности, как рост посягательств на жизнь и здоровье людей при уменьшении доли покушений на материальные объекты; рост масштабности последствий, для которых характерны большие человеческие жертвы; усиление жестокости и безоглядности действий террористов. Расширяется также информационная, тактическая, взаимная ресурсная поддержка террористических сообществ и групп как в отдельно взятой стране, так и в международном масштабе. Происходит сращивание политического и уголовного терроризма, слияние нелегальных и легальных структур экстремистского толка с националистическими, религиозно-сектантскими, фундаменталистскими и другими сообществами на основе взаимовыгодных интересов.

Следует отметить, что, как справедливо утверждает В.Н. Гурба [2], на территории России доминирует специфическая форма терроризма, имеющая явно выраженную этнорелигиозную окраску. Политический экстремизм, криминальная агрессия русских националистических объединений, как и терроризм адатных сообществ, представляют собой крайние формы негативной консолидации кризисного социума. Но в адатных

сообществах терроризм имеет под собой более мощные и глубокие основания, определяющие устойчивость воспроизводства социокультурных факторов насилия. Очевидно, что создание эффективных программ противодействия терроризму в Северо-Кавказском регионе требует особого внимания, важное место здесь занимает уровень подготовки представителей силовых ведомств, преимущественно – бойцов спецподразделений, регулярно принимающих участие в контртеррористических операциях.

Проявления терроризма внутри страны нарушают устойчивость политической системы общества, способствуют дестабилизации политического курса, а в ряде случаев способны парализовать действия властей, приводя к подрыву их авторитета среди населения. Международные террористические и экстремистские организации также пытаются влиять на общественную жизнь в российском государстве, дестабилизируя политическую ситуацию. Все это ставит под угрозу прогрессивное развитие российского общества [3].

В Послании Федеральному собранию президента РФ В.В. Путина данная проблема заняла существенное место. Так, В.В. Путин отметил: «Россия уже давно на переднем рубеже борьбы с террором. Это борьба за свободу, правду и справедливость. За жизнь людей и будущее всей цивилизации. ... Особая опасность для нас исходит от боевиков, которые сконцентрировались в Сирии. Среди них немало выходцев из России, из стран СНГ.... Сейчас для отпора террористической угрозе мобилизованы наши Вооружённые Силы, спецслужбы, правоохранительные органы» [6].

Следует отметить, что неуклонная борьба сотрудников специальных подразделений всё же не остаётся безрезультатной и приводит к снижению показателей террористической угрозы – уменьшению числа терактов и лиц, причастных к терроризму.

Вместе с тем, этот процесс имеет весьма сложную и неоднозначную динамику. Так, в связи с ростом религиозного экстремизма в мире, наступательным движением запрещённой в РФ организации ИГИЛ, в России риски террористической уг-

розы существенно возросли. По официальным данным статистики Генеральной прокуратуры РФ, за 2015 год жертвами вооружённых конфликтов на Северном Кавказе стали 269 человек.

В связи с нарастанием напряжённости в данном аспекте, в зарубежных государствах, так же, как и Российская Федерация, остро ощутивших в последние десятилетия глобальную угрозу терроризма, приняты и действуют довольно жесткие законодательные акты, регламентирующие порядок действий органов государственной власти, спецслужб, полиции и др. в условиях фактической войны с терроризмом [3].

Как адекватный, симметричный ответ на сложившуюся ситуацию, 10 марта 2006 года в России вступил в силу Федеральный закон от 6 марта 2006 года №35-ФЗ «О противодействии терроризму», которым была создана качественно новая система (правовая и организационная) борьбы с терроризмом на территории Российской Федерации. Этот нормативный правовой акт предусматривает проведение операций по пресечению террористических актов на земле, в воздухе и на воде, на территории страны и за ее пределами, в том числе с применением Вооруженных сил России. Им предусматривается возможность самого жесткого реагирования на терроризм.

Всё большее значение в последние годы приобретает так называемая «прогрессивная» стратегия, которая означает безоговорочное уничтожение террористов и их сторонников, а также поощрение лиц, идущих на сотрудничество с «демократическими» государствами в их борьбе с террором, отказ от каких бы то ни было переговоров с террористами, отказ от заключения перемирий.

Реализация «прогрессивной стратегии» является прерогативой представителей силовых ведомств, в первую очередь – специальных подразделений, сегодня борьба с терроризмом занимает существенное место в служебно-боевых задачах бойцов спецподразделений.

Указанное требует повышения уровня физической подготовки данного контингента и актуализирует поиск более эф-

фективных методов, систем тренировок в процессе физической подготовки.

Основные положения и содержание физической подготовки Вооружённых сил РФ, а также двигательные тесты и нормативы для военнослужащих различного возраста и пола представлены в Наставлении по физической подготовке войск.

В Наставлении указано, что: «Специальными задачами физической подготовки являются: для личного состава разведывательных частей и подразделений: преимущественное развитие общей выносливости, способности к совершению длительных маршей на лыжах и марш-бросков по пересеченной местности; совершенствование навыков в преодолении специальных препятствий; формирование готовности к рукопашной схватке с численно превосходящим противником; воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших психических и физических нагрузок» [5].

Также физическая подготовка бойцов спецподразделений должна способствовать повышению устойчивости к укачиванию и к ударным перегрузкам на опорно-двигательный аппарат, психической устойчивости к воздействию больших физических нагрузок, а также воспитанию смелости, решительности и уверенности в своих силах [5].

Можно указать, что нормативы для сотрудников спецподразделений, содержание контрольных упражнений и критерии их оценки для сотрудников спецподразделений существенно отличаются от общеармейских. Анализ тестов для спецназа ФСБ РФ [4] показывает существенно более высокие требования к уровню физической подготовленности сотрудников.

Вместе с тем, особенности современной ситуации в борьбе с терроризмом, появление новых видов оружия, снаряжения, информационных технологий, психологических средств, используемых противником, требуют постоянной работы на «опережение»,

Это обусловило то, что традиционно зарекомендовавшие себя упражнения, предписанные Наставлением по физической подготовке военнослужащих, и стандартная практика их реа-

лизации в ближайшее время должна быть скорректирована с учетом опыта практического применения войск в современных условиях и новых направлений в физической культуре. При этом очевидно, что должен учитываться и имеющийся опыт физической подготовки спецподразделений других стран.

В связи с изложенным, одной из магистральных задач, стоящих перед отраслью физической культуры, является поиск путей повышения уровня физической подготовки представителей силовых структур как в целях более эффективной профессиональной деятельности, так и увеличения шансов на сохранность жизни и здоровья, содействуя при этом и оптимизации психологического состояния данного контингента.

Перспективным для решения обозначенных выше задач, на наш взгляд, представляется внедрение в существующую практику подготовки спецподразделений наиболее эффективных средств и методов инновационных направлений физкультурно-спортивной деятельности, фитнеса, в сочетании их с различными методами психорегуляции. Особое значение указанное может иметь при необходимости ускоренной подготовки данного контингента.

Список литературы:

1. Гасанов Д.Н. Становление национальной системы противодействия международному терроризму: Политологический анализ: дисс. ... канд.полит. наук. Москва, 2006. 226 с.
2. Гурба В.Н. Терроризм в регионах адатных культур (на примере Северо-Кавказского региона): дисс. ... д-ра социол. наук. Новочеркасск, 2005. 505 с.
3. Кокорин С.А. Государственная политика России по борьбе с терроризмом: политологический анализ: автореф. дисс. канд. полит. наук. Ставрополь, 2012. 22 С.
4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации // [Электронный ресурс] http://voenservice.ru/katalog_dokumentov/nastavleniya/nastavlenie-po-fizicheskoy-podgotovke-v-voorujennyih-silah-rossiyskoy-federatsii/. (дата обращения 20.11.2015).
5. Нормативы спецназа ФСБ // Электронный ресурс: <http://nastavlenie.ru/atlet/fsb.aspx>. (дата обращения: 18.01.2016)
6. Послание президента федеральному собранию на 2016 год // <http://www.rg.ru/2012/12/12/stenogramma-poln.html>

ФИТНЕС В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ПРОСТРАНСТВЕ РОССИИ И ПОДГОТОВКЕ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

*Сборник материалов VIII Всероссийской
научно-практической конференции, посвящённой 70-летию юбилею
института физической культуры и спорта*

Печатается в авторской редакции
Вёрстка Ю.В. Смирновой

Подписано в печать 10.10.2016г. Формат 60 84 /
20 усл. печ. л. Тираж 500 экз.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Заказ № 458.
Издательство РГПУ им. А.И.Герцена. 191186, С-Петербург, наб. реки
Мойки,48

ООО «КЭРИ». 198089, СПб., ул. Промышленная, д. 42А