

Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена

ФИТНЕСС:
становление, тенденции и перспективы
развития в России

Сборник материалов Международной научно-практической
конференции, посвященной 210-летию РГПУ им. А.И.
Герцена, 60-летию факультета физической культуры

Санкт-Петербург
2006

ББК 75.716
Ф64

Печатается по рекомендации
кафедры оздоровительной
физической культуры
и кафедры гимнастики
РГПУ им. А.И. Герцена

Редакционная коллегия:

доктор педагогических наук, профессор **Г.Н. Пономарёв** (РГПУ им. А.И. Герцена);
доктор педагогических наук, профессор **С.О. Филиппова** (РГПУ им. А.И. Герцена);
кандидат педагогических наук, доцент **Е.Г. Сайкина** (РГПУ им. А.И. Герцена)

Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития в России: Сборник материалов научно-практической конференции, посвященной 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. - 231 с.

ISBN 5-8064-1078-1

В сборнике представлены материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры, раскрывающие актуальные проблемы и тенденции развития фитнеса в России. Статьи отражают научно-методические аспекты фитнеса, раскрывают возможности применения фитнес-технологий в системе физической культуры (в спорте, адаптивной физической культуре, рекреации, реабилитации, образовании), освещают сегодняшнее состояние и перспективы развития детского фитнеса, а также включают результаты исследований преподавателей, аспирантов физкультурных ВУЗов и факультетов физической культуры и специалистов по фитнесу.

Статьи печатаются в авторской редакции.

ISBN 5-8064-1078-1

ББК 75.716

© Коллектив авторов, 2006
© Издательство РГПУ им. А.И. Герцена,
2006

Содержание

стр.

I. Научно-методические аспекты фитнеса и оздоровительной физической культуры

Сайкина Е.Г. «К вопросу о духовности и телесности в философии фитнеса».....	6
Филиппова С.О. «Понятие «фитнесс-технология» и его отличие от понятий «методика», «программа», «система»...	11
Рыжкин Ю.Е. «Фитнесс - вид физкультурно-рекреационной деятельности человека».....	23
Киевская О.Г. «Формирование здорового образа жизни учащейся молодёжи в условиях Кольского Заполярья посредством фитнеса».....	29
Клименко П.В., Лебедева Н.В. «Формирование у студентов педвуза здорового образа жизни как психолого-педагогическая проблема».....	33
Родичкин П.В., Давиденко Д.Н., Голубев В.Н. «Понятие здорового образа жизни и фитнес как один из его компонентов».....	37
Сайкина Е.Г, Смирнова Ю.В. «Фитнесс как значимое социокультурное явление в современной физической культуре и жизни общества».....	41
Эйдельман Л.Н. «К вопросу об истории возникновения и развития фитнеса».....	47
Орлова Н.В. «Ориентация студентов на здоровый образ жизни».....	51
Сухарева КС, Камачева Е.А. «Социальные аспекты формирования здорового образа жизни учащейся молодёжи».....	56
Смирнова Ю.В. «Сравнительный анализ профессиональной подготовленности российских и зарубежных инструкторов по фитнесу (на примере презентёров Международных и Региональных фитнес-конвенций 2004-2005 года)».....	60
Сайкина Е.Г, Кузьмина С.В., Казакевич Н.В., Смирнова Ю.В., Мелехова О.5. «Роль психофизического аппарата специалиста по фитнесу в его профессиональной деятельности».....	68

II. Фитнесс-технологии в системе физической культуры (в спорте, адаптивной физической культуре, рекреации, реабилитации, образовании)

<i>Казакевич Н.В.</i> «Стретчинг - один из основных компонентов тренировки оздоровительной направленности»...	80
<i>Купчина Е.Н., Хуббиев Ш.З.</i> «Инновационные средства и методы оздоровительных видов гимнастики на уроках школьной физической культуры - фактор повышения их качества».....	85
<i>Сайкина Е.Г.</i> Использование фитнес-технологий в детских учреждениях различных типов.....	89
<i>Фирилёва Ж.Е.</i> «Фитнесс для глаз».....	97
<i>Рамми Аль-декес Юсеф, Болотина А.Э.</i> «Педагогическая технология применения оздоровительного плавания при структурно-функциональных нарушениях позвоночника».....	*†М
<i>Загрядская О.В., Успенская А.В.</i> «Музыкальное сопровождение на занятиях оздоровительной гимнастикой».....	и~*
<i>Венгерова Н.Н.</i> «Планирование интенсивности нагрузки на занятиях с женщинами среднего возраста».....	†1^
<i>Фирилёва Ж.Е.</i> «Танец как средство оздоровления детей школьного и дошкольного возраста».....	*†15
<i>Гаврилова Е.А., Родичкин П.В., Голубев В.М.</i> «Проблема гиподинамии и пути её решения посредством занятий фитнесом».....	122
<i>Загрядская О.В.</i> «Современный танец как средство фитнеса».....	125
<i>Фроленков А.П., Бледнова В.Н., Фроленков А.А.</i> «Особенности методики комплексных занятий с использованием тренажёров в учебном процессе по физическому воспитанию студентов специальной группы».....	128
<i>Мелехова О.В.</i> «Классификация занятий степ-аэробикой и требования к их проведению».....	131
<i>Степанов И.О., Клименко П.В.</i> «Перспективы и направления использования восточных практик оздоровления в вузах».....	137

III. Детский фитнес

<i>Сайкина Е.Г.</i> Классификация программ детского фитнеса и динамика его развития.....	143
<i>Волосникова Т.В.</i> «Использование фитнес-технологий в процессе оздоровления дошкольников».....	151
<i>Лукина Г.Г.</i> «Оздоровительная направленность упражнений фитбол-гимнастики на занятиях с детьми дошколь-	

ного возраста в детском саду».....	155
<i>Петренко Н.Л.</i> «Контроль физической подготовленности в детском фитнесе».....	161
<i>Казакевич Н.В.</i> «Использование средств ритмической гимнастики в физическом воспитании детей с нарушениями зрения».....	165
<i>Фирилёва Ж.Е.</i> «Релаксация как средство оздоровления занимающихся гимнастикой».....	171
<i>Голубев В.К., Родичкин П.В.</i> «Профилактика и коррекция нарушений осанки детей в процессе занятий фитнесом».....	175
<i>Кузьмина С.В.</i> «Динамика развития двигательных способностей дошкольников, занимающихся фитбол-аэробикой по программе «Танцы на мячах».....	180
<i>Томашевская Л.В.</i> «Использование танцевально-игровой гимнастики "Са-Фи-Дансе" на занятиях в бассейне с детьми дошкольного возраста».....	185
<i>Шаршенова Е.И., Седова А.В.</i> «Методика работы с детьми дошкольного возраста в фитнес-клубе (из опыта работы фитнес-клуба «АССоль»)».....	191
<i>Фирилёва Ж.Е.</i> «Фитнесс-программа по лечебно-профилактическому танцу для дошкольных и школьных учреждений».....	196
<i>Дивлет-Кильдеева И.Г.</i> «Повышение эффективности занятий по лечебной физической культуре у младших школьников средствами фитнес-технологий».....	200
<i>Эйдельман Л.Н.</i> «Возможности применения хореографии и танца как средства формирования правильной осанки у дошкольников».....	207

IV. Современные проблемы и тенденции развития физической культуры

<i>Рыжкин Ю.Е.</i> «Гуманистическая модель физической рекреации».....	213
<i>Забалуева Т.В.</i> «Структура физического состояния человека».....	
<i>Камачева Е.А., Сухарева Н.С.</i> «Методология физической культуры личности как социального феномена общества».....	219
<i>Бледнова В.Н., Кораблёва Е.Н., Фроленков А.П., Фроленков А.А.</i> «Технология использования естественных физиологических механизмов адаптации в учебно-тренировочном процессе студентов специальной группы».....	228

I. Научно-методические аспекты фитнеса и оздоровительной физической культуры

К ВОПРОСУ О ДУХОВНОСТИ И ТЕЛЕСНОСТИ В ФИЛОСОФИИ ФИТНЕСА

к.п.н., доцент кафедры гимнастики Е.Г. Сайкина
РГПУ им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург

Появление и стремительное развитие фитнеса в России, поступательное его движение в общественной жизни россиян вызывает обоснованный интерес в научных кругах к этому явлению. Вместе с этим, в современных условиях становится особенно важным и значимым человеческое измерение любой социальной деятельности. В этой связи необходимо философское осмысление, определение мировоззренческой парадигмы фитнеса как нового явления в физической культуре и яркого социокультурного феномена наших дней.

Категория "бытия" является исходной в философии. В ней фиксируется убеждение человека в существовании окружающего его мира и самого человека с его сознанием.

Бытие по способу своего существования разделяется на два мира, два способа существования или две реальности: мир физических состояний, или материальный (природный) мир, и мир сознания, психического, то есть внутренний мир человека.

Оба этих мира могут характеризоваться понятием бытия, но способы их существования различны. Физический, материальный, природный мир (как мир) существует объективно, независимо от воли и сознания людей. Психический мир, мир человеческого сознания существует субъективно, так как зависит от воли и желания людей, отдельных индивидов. [1]. В соответствии с этим, испокон веков главным вопросом философии являлся вопрос материи и духа, взаимосвязь разума, тела и души.

В различных культурных традициях на протяжении всей истории развития цивилизаций существовали философские течения, одни из которых провозглашали культ тела, природы, бессознательного в человеке, другие, напротив, возвышали духовность за счет подавления телесности (например, христианство). Однако уже в античности многие философы Древней Греции пришли к выводу о единстве разума, души и тела, ибо только в здоровом теле можно обнаружить голос разума. К размышлениям

над этой проблемой обращались выдающиеся умы своего времени - Эпикур, Платон, Аристотель и др.

Для древних греков физическая красота являлась не только визуальным воплощением гармоничного развития человека, но и включала также духовный элемент. В Древней Греции существовало понятие калокагатии - прекрасно-доблестного, идеала физического и психического совершенства человека. Великий мыслитель Платон считал, что исключительное применение гимнастического воспитания ведёт к огрубению души точно также как исключительное применение мусического - к её расслаблению, и лишь соединение обоих создаёт гармонию, являющуюся основой становления личности. Аналогичных воззрений придерживался и Аристотель, указывая на последовательность развития сначала навыков, а затем интеллекта [6].

В XX веке, несмотря на распространившиеся философские течения технократического толка, механицизма, всё же возродились и углубились взгляды на человека как на единство телесного, духовного и душевного начал, синтезирующих разум, чувства и практическую деятельность. Яркими представителями этих идей были немецкие философы В. Дильтей и Р. Штейнер.

В современной философии проблема трактуется следующим образом: "человек специфичен тем, что он одновременно принадлежит к двум мирам: к природному телесному миру как его органическая часть и одновременно к миру сознания, психическому миру. Способ бытия человека в физическом мире определяется принадлежностью его к психическому миру и наоборот. В этом отношении бытие человека это диалектическое единство объективно-предметного и субъективного, тела и духа" [1, 7].

Сегодня проблема духовного и телесного в физической культуре является одной из самых сложных. В сознании многих людей спорт, занятия физической культурой связаны, прежде всего, с телом.

Однако, как сказал Пьер де Кубертэн: "Мы должны заново объединить узлами законного брака давно разведённую пару — Тело и Разум", подразумевая тем самым возрождение в современном мире древних олимпийских традиций, где спорт был неразрывно связан с искусством, прежде всего с музыкой.

Весь мир материальной культуры (в том числе физической культуры) принадлежит к объективному, физическому миру. В то же время продукты человеческой деятельности - сила, выносливость, гибкость, ловкость, усовершенствованные внешние формы — эти физические качества, данные природой и улучшенные в процессе деятельности, в своем происхождении, существ-

вовании и способе функционирования опосредованы человеческим духом, сознанием. Этим бытие "второй природы", создаваемой человеком, отличается от способа бытия самой природы, частью которой является человек [7, 4]. На современном этапе физическая культура трактуется как вид общей культуры, качественная сторона деятельности (творческой) по освоению, совершенствованию, поддержанию и восстановлению ценностей в сфере физического совершенствования человека по самореализации его духовных и физических способностей (сил) и её социально-значимые результаты, связанные с выполнением им обязанностей в обществе (Ю.М. Николаев, 2000).

Фитнесс, возникший в конце XX века, в полной мере отражает тенденции в сформировавшейся тысячелетиями философии физической культуры, являясь её оздоровительным компонентом.

Современное толкование смыслового значения слова "фитнесс" эволюционировало от "физической пригодности" до обозначения социального явления, культурного феномена XX века, - от "физического здоровья человека, выражающегося в его годности к физической работе" до "стремления к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты (Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке, 1998).

Как и для всего нового, фитнесу крайне важно найти свою парадигму, определяющую в нём место Тела и Разума. Еще совсем недавно большинство людей понимало его с позиций биомеханической парадигмы, в основе которой - культ красивого, сильного тела, приоритет исключительно физического здоровья, ориентация цели и смысла жизни на удовлетворение телесных потребностей. При этом аспект психического здоровья, духовности, социализации индивида был практически исключён.

Значительную роль в формировании таких представлений о фитнесе сыграли средства массовой информации, активно пропагандирующие эту идеологию, а также большая популярность среди определённой части общества бодибилдинга и некоторых других силовых направлений фитнес-программ.

Но в процессе своего становления, особенно в последнее время, он всё более вписывается в популярную холистическую парадигму, которая основывается на том, что фитнес включает все аспекты существования.

Холизм (от греч. holon - целое) — точка зрения целостности, или учение о целостности. Это понятие введено Я. Смэтсом в его произведении "Holism and Evolution" (1926). Холизм как учение был основан Дж. С. Холдейном ("The philosophical basis of biology"

1931) - Он исходит из целостности мира как высшей и всеохватывающей целостности - и в качественном, и в организационном отношении, — целостности, обнимающей собой область психологической, биологической и, наконец, самой внешней, хотя и самой рациональной - физической действительности; все эти области представляют собой упрощение и обособление этой охватывающей целостности [7].

В настоящее время все более приходит осознание того, что создание оптимальных условий для развития и совершенствования физической формы невозможно без достижения эмоционального и психологического комфорта, духовности и успешной социализации человека.

Не случайно самой актуальной и популярной тенденцией фитнеса на рубеже XX-XXI вв. стало соединение его физического аспекта, то есть физических упражнений с аспектом духовным - глубоким внутренним настроем, особой формой сознания, получившей название Mind-body фитнес ("mind-body fitness", MBF) - фитнес ума и тела (ТА. Кудра, 2002).

Направления MBF основаны на соединении практики различных физических упражнений с глубоким осознанием процессов, происходящих в телесных ощущениях, концентрацией не только лишь на них, но и на эмоциональных, духовных аспектах занятий. Как говорил Жозеф Пилатес, основатель одного из направлений в MBF - метода Пилатеса: "Куда идет разум, туда следует и тело".

На сегодняшний день Ральф Ла Фодж, председатель Комитета по Mind-body фитнесу Международной Ассоциации фитнес-профессионалов IDEA идентифицировал около 1700 упражнений, относящихся к MBF, из которых 700 относится к йоге, и более чем 150 - к цигун.

По данным ТА. Куцры (2002), среди программ Mind-Body фитнеса наибольшее распространение получили йога, техника Александра, метод Фельденкрайса, NIA Technique®, метод Пилатеса, программы на основе восточных единоборств и этнических танцев.

В настоящее время стремительно развиваются также различные направления фитнеса, включающие наличие элементов танца и лидирующего музыкального сопровождения (то есть занятия, на которых музыка является активным компонентом, а не звуковым фоном).

Уже в первых философских учениях осознавалась способность к чувству ритма и её роль в познании мира. В Древней Греции существовало понятие эвритмии - искусства благооб-

разных движений в танце и благозвучия в музыке. Она считалась показателем разумности человека. Ритм и танец использовались для трансформации сознания и открытия органов духовного восприятия, единения с божественным, катарсической рядки.

Танец в Mind-body фитнесе - средство сосредоточения сознания и управления им с помощью физических упражнений, внешнее проявление внутреннего духа (Т. Эндрюс, 1996).

В свою очередь, нельзя недооценить значение музыки в духовной жизни человека, а также её колоссальное значение в занятиях физическим упражнениями.

Музыкальное искусство, обладающее большой эмоциональной силой воздействия, способностью передачи тончайших оттенков человеческих чувств, содействует как познанию эмоционального мира других людей, так и самопознанию человека. Философы выделяют специфические особенности музыки как вида художественно-образного отражения действительности посредством эстетического понимания мира (Э.Р. Камрукова, 1997).

В гегелевской философии утверждалось духовное содержание музыки. Главной задачей музыки Г.Ф. Гегель считал её специфическое отношение к человеческому миру и освоение этого мира в собственных формах.

Французский философ Э. Шартье считает, что - "Своим существованием музыка побуждает нас искать смысл внутри себя..." Он определяет цель музыкального искусства - привести в равновесие тело и дух человека. Также хотелось бы отметить, что использование в значительной части направлений фитнеса музыкальных произведений и танцев в различных стилях позволяет осознанно или же бессознательно включать занимающихся в тот или иной культурный слой, особенно значима здесь этническая музыка и элементы народных танцев.

Проанализировав содержание Международных и Региональных фитнес-конвенций, проводимых в Москве и Санкт-Петербурге за последние 7 лет, можно отметить, что среди представленных мастер-классов доля направлений, которые можно отнести к MBF составляет более 30%. Доля мастер-классов с активным использованием средств музыки и танца достигает 80%. Это позволяет сделать вывод, что на современном этапе фитнес всё более относится к холистической парадигме, и, всё более развиваясь, он послужит для человечества достойным средством духовного и телесного совершенствования, возродив тем самым всё самое лучшее, что накоплено опытом многих поколений в понимании единства Разума и Тела.

ПОНЯТИЕ «ФИТНЕСС-ТЕХНОЛОГИЯ» И ЕГО ОТЛИЧИЕ ОТ ПОНЯТИЙ «МЕТОДИКА», «ПРОГРАММА», «СИСТЕМА»

д.п.н., профессор С.О. Филиппова
РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

В последние десятилетия развитие физической культуры в нашей стране характеризуется появлением большого числа новых видов занятий физическими упражнениями. Это обусловлено многими причинами, в частности:

- формированием личностно-ориентированной парадигмы образования в области физической культуры;
- необходимостью повышения эффективности образовательного процесса по физической культуре за счет формирования у занимающихся интереса к физическим упражнениям;
- поиском (в связи с ухудшением здоровья населения) возможности получения максимального оздоровительного эффекта в процессе занятий физическими упражнениями;
- появлением новых видов физкультурного инвентаря и оборудования;
- привлекательностью зарубежных образцов физкультурной деятельности;
- желанием педагогов самовыразиться в профессиональном творчестве.

В этой связи в лексиконе специалистов по физической культуре все чаще появляются термины "инновационная технология", "авторская программа", "оздоровительная система", "экспериментальная методика", а также различные сочетания этих слов. Кроме этого, самыми популярными в последнее время стали термины, которые содержат слово "фитнес": "фитнес-технология", "фитнес-программа", "система фитнеса" и т.п.

В то же время, наши исследования показали, что большинство практических работников, использующих эти термины¹, а также авторов различных методических и даже научных публикаций не могут достаточно четко определить различия упомянутых понятий^{**}. Это в значительной степени затрудняет профессиональное общение специалистов по физической культуре.

¹ Термин - слово или словосочетание - название какого-либо понятия.

^{**} Понятие - логически оформленная общая мысль о классе предметов, явлений.

Таким образом, существует необходимость определения в дефинициях, и установления соотношенности понятий относительно друг друга.

Самыми, на наш взгляд, разноречивыми являются высказывания разных авторов относительно понятий "МЕТОДИКА" и "ТЕХНОЛОГИЯ". Одни исследователи считают, что методика включает в себя технологию, другие, наоборот - определяют технологию как более широкое понятие, третьи считают, что эти понятия рядоположенные.

Термин "ТЕХНОЛОГИЯ" используется в производстве и обозначает совокупность приемов и способов получения, обработки или переработки материалов, осуществляемых в различных отраслях промышленности, в результате чего происходят качественные изменения обрабатываемых объектов.

В педагогике первоначально термин "технология" связывался лишь с применением техники (технические средства обучения, программированное обучение, информационные технологии), но постепенно весь образовательный процесс стал технологизироваться.

В настоящее время понятия "технология" и "педагогическая технология" получают все более широкое распространение, в первую очередь, в теории обучения. В педагогической литературе существует множество формулировок понятия "педагогическая технология". В качестве примера можно привести следующие:

Педагогическая технология—область знания, включающая методы, средства обучения и теорию их использования для достижения целей обучения (Т. С. Назарова, 1997).

Педагогическая технология —набор процедур, обновляющих профессиональную деятельность учителя и гарантирующих конечный планируемый результат (В.М. Монахов, 1997).

Педагогическая технология - это целевое применение системы педагогических средств, направленное и однозначно определяющие получение заданных характеристик некоторого педагогического феномена (качества личности, содержания предмета, усвоения знаний) (Н.В. Акинфиева, 1999).

Сегодня в педагогике термин "ТЕХНОЛОГИЯ" наиболее часто используется для обозначения последовательного (пошагового) применения различных приемов, обеспечивающего решение поставленной педагогической задачи.

Большинство авторов, говоря о технологии, акцентируют внимание на гарантированном конечном результате при выполнении определенного набора действий. В то же время В.С. Кукушин (2003), обращает внимание на то, что одна и та же технология

в руках разных исполнителей может каждый раз выглядеть по-иному: здесь неизбежно присутствие личностной компоненты мастера, особенностей контингента учащихся, их общего настроения и психологического климата в коллективе. Результаты, достигнутые разными педагогами, использующими одну и ту же технологию, будут различными, однако близкими к некоему среднему индексу, характеризующему рассматриваемую технологию.

Таким образом, в высказываниях авторов мы можем обнаружить противоречие между требованием стандартизации технологических элементов и реальным воплощением их в педагогической деятельности. Именно в этом, по нашему мнению, следует искать отличие понятия "технология" от понятия "методика".

Чтобы разобраться в этом отличии рассмотрим теперь понятие "методика". Термин "МЕТОДИКА", как правило, используется в широком и узком смысле.

В широком смысле "методика" рассматривается как одна из частей научной и учебной дисциплины "теория и методика". Если предметом изучения теории является установление общих закономерностей педагогического процесса, то методика реализует эти общие закономерности и выявляет частные закономерности.

В узком смысле до недавнего времени методика определялась как совокупность методов (обучения, воспитания, тренировки), направленных на решение педагогической задачи. Например, методика обучения прыжкам на скакалке. Методика определяла как выбор средств, так и последовательность их применения на основе учета особенностей решения поставленной задачи.

Появление термина "технология" внесло путаницу в привычный понятийный аппарат, в связи с тем, что его определение перекликалось с определением термина "методика".

В различных научных исследованиях предлагаются различные варианты разделения этих понятий. В некоторых из них смешиваются в одном определении понятия разного уровня, что вносит еще большую путаницу. Например, очень часто встречаются варианты такого определения: "технология образования шире, чем методика обучения". Но в данном определении вообще нельзя сравнить "технология" с "методикой", так как понятие "образование" само по себе шире понятия "обучение".

Образование есть создание образа человека в результате процесса обучения, воспитания и развития. При этом образование - это, во-первых, результат усвоения знаний, умений и навыков - показатель готовности человека использовать свои способности, во-вторых, процесс систематического изменения его качес-

твенного состояния и, в-третьих, путь (способ) формирования индивидуального образа.

Нам представляется логичным высказывание Г.К. Селевко (1998) о том, что различия этих понятий определяются, в основном, расстановкой акцентов. В технологии более представлены процессуальная, количественная и расчетная компоненты, а в методике - целевая, содержательная, качественная и вариативно-ориентировочная.

Наши многолетние исследования в этой области позволили определить тезаурус² обсуждаемых понятий.

Следует отметить, что в производственной технологии определено все: материал, из которого изготавливается изделие, его качество, количество и т.п. Поэтому четко разработанный пошаговый технологический процесс (условно говоря: "делай — раз, делай - два...") действительно может гарантированно привести к запланированному результату.

Перенос этой идеологии в область педагогики невозможен, потому что "материал", с которым работает педагог, неоднороден по своим характеристикам и, в связи с этим, непредсказуем по ответным реакциям на стандартное педагогическое воздействие. Таким образом, само по себе применение разработанной технологии (например, обучение кувырку вперед: 1 шаг - обучение правильной группировке; 2 шаг - обучение постановке рук; 3 шаг - обучение движению ног и т.д.) не гарантирует результат - освоение ребенком разучиваемого упражнения.

Чтобы действительно получить планируемый результат при реализации этой технологии, педагог должен оценить условия проведения занятий (размеры зала, наличие гимнастических матов и т.п.), возможности занимающихся (уровень физической подготовленности, желание выполнять упражнение и т.п.) и выбрать соответствующие формы организации, методические приемы обучения, способы стимулирования деятельности занимающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей. А для этого педагогу не достаточно знать только технологию, и недостаточно знать физиологию, психологию, биомеханику и т.п. Ему необходимо уметь соединить эти знания в конкретном педагогическом процессе для решения конкретной педагогической задачи. Именно этим и занимается "МЕТОДИКА".

—2 Тезаурус - это тип словаря, в котором понятия располагаются в строгой взаимозависимости, начиная с более значимого и широкого по смыслу и заканчивая частным.

Технология, по сути, безлична. Она предполагает описание правил последовательного выполнения действий для достижения результата.

Методика предполагает индивидуализацию и дифференциацию технологии соответствующего уровня образовательного процесса. Таким образом, методика это технология плюс индивидуально-дифференцированный подход.

То есть, обучение прыжку в длину с места — это технология. Как только к этому названию добавляются слова, конкретизирующие особенности образовательного процесса: возраст занимающихся, условия проведения, сроки обучения и т.п. (например, обучение прыжку в длину с места старших дошкольников), оно становится методикой. Это происходит потому, что к технологической цепочке упражнений добавляется целый блок знаний, определяющих особенности ее реализации: возрастные особенности восприятия детьми информации (по времени, по содержанию и т.п.), уровень развития у них физических качеств, особенности организации обучения в условиях зала дошкольного учреждения и т.п.

По нашему мнению, одной из проблем подготовки специалистов по физической культуре является превалирование технологического подхода при освоении спортивно-педагогических дисциплин. То есть, основной задачей студента является усвоение большого количества технологических цепочек обучения различным двигательным действиям (обучение метанию гранаты, обучение нападающему удару, обучение подъему разгибом и т.п.). При этом знания, получаемые на теоретических дисциплинах (анатомии, физиологии, биомеханике, психологии и т.п.), существуют "сами по себе". В большинстве случаев отсутствует методический подход к обучению.

Для того, чтобы студенты были готовы к профессиональной деятельности, сначала они должны освоить технологию обучения какому-либо упражнению, а потом научиться решать реальные педагогические задачи - обучить этому упражнению конкретного ребенка: мальчика или девочку, смелого или трусливого, с высоким уровнем физической подготовленности или с низким, того, кто хочет научиться и того, кто учиться не хочет, и многое другое. Таким образом, студент должен соединить с технологией знания из других дисциплин и превратить технологию в методику.

Обобщая сказанное, можно заключить, что методика представляет собой алгоритм³. Особенностью алгоритма является

наличие блока (или блоков) выбора, то есть на определенном этапе (или этапах) необходимо сделать выбор в соответствии с имеющимися условиями решения задачи (если да, то..., если нет то...).

Технология является основной частью методики, описывая определенный набор действий. Методика определяет реализацию этих действий в конкретных условиях.

Термины "теория", "методика", "технология" освящают разные грани педагогического процесса.

Теория отвечает на вопрос—*зачем делать?* Зачем заниматься физическими упражнениями, зачем выполнять это двигательное действие и т.п.

Технология отвечает на вопрос — что делать? То есть дает конкретный перечень упражнений в конкретной последовательности.

Методика отвечает на вопрос — как делать? Сколько раз повторять упражнение, какие использовать методические приемы, какие использовать вспомогательные средства, как учитывать особенности занимающихся и т.п.

Особо следует отметить, что многие разночтения в определениях разных авторов вызваны неконкретным использованием понятий "методика" и "технология". Нельзя говорить о методике или технологии "вообще", так как эти понятия имеют как вертикальное, так и горизонтальное структурирование.

Вертикальная структура этих понятий предполагает наличие разных уровней. Чаще всего выделяют три уровня (хотя их может быть и больше):

- частнопредметный;
- общепредметный;
- общепедагогический.

Так, образовательный процесс по физической культуре может быть нескольких уровней: освоение физических упражнений, организация занятий физическими упражнениями, организация физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении. Соответственно и технологии, и методики на разных уровнях будут применяться разные (рис.).

Горизонтальная структура предполагает, что в формировании личности человека выделяют несколько направлений: обучение, воспитание и развитие. Таким образом, имеются разные группы как технологий, так и методик, решающих разные задачи.

В этой связи сравнивать методики и технологии, не учитывая их уровня и направленности, не совсем корректно.

3 Алгоритм - это определенный набор шагов (действий, операций или процедур), которые приводят к конкретному результату.

Методика проведения уроков физической культуры в младших классах

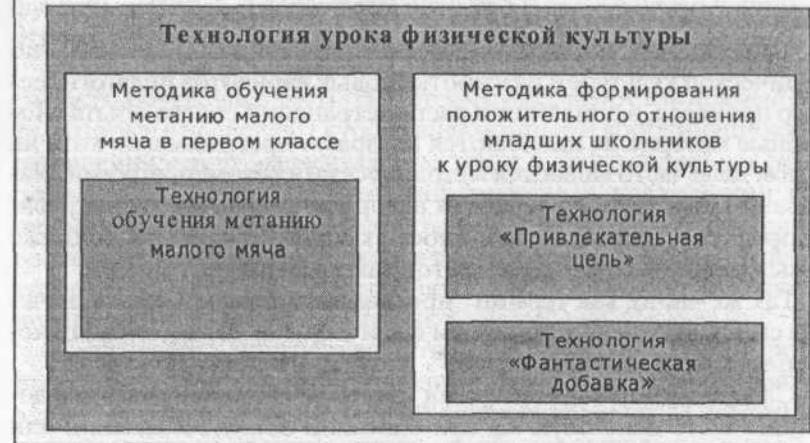


Рис. Пример соотношения методик и технологий разного уровня и разной направленности

Наряду с понятиями "теория", "методика", "технология" педагогами используется понятие "ПРОГРАММА".

Программа - это документ, в котором изложены цель, задачи и содержание деятельности, представлен ее конкретный план.

В *программе* находят свое отражение теория (обоснование деятельности, цель и задачи, представленные в пояснительной записке или концепции), технология (этапы решения поставленных задач, содержание деятельности, описание прогнозируемых результатов) и методика (выбор организационных форм и методов реализации содержания). Программа определяет временные рамки всей деятельности ее отдельных этапов.

Следует отметить, что относительно деятельности, по которой представляется программа, отдельно существуют полные описания теории, технологии и методики. Поэтому они раскрываются в программе лишь тезисно, а сама программа представляет собой документ небольшого объема.

| В связи с тем, что программа представляет собой документ, описывающий конкретную деятельность для решения конкретных задач в конкретных условиях, она разрабатывается на основе методики (а не теории и технологии).

Как правило, программа деятельности и полное описание методики ее реализации (включающей технологию), используются вместе и объединяются в понятие "ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ".

Сегодня наблюдается повышение интереса специалистов по физической культуре к разработке новых вариантов педагогического процесса, в описании и распространении своего опыта. Подобные материалы называются авторами программами, хотя на самом деле часто являются методическими рекомендациями. Написание программы требует от автора не только высокого уровня профессионализма, способности к анализу и синтезу, но также навыков оформления документов такого рода.

Так же часто, как термин "программа", авторы для обозначения своих подходов⁴ к занятиям физическими упражнениями используют термин "СИСТЕМА".

Следует отметить, что термин "система" и его производные довольно часто используются при описании объектов, явлений или процессов. Однако наблюдается значительное разнообразие определений самого понятия "система", что приводит к использованию его для объектов с несвойственным для системы содержанием.

В переводе с греческого *systema* означает целое, состоящее из частей. Существуют сотни определений понятия "система". В толковом словаре русского языка СИ Ожегова и Н.Ю. Шведовой (1997), *система* — это нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей.

Благодаря П.К. Анохину (1978) понятие "система" было дополнено обозначением системообразующего фактора—полезного результата. В его определении "системой можно назвать только комплекс таких избирательно вовлеченных компонентов, у которых взаимодействие и взаимоотношения принимают характер взаимосодействия для получения фокусированного полезного результата". Это определение П.К. Анохин дал биологическим функциональным системам. В то же время, оно достаточно точно передает сущность и сложных социальных систем.

(Несмотря на массовое использование понятия "система", не до конца определены ее основные признаки. Многие исследователи считают, что следует опираться на признаки, которые могут быть использованы для описания систем в различных областях науки и практики (А.Н. Пьянзин, 2005).)

⁴ Подход - совокупность приемов, способов в воздействии на что-нибудь, в изучении чего-нибудь.

В этой связи, к основным признакам системы целесообразно отнести следующие:

Элемент - автономное образование, имеющее определенное функциональное и целевое назначение и являющееся основной структурообразующей единицей системы.

Связь между элементами, определяющая их взаимную зависимость, обусловленность. В системе существуют как *прямые связи*, которые определяют субординационные и координационные отношения между элементами системы, а также *обратные связи*, посредством которых идет информация о достижении или недостижении цели. Несоответствие фактического состояния системы с заданным и является тем корректирующим сигналом, который вызывает ее перестройку с тем, чтобы она функционировала в заданном направлении.

Структура — внутреннее устройство системы, характерным признаком которой является наличие постоянных связей между элементами системы на данный момент времени. В системе ее части настолько связаны между собой, что выпадение любой из них ведет к распаду всей системы или к резкому нарушению ее целостности.

Цель - предпочтительный результат, для достижения которого создана система.

Функции системы и ее элементов (подсистем) являются выразителями деятельности системы по достижению поставленной цели.

Организованность - показатель отличия свойств и проявлений системы от свойств и проявлений простой суммы её элементов. При низком уровне организованности система по своим свойствам приближается к сумме элементов. При высоком уровне организованности она резко отличается по своим свойствам от простой суммы элементов.

Интегративность проявляется в том, что в системе ее элементы приобретают качества, не свойственное каждому из них, взятому в отдельности, вне поля их взаимодействия.

Целостность системы означает, что воздействие на один или несколько элементов системы обязательно вызывает реакцию, изменение других элементов.

Устойчивость к внешним воздействиям обеспечивает сохранение ее целостности до необходимых пределов. Система сохраняет свою целостность до тех пор, пока связи между ее элементами остаются более прочными, чем их связи с окружающей средой, с системой более высокого порядка.

Отличительной чертой любой системы является наличие у нее *входа* и *выхода*. Входом может быть причина, стимул, воздействие т.д., а выходом - следствие, эффект, ответ, реакция и т.д.

При рассмотрении "систем" (оздоровления, тренировки, обучения и т.д.), предлагаемых рядом авторов, приходится констатировать, что большинство из них таковыми не являются.

Как уже говорилось, помимо того, что авторы необоснованно называют свои труды "технологиями", "методиками", "программами" или "системами", эти термины часто усиливаются прилагательными "авторская" или "инновационная".

Прилагательное "авторская", как правило, используется с термином "программа". Авторская программа должна быть действительно новой, то есть строиться на принципиально других позициях, а не предлагать использовать в рамках старой программы новое (модное) содержание. Принято условно считать, что привнесение в программу изменений менее 50 % является ее модификацией, то есть видоизменением в зависимости от существенности условий. Если изменения охватывают от 50 до 75 % материала - экспериментальной и лишь более 75 % (то есть, по сути, совершенно новое видение деятельности) - авторской. Рассмотрение с этих позиций программ по физической культуре, появляющихся в печати, показывает, что большинство из них - вариации известных программ, а приписка "авторская" лишь дань моде.

Частое использование прилагательного "инновационная" в различных как научных, так и методических публикациях характеризует инновационные процессы, происходящие в физической культуре. Для понимания этих процессов необходимо определиться в понятиях "новшество", "новация", "инновация". Характеристика этих понятий представлена в исследовании С.Д. Полякова (1993).

Новшество - это новое (новая идея) в практике какой-либо деятельности, в частности, в образовании.

Новация - это первая реализация новшества в естественных условиях, т.е. новация - это новшество, которое опробуется в рамках экспериментальной работы.

Инновация - это внедренное, распространенное в практике образования новшество.

Особенности распространения новшества заключаются в следующем:

- новшество адекватно осознается не сразу;
- готовность новшества к распространению связана с наличием образца;

- новшество в процессе распространения меняется, превращаясь в семейство схожих инноваций, воспринимаемых специалистами первоначально как одно и то же, и только затем дифференцируемых;

- общественные настроения и общественное мнение выступают катализаторами распространения новшества.

Появление и распространение новых технологий, методик, программ, систем в физической культуре носит преимущественно стихийный характер и часто сопровождается созданием вокруг некоторых из них искусственной атмосферы ажиотажа и сенсационности.

Как отмечалось выше, наибольшее количество инновационных технологий, методик, программ сегодня разрабатываются в фитнесе. Наиболее популярным является термин "фитнес-технология", который встречается и в научных исследованиях, и в методических разработках, и в образовательных программах.

В настоящее время существуют различные мнения о месте фитнеса в физической культуре. Для понимания проблемы фитнес-технологий, нами использована классификация видов физической культуры по приоритетной задаче, где фитнес решает, в первую очередь, задачу сохранения и укрепления здоровья!..

Известно, что любая классификация условна и выделенные виды (образование, рекреация, реабилитация, спорт, фитнес) не имеют достаточно четких границ. В то же время это оправдано самим определением понятия система (в данном случае, система физической культуры), которое предусматривает наличие интегративности, проявляющейся в том, что элементы системы приобретают качества, не свойственные каждому из них, взятому в отдельности, вне поля их взаимодействия.

При определенной размытости границ и наличии межвидовых связей, наблюдается естественная миграция⁵ ряда технологий, разработанных для решения частных задач одного вида физической культуры в другой вид. Например, технологии, разработанные в спорте, могут использоваться на уроках физической культуры (т.е. в физкультурном образовании).

При этом следует отметить, что технология может остаться неизменной, а может модифицироваться с учетом специфики задач занятий физическими упражнениями, особенностями контингента занимающихся и т.п. Здесь уместно еще раз напомнить, что следует различать модификацию технологии и превращение технологии в методику.

5 Миграция - перемещение.

Для иллюстрации миграции и модификации технологий, можно привести еще один пример. Ритмическая гимнастика изначально была разработана для решения задач "взрослого" фитнеса (в то время этот термин в нашей стране не использовался, однако это не меняет сути дела). Внедрение этой технологии в процесс занятий физическими упражнениями в образовательных учреждениях с детьми разного возраста не требовал принципиальных изменений - произошла модификация технологии с целью учета особенностей занимающихся и условий занятий (включение в образовательный процесс). В данном случае можно говорить об использовании фитнес-технологии в другом виде физической культуры.

Следует отметить, что определенная путаница в классификации технологий происходит оттого, что часто из одного вида в другой мигрируют только атрибуты технологии или ее название, а содержание и принципы подбора упражнений полностью изменяются, что свидетельствует о создании новой технологии. Однако внешние атрибуты технологии (например, фитболы) зачастую воспринимаются как ее индикаторы, что приводит к неправильному определению технологии и использованию одних и тех же обозначений для существенно отличающихся технологий.

Например, в начале 80-х годов в Швейцарии, а затем и в Италии, Германии и других странах Западной Европы появились большие яркие разноцветные мячи большого диаметра. Новое средство получило название - фитбол. Фитболы изначально использовались как средство реабилитации, и технологии, предполагающие использование фитболов, были реабилитационными. В дальнейшем, на основе идеи использования больших мячей, были разработаны различные фитнес-технологии (фитбол-гимнастика, фитбол-аэробика, фитбол-танец и др.). При использовании одного и того же оборудования (фитболов) - это технологии разных видов физической культуры (реабилитации и фитнеса), строящиеся на разных принципах. Поэтому в данном случае нельзя говорить об использовании реабилитационной технологии "фитбол" на занятиях фитнесом.

По нашему мнению, рассматривая миграцию технологий между видами физической культуры, целесообразно, в силу неопределенности границ вида, использовать термин "ФОРМАТ". Этот термин уже появился в ряде публикаций, однако авторы не дают определения его использования в тексте. Именно поэтому в одних случаях он заменяет понятие "ВИД", в других "ФОРМУ" и т.п.

В соответствии с традиционным (словарным) использованием этого понятия в русском языке, он обозначает размер, а точнее границы описываемого явления. Исходя из этого, считаем целесообразным использование понятия ФОРМАТ для обозначения условных (как уже отмечалось в силу интегрированности) границ видов физической культуры. В этой связи, правомерно использование выражения "ТЕХНОЛОГИИ, РАЗРАБОТАННЫЕ В ФОРМАТЕ ФИТНЕССА". Это означает, что данные технологии разработаны для решения задач фитнеса, в соответствии с его принципами, особенностями мотивации занимающихся и т.п.

Мы убеждены, что название вида, где была разработана технология, должно сохраняться (например, "реабилитационные технологии", "рекреационные технологии", "спортивные технологии", "фитнес-технологии" и т.п.), так как это позволит контролировать процесс необходимой модификации технологии при использовании ее в формате другого вида физической культуры.

В заключении хочется отметить, что в любом виде физической культуры выделяются средства, методы, формы организации занятий. На занятиях фитнесом, как правило, используются традиционные методы и формы организации. В то же время, большинство используемых средств - новые. Именно за счет новизны и привлекательности средств фитнеса они "бросаются в глаза" и, в связи с этим, фитнес-технологии идентифицируются с самим фитнесом. А фитнес-технологии - это средства фитнеса (соответственно, и средства физической культуры), и они могут использоваться во всех видах физической культуры, обеспечивая тем самым решение второстепенных задач физкультурного образования, физкультурной рекреации, физкультурной реабилитации и спорта. Как правило — это повышение уровня общей физической подготовленности за счет интереса к двигательной деятельности, обусловленного привлекательностью упражнений, высокой эмоциональностью и т.п.

ФИТНЕСС - ВИД ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

**к.п.н, доцент Ю.Е. Рыжкин
РГПУ им. А.И.Герцена, Санкт-Петербург**

В настоящее время в Российском обществе бурное развитие получили разнообразные оздоровительные системы, создаются и успешно функционируют многочисленные оздоровительные

центры, фитнес-клубы, пользующиеся все большей популярностью у населения, независимо от пола, возраста, тендерных различий, состояния здоровья. Широкая доступность данной формы организации досуга позволяет успешно решать образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи и является важным элементом формирования потребностей у людей к здоровому образу жизни. В последние годы фитнес стал предметом научных исследований, разрабатываются методические пособия, программы и практические рекомендации по использованию фитнес-технологий для конкретных групп населения. Но содержание и сущность фитнес-технологий трактуются далеко неоднозначно. Так, например, в Оксфордском толковом словаре английского языка (2003) фитнес (англ. To be fit - быть в форме) объединяет различные виды двигательной активности, сбалансированное питание, косметические и фито-процедуры и др., но основное содержание фитнеса составляет двигательная деятельность.

Фитнес, несомненно, относится к такому более широкому явлению, как физическая рекреация, является одной из наиболее широко распространенных ее форм и создание отечественной концепции фитнеса невозможно без глубоко анализа своего родового понятия - физической рекреации что позволит более продуктивно решать и частные задачи. Отнесение фитнеса к форме физической рекреации обосновывается по следующим соображениям:

1. В основе фитнеса лежит добровольно выполняемая двигательная деятельность, осуществляемая с учетом потребностей конкретных социальных групп и биологических закономерностей человеческого организма.

2. Характеризуется многообразием используемых двигательных действий (физических упражнений различной направленности) и не предполагает использование сложно-технического, дорогостоящего спортивного инвентаря.

3. Отсутствует жесткая регламентация правил и норм ее организации, внешне задаваемых способов ее осуществления и контроля.

4. Не требует создания особых пространственно-временных условий ее осуществления.

5. Не предъявляет повышенных требований к физическому здоровью человека, уровню его физического развития и подготовленности.

6. Носит преимущественно гедонистически-развлекательный характер.

Эти главные признаки фитнеса легко обозримы, немногочисленны и создают реальные предпосылки для привлечения к занятиям самые широкие массы людей. В то же время, фитнес обладает и специфическими признаками, позволяющие его отличать от других форм физической рекреации. К ним относятся: наличие музыкального сопровождения, эстетическая привлекательность содержания занятий, преобладание оздоровительно-гигиенической направленности и др.

Для создания современной концепции фитнеса необходимо, прежде всего, обратиться к его родовому понятию - физической рекреации, проанализировать имеющиеся воззрения на данный феномен, что позволит более продуктивно решать и частные задачи.

В проблеме физической рекреации и разнообразных ее форм остро стоит вопрос о повышении качества проводимых научных исследований, которое определяется развитостью ее теории. Эмпирические исследования физической физической рекреации значительно опережают развитие теоретических знаний, характеризуются разнообразием исследовательских подходов, используемого исследовательского инструментария, что порождает и разнообразие получаемых результатов.

Становится все более очевидным, что в современной науке решающее значение имеет не столько количество эмпирических исследований, а разработка современной концепции физической рекреации, которая позволила бы интегрировать огромное количество накопившихся эмпирических данных. Без такой концепции дальнейшие эмпирические исследования, какие бы совершенные методики в них не применялись, рискуют оказаться бессмысленными. Построение современной теории физической рекреации и ее разнообразных форм с опорой на потребности общества и каждого индивида позволит более продуктивно решать и ее прикладные задачи.

Сложность создания современной концепции физической рекреации заключается в том, что она традиционно рассматривается видом физической культуры, других смежных с ней научных дисциплин, прежде всего медико-биологического цикла, для ее описания и объяснения преимущественно используется категориально-понятийный аппарат их теории. В рамках этой исследовательской парадигмы главная сущность физической рекреации заключается в восстановлении (оздоровлении) организма человека, используя в этих целях двигательную деятельность и физические возможности человека. Не могут счи-

таться удовлетворительными определения физической рекреации, типа "помещение, в котором учащиеся проводят свое время на переменах" [5], "система мероприятий, направленных на возобновление жизненных сил и энергии" [6], "педагогически организованная двигательная активность, направленная на восстановление оперативно хронически или патологически сниженной работоспособности и общая концепция физической рекреации основывается на закономерностях таких категорий, как спортивная тренировка" [1]. Видимо, даже не следует уточнять, что восстановление патологии работоспособности и хронических заболеваний является предметом медицинских наук, но никак не наук педагогических.

Очевидно также, что стратегия развития физкультурно-рекреационной деятельности не сводится к всеобщей диспансеризации населения [6], и не только к развитию индустрии рекреационных услуг [3]. Это важные, но частные аспекты проблемы физической рекреации, а сущность проблемы заключается в создании современной концепции физической рекреации, адекватной реалиям сегодняшнего дня.

Одним из сложных и противоречивых представлений о физической рекреации заключается в том, когда основная ее цель рассматривается в восстановлении или оздоровлении организма человека, как природной его основы. Это направление - натуралистическое, так как природа человека выражается в его организме. Но, что составляет конкретный предмет исследования в биологической природе человека, существуют разные точки зрения. В одном случае предметом исследования становится тело человека, в другом - функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная и др., в третьем — физическое здоровье, в четвертом — физическое состояние. В некоторых исследовательских парадигмах в качестве предмета рассматривается организм в целом, а в качестве предметной области - физические качества. Такая многозначность толкования биологической природы человека и целевая предназначенность воздействия физической рекреации во многих случаях порождает не вполне четкую смысловую идентичность и определенность.

Понятие "организм" - широкое понятие и включает разнообразные предметные стороны. Сущность физкультурно-рекреационной деятельности заключается в воздействии на организм в целом, в совокупности всех его сторон и свойств. Невозможно воздействовать на отдельные функции организма, не вызывая изменения в других его функциях [4]. Поэтому вполне справед-

ливо говорить о функции физической рекреации как восстановления (или оздоровления) организма человека в целом.

Однако было бы ошибочно считать, что сущность физической рекреации заключается только в локальном воздействии на физическое здоровье человека. Физическая рекреация является не только видом физической культуры, но и видом общей рекреации. Рекреация характеризует ту область реальности, которая связана с личностью, обществом, социальными отношениями и отличается от биологической природно заданной реальности. Соответственно, сущность физической рекреации заключается не только в оздоровлении физического здоровья человека, но и психического, душевного и социального здоровья, что значительно расширяет семантическое поле ее познания.

Физкультурно-рекреационная деятельность, ее разнообразные формы, в том числе и фитнес занятия, как удачно замечает И.М. Быховская, "не сводится к демонстрации бюсто-ягодичных достоинств, а способствует формированию образа "Я" в контексте самосознания и межличностных коммуникаций" [2, с.9]. Ведущим мотивом физкультурно-рекреационной деятельности по сложившейся оценке во времена античности является идея гармонии телесного и духовного в человеке, их нерасторжимое единство. Телесная красота для греков - это не красота физическая, это и не физическое совершенство, а красота и совершенство ЧЕЛОВЕКА как такового.

Физическая культура и общая рекреация являются подсистемами более широкой, носящей всеобщий характер социокультурной системы. Именно культура определяет все сферы жизнедеятельности человека. Культура выступает фактором, структурирующим и выстраивающим процесс социализации и становления социокультурной идентичности. В последнее десятилетие явно прослеживается доминирование социокультурной проблематики исследования физической рекреации [7]. Все многообразие и полифония форм и средств физкультурно-рекреационной деятельности, многообразие условий ее функционирования позволяет оказывать влияние на всестороннее развитие личности и, в то же время, предоставляет самой личности широкое поле для реализации своей самобытности, уникальности, неординарности. Неизмеримо возрастает потребность личности в своем социокультурном обогащении и физи-

ческая рекреация позволяют удовлетворить эту потребность. Толкование физической рекреации как вида социокультурной деятельности дает ключ к пониманию, что все ее формы и виды также органически вплетены в ткань социокультурной системы. Поэтому наблюдаемый в современном обществе рекреационный бум объяснять только ухудшением здоровья населения вряд ли убедительно.

Следует обсудить еще один дискуссионный "вопрос: о корректности употребления терминов "восстановление" и "оздоровление", как основной функции физической рекреации и ее различных форм. Употребляя эти термины, авторы традиционно исходят из этимологии возникновения данного феномена, восходящего еще от древних мыслителей. При этом предполагается, что у человека уже имеются отклонения в здоровье человека в сторону его ухудшения и требуются определенные действия по его восстановлению. Такой подход правомочен, но лишь отчасти.

Во-первых, негативных отклонений в здоровье человека может и не быть, а, значит, употребление термина "восстановление" теряет всякий смысл. Во-вторых, остается неясным до какого уровня (нормы) необходимо восстановление и какие средства в этих целях следует использовать. Норма - это не константа, раз и навсегда определяющая здоровье человека, а динамическая характеристика, диапазон оптимальной жизнедеятельности человека, тонко и адекватно реагирующая на происходящие изменения в окружающей среде и в самом человеке. Норма - это такая переменная физического, психического и социального состояния человека, при котором он приобретает все более универсальные способы адаптации к условиям своего существования. К тому же она строго индивидуальна и не поддается какой-либо стандартизации. По нашему мнению, относительно цели физкультурно-рекреационной деятельности более корректным было бы вместо указанных терминов употребление термина **оптимизация** здоровья человека, который на современном уровне развития знаний о физической рекреации более адекватно отражает сущность и содержание данного феномена.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ КОЛЬСКОГО ЗАПОЛЯРЬЯ ПОСРЕДСТВОМ ФИТНЕСА

к.п.н., доцент кафедры физического воспитания

О.Г. Киевская

Мурманский государственный педагогический университет

Климатические условия Крайнего Севера предъявляют к организму человека повышенные требования, чем в других регионах страны. Именно поэтому показатель заболеваемости по Мурманской области выше российского на 33%. По данным многих авторов, значительное снижение физической работоспособности в условиях Кольского Заполярья происходит в течение учебного года, особенно под влиянием полярной ночи длительностью 59 дней. Высокая заболеваемость учащейся молодежи Мурманской области как острыми, так и хроническими заболеваниями, определяет основную цель - интеграцию проводимых в системе здравоохранения и образования мероприятий по профилактике заболеваемости и максимальному сохранению и восстановлению здоровья молодежи Кольского Заполярья [2].

Занятия фитнесом - это средство противостояния факторам, из-за которых происходит развитие болезней организма. Систематические занятия этим видом вызывают адаптацию организма к физическим и умственным нагрузкам особенно в условиях Крайнего Севера. В процессе напряженного умственного труда, дефицита времени, ограниченности двигательной активности в тяжелых климатических условиях, эти занятия приобретают, безусловно, огромное профилактическое значение, являясь средством реабилитации и восстановления оптимального (для молодого человека) психофизиологического состояния.

Популярность фитнеса объясняется его доступностью, эмоциональностью, эффективностью. В фитнесе не ограничен выбор движений, так как большую часть комплексов составляют общеразвивающие упражнения, с помощью которых можно воздействовать на все части тела, развивать все физические качества [3].

Понятие "фитнес" произошло от английского "to be fit" - "быть в форме, соответствовать", то есть быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Фитнес включает в себя не только множество направлений, помогающих вести здоровый образ жизни. Также существует особое направление фитнеса - спортивное. Соревнования по фитнес-аэробике привлекают всё больше и больше внимания.

Стоит отметить особую популярность фитнес-аэробики среди учащейся молодежи. Здесь фитнес-аэробика по сравнению с другими нетрадиционными видами спорта достигла феноменальных результатов. Масштабы и число всевозможных спортивных мероприятий, чемпионатов и первенств по фитнес-аэробике для молодежи огромны. С 2000 года в Чемпионатах, Кубках и Первенствах России, проводимых Федерацией Аэробики России, приняло участие огромное количество юношей и девушек. Выступления на соревнованиях, конкурсах, фестивалях являются для юного человека сильнейшим мотивационным фактором систематических занятий физкультурой и спортом, мощным стимулом к ведению здорового полноценного образа жизни.

Систематические занятия фитнесом вызывают адаптацию организма к физическим нагрузкам в условиях Крайнего Севера. Физические нагрузки устраняют гиподинамию, характерную для учащейся молодежи, а эмоциональность при проведении занятий улучшает настроение, ликвидируя негативное влияние стрессов и учебных нагрузок [1].

В процессе педагогического эксперимента проводился ряд исследований. Проведенное анкетирование позволило выявить влияние занятий фитнесом на формирование здорового образа жизни, на успеваемость и общее самочувствие учащейся молодежи в возрасте от 16 до 18 лет.

Контрольные измерения двигательных качеств (гибкость, скоростно-силовая выносливость, быстрота реакции) и физической работоспособности с использованием Гарвардского степ-теста исследовались в 5 этапов, условно разбитых в соответствии с сезонной периодикой Кольского Севера:

- 1 этап "осенний" - начало исследования (начало сентября)
- 2 этап "осенне-зимний" - конец октября
- 3 этап "зимний" - период полярной ночи, пик полярной ночи (январь)
- 4 этап "зимне-весенний" - выход из полярной ночи (март)
- 5 этап "весенний" - начало белых ночей, конец исследования (май)

Педагогический эксперимент проводился на базе Мурманского государственного педагогического университета и фитнес-клуба "Спорт-Плаза" со студентами 16-18 лет с сентября по май 2004 года на учебно-тренировочных занятиях по фитнесу, с частотой 2 раза в неделю, продолжительностью 90 мин. Занятия проводились по специально составленным программам. В экспериментальной программе на развитие выносливости, коор-

динации, силы, гибкости занимающимся были предложены следующие направления: занятия в тренажерном зале (по принципу круговой тренировки), программы muscle toning, классическая аэробика, силовые упражнения в парах, стретчинг, йога.

Экспериментальные комплексы были составлены с учетом анатомо-физиологических особенностей и закономерностей воздействия на организм физических нагрузок. Значительное количество используемых упражнений (на основе базовых) способствовало повышению вариативного их применения, что в свою очередь повышало интерес занимающихся, уменьшало монотонность выполнения заданий.

Физическое воспитание является важным фактором совершенствования личности в условиях любого учебного заведения. Правильно заложенные основы физического развития являются базой, на которой в дальнейшем формируется определенный уровень функционирования разных органов и систем, психоэмоциональная устойчивость организма, улучшается умственная и физическая работоспособность, и в конечном итоге улучшается состояние здоровья. Это особенно актуально для людей, проживающих в регионах с неблагоприятными климатогеографическими условиями.

Успешное овладение техникой выполнения упражнений по фитнесу зависит не только от уровня физических качеств и подготовленности, но и от состояния целого ряда индивидуальных особенностей занимающихся. К ним относятся: функциональные способности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координации движений, ориентировка в пространстве, приобретение ранее двигательных навыков и умений и др. В проявлении этих способностей наблюдается взаимосвязь, учет которой имеет важное значение при подборе средств фитнеса.

Для получения оздоровительного и тренировочного эффекта от занятий фитнесом самое главное - выполнять упражнения в заданном темпе и в полную силу, поддерживая необходимую интенсивность движений, контролируя ее по пульсу [1].

В период полярной ночи и выхода из нее, на фоне ухудшения функционального состояния всех систем организма, происходит снижение физической работоспособности и проявление двигательных качеств. Дозировать нагрузки нужно в первую очередь, с учетом необходимости укрепления здоровья, а уже потом - развития тех или иных качеств. Так же учитывать и самочувствие занимающихся, определяя его путем опроса и наблюдением за занимающимися во время занятий, которое позволит судить о степени их утомления по внешним признакам.

В результате исследования установлено, что занятия по фитнесу благоприятно влияют на улучшение состояния организма, физическую подготовленность учащейся молодежи в возрасте 16-18 лет, проживающих в условиях Кольского Заполярья.

На протяжении всего эксперимента наблюдалось постепенное улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы. К концу исследований относительный прирост средней величины этого показателя, выраженный в виде индекса Гарвардского степ-теста, составил $14,7\% \pm 2,2\%$.

Определено, что занятия фитнесом, оказали положительное влияние на развитие и проявление основных двигательных качеств: гибкости, быстроты реакции, скоростно-силовой выносливости занимающихся. Однако, оно неодинаково в разные сезонные периоды года в условиях Кольского Севера.

Наивысшие показатели физической работоспособности по индексу Гарвардского степ-теста, а также развития и проявления основных двигательных качеств гибкости, быстроты реакции, скоростно-силовой выносливости у учащейся молодежи в возрасте 16-18 лет в условиях Кольского Заполярья зафиксированы в «осенне-зимний» и «весенний» периоды. Общий прирост показателей гибкости составил $58,4\% \pm 3,6\%$, быстроты реакции - $24,9\% \pm 1,9\%$, скоростно-силовой выносливости - $22,7\% \pm 1,4\%$, скоростной выносливости - $24\% \pm 2,3\%$.

По результатам проведенного анкетирования можно сделать вывод, что занятия фитнесом благотворно влияют на состояние здоровья, повышение работоспособности, формирование здорового образа жизни, а так же помогают рационально использовать свободное время, повышают активность и способствуют улучшению успеваемости.

Для того чтобы повысить мотивацию и эмоциональный фон и наладить лучший контакт с группой можно использовать следующие практические приемы:

- включение в занятие новых движений;
- использование разноплановой музыки;
- варьирование нагрузки и стилей занятий;
- использование разнообразного дополнительного оборудования;
- включение в занятие парных упражнений;
- использование игровых и соревновательных моментов.

При планировании занятий фитнесом необходимо учитывать, как изменяются показатели двигательных качеств и способностей. Так, в полярную ночь предпочтительнее занятия йо-

гой и стретчингом, весной и осенью необходимо внедрять танцевальные виды аэробики, так как возрастают показатели выносливости и координации.

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ПЕДВУЗА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

П.В. Клименко, Н.В. Лебедева
**Псковский государственный педагогический
университет им. СМ. Кирова, Псков**

Воспитание профессиональной культуры учителя невозможно без формирования у будущих педагогов в стенах вуза ответственного отношения к своему здоровью, к здоровому образу жизни. Здоровье и образ жизни - понятия одного порядка. Отсюда и многочисленность вариантов рассуждений на эту тему. В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения записано: "Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". В понятии "здоровье" отражаются биологические, психологические и социальные аспекты бытия человека.

Хорошо известно, что в сохранение здоровья медицина вносит свой вклад лишь на 10%, остальное приходится на генетические факторы, состояние окружающей среды, и, конечно же, на условия и образ жизни людей. Здоровье человека в значительной степени зависит от него самого: его ценностных ориентиров, целей и валеоустановок. О.С. Васильева и Ф.Р. Филатов [1] определяют валеоустановку как психическое образование, отвечающее за состояние здоровья и включающее 3 компонента: *когнитивный* (представления о здоровье и здоровом образе жизни, о болезни), *эмоционально-оценочный* (эмоциональное отношение к проблемам здоровья и болезни, их оценка), *поведенческий* (стереотипы поведения, направленные на поддержание и укрепление здоровья и преодоление болезней).

Требует разрешения противоречие между потребностью общества в здоровой личности и неуклонным ухудшением здоровья наших граждан, о чем свидетельствуют многочисленные демографические и социологические исследования [2].

В качестве критериев здоровья рассматриваются сегодня не только демографические, но и психологические показатели,

важнейшими из которых являются установки по отношению к здоровью и болезни, установка на здоровый образ жизни. Основными элементами здорового образа жизни являются: плодотворная трудовая (учебная) деятельность; режим труда и отдыха; оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; выполнение требований санитарной гигиены; отказ от вредных привычек. От того, насколько успешно сформировались и закрепились у студента навыки здорового образа жизни в ВУЗе, зависит вся его последующая жизнь и профессиональная деятельность, способствующая или препятствующая раскрытию потенциала личности.

Анализ вузовских программ дисциплин психолого-педагогического цикла показывает, что они лишь отчасти решают проблему формирования здорового образа жизни студентов. Приоритетными в учебно-воспитательной работе должны стать учебные дисциплины, формирующие установку на здоровье как жизненную ценность, основу продления здорового рода, условие развития личного и профессионального потенциала человека.

Еще будучи студентом педвуза будущий учитель должен осознать значимость здорового образа жизни и необходимость его формирования у школьников. Результаты исследований А.М. Митиной [2] свидетельствуют о том, что "резкое ухудшение здоровья учащихся во многом определяется невротизирующей средой, создаваемой, помимо прочих, и учителями"[2, с.7]. Многогое зависит от профессионального здоровья учителя и его психологической готовности к здоровому образу жизни. Если педагог ответственно относится к своему здоровью, ведет здоровый образ жизни, он обязательно научит этому своих учеников, сохранив тем самым их и свое здоровье.

Психологическую готовность к здоровому образу жизни мы рассматриваем как интегральное образование, включающее следующие компоненты: *когнитивный* (знание теории и методики ведения здорового образа жизни); *мотивационный* (наличие устойчивого мотивационно-ценностного, положительного отношения к здоровому образу жизни); *операционный* (умения применять знания на практике).

Формирование здорового образа жизни - процесс сложный и длительный, требующий немало усилий самого студента. Нестановит студенту (да и педагоги) для поддержания здоровья чаще прибегают сегодня к фармакологическим средствам, чем к естественным факторам оздоровления.

Работа по формированию здорового образа жизни студентов должна идти в ВУЗе по трем направлениям: просвещение (воо-

ружение будущих учителей знаниями о здоровом образе жизни и умениями реализовать их на практике), предупреждение аддиктивного поведения, преодоление гиподинамии и вредных привычек. Воспитание здорового образа жизни должно стать системой. Важно не только рекламировать физическую культуру и спорт, рациональное питание, закаливание, пути избавления от вредных привычек, но и учить студентов культуре общения, труда, отдыха, а также экологической культуре. Пути формирования здорового образа жизни мы видим:

1) в интеграции отдельных учебных курсов, в разработке и внедрении в учебный процесс дисциплин по выбору (например, "Психология здоровья");

2) в совершенствовании содержания, форм и методов учебных занятий по физическому воспитанию;

3) в активизации спортивно-массовой работы со студентами (организация работы различных спортивных секций, проведение спортивных соревнований, турпоходов);

4) в организации оздоровительной работы (создание групп лечебной физкультуры, проведение традиционных оздоровительных праздников, открытие кабинетов релаксации и ауто-тренинга);

5) в организации и проведении в ВУЗе научно-практических конференций, "круглых столов", олимпиад по проблемам формирования здорового образа жизни студентов и школьников;

6) в активизации работы СНО по проблеме охраны здоровья.

Кафедре физического воспитания необходимо активнее пропагандировать в студенческой среде знания о здоровье и здоровом образе жизни, внедрять в учебный процесс педагогические здоровьесберегающие технологии, совершенствовать систему обучения и воспитания, сохраняющую и укрепляющую здоровье студентов.

Основопологающим в работе по поддержанию и укреплению здоровья студентов является предупреждение заболеваний, астенических состояний, невротизации будущих учителей. Способствует этому, на наш взгляд, совместная согласованная деятельность кафедр физического воспитания, основ безопасности жизнедеятельности, психологии, педагогики. Такой междисциплинарный подход позволит разработать программу сохранения и восстановления здоровья студентов средствами психолого-медико-физкультурного воздействия. Работа должна быть нацелена на формирование физического, психологического, социального здоровья студентов. Особое внимание следует обратить на сохранение и укрепление психологического их здо-

ровья, роль и значение которого нередко недооцениваются сегодня преподавателями ВУЗа.

Необходимо разработать систему показателей здоровья-нездоровья студентов, определить психолого-педагогические условия формирования у них здорового образа жизни и обосновать критерии его сформированности. Такими критериями, на наш взгляд, являются: физическое здоровье; умственная работоспособность; удовлетворенность трудом (учебой); положительное эмоциональное состояние; социальная активность; позитивное отношение к миру; отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики); двигательная активность; соблюдение режима питания, труда и отдыха; своевременное обращение к врачу и отказ от самолечения; культура межличностного общения; соблюдение правил личной гигиены.

Диагностическая работа предполагает два основных направления: диагностика в области физического здоровья и диагностика в области психологического здоровья студентов.

Актуальными проблемами психогигиены в ВУЗе являются: борьба с перегрузками и переутомлением студентов; организация рационального питания; проведение оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (зарядка до занятий, физкультминутки и музыкальные паузы на занятиях, настольные и подвижные игры в перерывах между занятиями); дифференцированное нормирование нагрузки на учебных занятиях с учетом количественных и качественных различий интеллектуальной и физической работоспособности студентов. Считаем обязательным включение студентами в режим дня ежедневной утренней гимнастики, занятий в спортивных секциях, прогулок на свежем воздухе. Необходимо соблюдать режим питания, режим умственного труда и отдыха. Все это способствует, на наш взгляд, снижению психологической напряженности студентов, повышению их стрессоустойчивости, росту интенсивности и результативности умственного труда.

Для решения проблемы формирования здорового образа жизни студентов необходимы также совместные усилия ВУЗа и социума по развитию культурно-досуговой, общественно-полезной, художественно-эстетической и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в свободное время.

В заключение следует сказать о том, что проблема здоровья студентов неразрывно связана с проблемой здоровья преподавателей ВУЗа, и решить эти проблемы можно лишь в контексте общих социально-экономических преобразований в России.

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИТНЕСС КАК ОДИН ИЗ ЕГО КОМПОНЕНТОВ

д.м.н., доцент П.В. Родичкин,
РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург,
д.биол.н., профессор Д.Н. Давиденко,
Санкт-Петербургский государственный политехнический
университет,
д.м.н., профессор В.Н. Голубев,
Военно-Медицинская академия, Санкт-Петербург

Всем известно высказывание Сократа: "Здоровье - не всё, но всё без здоровья — ничто". Быть живым мало — надо быть живым и здоровым. Здоровье как научная проблема охватывает комплекс медико-биологических, психологических, физкультурно-оздоровительных, социальных наук.

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) дано следующее определение здоровья: "Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов". По существу - это идеал, к которому мы должны стремиться, то есть достижение и сохранение физического, психического и социального благополучия. Платон считал, что благо—это истина, красота и мера жизни. Благополучие это: - правда жизни;

- красота жизни;
- соблюдение меры жизни;
- свобода жизни.

По новой концепции *здоровье—это состояние равновесия (баланс) между адаптационными возможностями (потенциал здоровья) организма и условиями среды, постоянно меняющимися.*

Потенциал здоровья - это совокупность способностей индивида и особенностей его поведения, по которым можно построить прогноз, определить предрасположенность к тому или иному заболеванию. Зависимость потенциала здоровья от факторов окружающей среды представлена в схеме 2 (приложения 3).

"Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум" (Геродот).

Ещё в начале 40-х годов текущего столетия понятию здоровье дали следующее определение: *"Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной"*

среде. *Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека* " (Г. Сигерист).

В медико-биологической литературе даются различные определения здоровья, каждое из которых подчёркивает важность того или иного аспекта комплексной характеристики этого состояния организма:

Наиболее полно характеристика понятия здоровья дана в определении одного из основоположников валеологии В.П. Петленко: *"Здоровье представляет собой нормальное психосоматическое состояние человека, способное реализовать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей"*.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

1) *соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем органов человеческого организма;*

2) *физическое здоровье — уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма;*

3) *психическое здоровье — состояние психической сферы человека;*

4) *нравственное здоровье — комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека.*

В упрощённом, в то же время обобщённом, виде можно считать, что критериями здоровья являются: для соматического и физического здоровья — *я могу*; для психического здоровья — *я хочу*; для нравственного здоровья — *я должен*.

Из вышесказанного очевидно, что понятие здоровье имеет комплексный характер. Правильное понимание здоровья как многокомпонентного явления, конечно, зависит от общей культуры и знаний человека. Огромное значение для поддержания здоровья и его улучшения имеет образ жизни. Ему можно дать следующее определение:

Образ жизни — система видов жизнедеятельности общества, социальных групп и личности, определяемых социально-экономическими условиями их жизни.

Понятие "Образ жизни" трактуется как философско-социологическая категория, охватывающая совокупность типичных видов деятельности индивида, социальной группы и общества в целом, которая берётся в единстве с условиями жизни. Эта

категория даёт возможность комплексно, во взаимосвязи рассматривать основные сферы жизнедеятельности людей: их труд, быт, общественную жизнь и культуру, выявлять причины их поведения, обусловленного укладом, уровнем, качеством жизни. Различают **нормативно-формационный образ жизни**, характерный для ведущего класса той или иной общественно-экономической формации и **конкретно-исторический образ жизни** индивида, социальной группы, общества на определённом этапе исторического развития (например, образ жизни современного российского общества), который берётся в единстве с условиями жизни. В свою очередь тот и другой разделяют на частные образы жизни по различным критериям (например, городской и сельский).

В социологических исследованиях обращение к категории образа жизни используется для повышения научной обоснованности социально-экономического планирования, управления социальными процессами путём комплексного подхода к его объектам. С этой целью образ жизни условно расчленяют на блоки показателей трудовой, культурно-бытовой и общественно-политической деятельности (включая показатели брака и семьи, образования, национальных отношений и др.), сопряжённые с показателями условий жизни — материального благосостояния людей, социального обеспечения и здравоохранения, охраны окружающей среды и др. Совокупность этих показателей образует исходную (базовую) модель образа жизни, которая затем преобразуется в поисковую и нормативную прогностическую модели. На основе сопоставления последних вырабатываются соответствующие рекомендации для планирования, управления.

Образ жизни человека имеет очень большое значение для его здоровья. По Ю.П. Лисицыну, "образ жизни — определённый исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определённый способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей".

Образ жизни — категория марксистской социологии, отражающая наиболее общие и типичные способы материальной и духовной жизнедеятельности людей, взятых в единстве с природными и социальными условиями.

Обобщая ряд классификаций, Ю.П. Лисицын включает в образ жизни четыре категории:

1) экономическую — "уровень жизни"

2) социологическую — "качество жизни"

3) социально-психологическую — "стиль жизни"

4) социально-экономическую — "уклад жизни".

При прочих равных первых двух категориях (экономической и социологической) здоровье людей в очень большой степени зависит от стиля и уклада жизни, которые в большой степени обусловлены историческими традициями, закреплёнными в сознании людей.

XX век дал людям электричество, радио, телевидение и много других благ. Медицина избавила человека от ряда инфекционных заболеваний, дала ему различные средства и способы лечения других болезней, обычно пишут о том, что текущий век принёс уменьшение объёма двигательной активности, увеличение нервно-психического и других видов стресса, химическое загрязнение внешней и внутренней среды, и другие негативные явления, связанные с научно-технической революцией. Реже обращают внимание на существенные изменения в стиле и укладе самой жизни.

Сами по себе достижения научно-технической революции не сократят отставания адаптационных возможностей человека от изменений природной и социально-производственной среды его обитания. Чем большими будут автоматизация производства и кондиционирование среды обитания, тем менее тренированными окажутся защитные силы организма, породив своей производственной деятельностью экологическую проблему, обеспокоенный сохранением природы в планетарном масштабе, человек забыл, что он часть природы, и свои усилия направляет главным образом на сохранение и улучшение окружающей среды. Но совершенно очевидно, что биосфера не может изменяться в связи с производственной деятельностью человека. Пожелания уберечь природу от воздействия человека, по меньшей мере, наивны, так как равносильны призывам прекратить человеческую деятельность. Необходимо обеспечить здоровье человека в реальных условиях его существования, а не заниматься утопическими планами ограждения его от всех возможных вредных воздействий. Становится всё более очевидным, что сегодня необходимы новые технологии, позволяющие обеспечить здоровье человека в условиях изменяющегося и усложняющегося мира.

К таким средствам относится система фитнес, включающая разнообразные направления занятий, что позволяет самым разным категориям людей выбрать вид двигательной активности. При этом большое значение имеет то, что на сегодняшний день фитнес предоставляет большие возможности не только для выбора занятий, но и таких немаловажных сопутствующих ком-

понентов как фитнес-питание, модная фитнес-одежда и аксессуары, рекреативные мероприятия (фитнес-шоу, фитнес-фестивали и т.д.). Это позволяет говорить о том, что сегодня фитнес можно расценивать как новый, модный и престижный компонент здорового образа жизни современного, преуспевающего человека.

Идеология фитнеса, пропагандирующая идеалы не только физического, но и психического, нравственного здоровья, красоты, единения людей всего мира несёт людям духовное, нравственное оздоровление. Сегодня можно говорить о том, что фитнес является неотъемлемым атрибутом здорового образа жизни и его дальнейшее развитие внесёт существенный вклад в физическое и духовное возрождение человечества.

ФИТНЕСС КАК ЗНАЧИМОЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ЯВЛЕНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА

**к.п.н., доцент кафедры гимнастики Е.Г. Сайкина,
Ю.В. Смирнова
РГПУ им. А.И. Герцена**

Широкое развитие международных контактов, появление сети Internet, живое общение людей разных стран мира предопределило некие общие стандарты общечеловеческих ценностей, присущих современной цивилизации. Одно из первых мест в них на современном этапе занимает здоровье человека, культура телесности.

В этом ракурсе фитнес сегодня является важной частью жизни российского общества и сложившейся в нём социокультурной системы.

Само понятие «социокультурная система» - термин, используемый в социальной антропологии и культурологии в качестве альтернативы терминам «социальная система» и «культурная система». Использование этого понятия помогает обеспечить многофакторный подход к изучению социокультурной реальности и избежать социологического, технологического и культурного детерминизма. Применение данного термина предполагает невозможность строгого и методологически адекватного разграничения социальных и культурных аспектов единой социокультурной реальности (В.Г. Николаев, 1998). Поэтому представляется целесообразным оперировать понятием фитнеса именно как социокультурного явления.

Социокультурная система определяется ситуацией - пространственно-временной характеристикой её функционирования. В любой конкретной ситуации, где есть взаимодействие людей, необходимо отметить обязательную взаимосвязь социального и культурного аспектов человеческого поведения (Ю.Е. Рыжкин, 2005).

Важным фактором познания того или иного явления является определение его ближайшего рода и видовых отличий.

Родовым понятием (метасистемой) для фитнеса является физическая культура. К её предметной области он относится за счёт формирования физического здоровья, развития двигательных умений.

Соответственно, для глубокого понимания сути фитнеса, его социокультурной функции, необходимо более подробно рассмотреть, прежде всего, физическую культуру.

В настоящее время понятие «физическая культура» становится одним из центральных среди других понятий, составляющих методологическую основу теории культуры. И это не случайно, поскольку физическая культура рассматривается как один из видов общей культуры (Г.Н. Пономарёв, 2003).

Однако, по утверждению И.М. Быховской (1998), вопрос об определении самого понятия «физическая культура» по сей день остаётся предметом оживлённых дискуссий, так же, как и определение более широкого понятия «культура».

Все известные в науке характеристики культуры (только одних её определений на сегодня существует более 250) применимы и к физической культуре, которая включает в себя довольно широкий круг разнообразных процессов и явлений.

На современном этапе научные деятели в области физической культуры дают понятию «физическая культура» ряд определений, характеризующих её различные аспекты.

Л.И. Лубышева (2004), рассматривая взаимосвязь физической и общей культуры, констатирует, что «физическая культура как феномен общей культуры уникальна».

В.Д. Гончаров (1995), ссылаясь на мнение ряда авторов (Л. Куна, 1982; Л.П. Матвеева, 1991; Н.А. Пономарёва, 1976; В.И. Столярова, 1988), определяет физическую культуру как деятельность человека по созданию социально значимых ценностей, находящуюся в тесной взаимосвязи с историей общества, как противоречивое единство этой деятельности и её результатов, непосредственно выражающееся в совершенствовании телесно-двигательных качеств и навыков людей.

Автор считает, что физическая культура не только в извест-

ной степени обеспечивает потребности существования личности и общества, но и создаёт условия для их развития, тем самым активно включается в совокупность действий по воспроизводству общества и человека, преобразованию социальной сферы общества, то есть в социальную деятельность.

Возникновение физической культуры как особого элемента культуры связано с приобретением телом человека культурного статуса. При этом сам термин «физическая культура», по мнению В.И. Столярова (2005), не совсем удачен, так как имеет очень широкий диапазон значений (на это же указывает и И.М. Быховская, 1998), которые к тому же недостаточно чётко отличаются друг от друга и постоянно смешиваются между собой. Поэтому как его синонимы нередко используются термины «соматическая культура», «телесная культура», «культура тела».

И.М. Быховская (1998) даёт определение физической культуры как области культуры, регулирующей деятельность человека (её направленность, способы, результаты), связанную с формированием, развитием и использованием телесно-двигательных способностей человека в соответствии с принятыми в культуре (субкультуре) нормами, ценностями и образцами, автор особо подчёркивает, что само понятие «Физическая культура» полисеманлично, подразумевает возможность разнохарактерных его трактовок.

К фитнесу как подсистеме физической культуры в полной мере относятся эти определения, однако его основным видовым отличием является приоритетная задача, направленная на результат всей деятельности системы фитнес - достижение оптимального уровня здоровья. При этом, учитывая в настоящее время преимущественно холистический подход в развитии фитнеса, под здоровьем понимается не только физическое (телесное, соматическое), но и психическое, духовное, социальное.

Это обуславливает целесообразность более тщательного рассмотрения понятия *здоровья и здорового образа жизни*.

В рамках физической культуры ряд исследователей (Т.Н. Пономарёв, 2003; В.И. Столяров, 2005 и др.) выделяют культуру движений (двигательная культура), культуру телосложения и культуру физического здоровья.

При этом, если двигательная культура и культура телосложения были довольно широко освещены в работе ряда учёных и их основные положения общеизвестны, то культура здоровья в научных трудах встречается реже и нуждается в дополнительном рассмотрении. Это тем более важно, что в фитнесе здоровье является основой целеполагания.

Согласно утверждению В.И. Столярова (2005), культура здоровья может рассматриваться как позитивное ценностное отношение к здоровью и связанную с таким отношением деятельность по производству, потреблению, сохранению и развитию данной ценности.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 70-80% определяется его собственным отношением или возможностью влиять на факторы, имеющие отношение к здоровью.

По утверждению А. Маслоу (2003), потребность к укреплению своего здоровья — естественная общечеловеческая потребность. При этом автор рассматривает её как достижение оптимального уровня здоровья на каждом этапе человеческой жизни. Именно эта позиция наиболее полно отражается в идеологии фитнеса и может быть отнесена к его концептуальным основам.

На сегодняшний день, как отмечает Ю.Е. Рыжкин (2005), взгляд на понимание такой важнейшей человеческой категории как здоровье кардинально меняется.

Для нашей страны эта проблема является весьма актуальной, что обусловлено рядом социально значимых причин: снижением продолжительности жизни, катастрофическим падением рождаемости, резким ухудшением состояния здоровья граждан России, особенно детского населения страны, что детерминировано многими негативными социально-экономическими и экологическими факторами.

Соответственно, должны появиться научно-обоснованные «модели внедрения критерия здоровья во все сферы жизнедеятельности общества и человека» (цит. по Л.Г. Матросу).

Наиболее полно, на наш взгляд, характеристика здоровья дана в определении В.П. Петленко (1996): «Здоровье представляет собой нормальное психосоматическое состояние человека, способное реализовать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей».

В современных концепциях здоровье рассматривается в рамках всей телесной организации человека. По мнению ряда авторов (Б.Г. Ачкурин, О.С. Васильева, В.М. Розин, Ф.Р. Филатов; Ю.Е. Рыжкин, 2005 и др.) *человеческая телесность* — это не только организм человека как субъекта, телесность в прямом смысле является «обитающим моим внутренним «Я». Человеческая телесность есть одухотворённое тело, проявляющееся в движении и форме и выражающее культурную, индивидуально-психологическую и смысловую составляющие уникального человеческого единства.

Отношение человека к собственному здоровью тесно связано и зависимо от сформированное™ его представлений и отношения к собственной телесности.

Поскольку взаимодействие природного и социального, естественного и «рукотворного» лежит в основе любой деятельности, а сам действующий человек — всегда, прежде всего, «человек телесный», то телесная культура выступает как базовый, фундаментальный слой культуры, как её интегрирующее звено, абсорбирующее различные формы и механизмы «встраивания» природного начала в социокультурную среду.

Встраивание физического начала в культурное пространство предполагает ориентацию на принцип «возвышения» телесного, который (хотя и в несколько ином контексте) был сформулирован Вл. Соловьёвым: «конечно, прежде всего это есть факт природы (или дар Божий)..., но отсюда не следует, чтобы мы не могли и не должны были сознательно к нему относиться и самостоятельно направлять этот процесс к высшим целям» («Смысл любви»).

Рассматривая фитнес, можно отметить, что за время своего существования в его отношении к телесности произошли концептуально значимые изменения.

На начальном этапе своего существования — *механизации и атлетизации*, который можно условно назвать «эрой бодибилдинга», приоритетными установками являлось физическое совершенствование тела. При этом можно отметить тесную взаимосвязь двух тел человека — органического (естественного, природного) и другого, которое К. Маркс образно назвал как «неорганическое тело человека». К последнему, по определению В.И. Столярова (2005), относится всё многообразие искусственно созданного человеком предметного мира (второй природы), которое функционально служит своеобразным продолжением и дополнением человеческого тела.

В фитнесе, как и физической культуре в целом, роль неорганического тела выполняют, помимо спортивной одежды и обуви, прежде всего инвентарь и оборудование, тренажёры.

На этапе механизации и атлетизации роль тренажёров — тела неорганического, была весьма велика и играла ведущую роль в преобразовании тела органического, природного.

Культ тела, — или бодицентризм, отражающий биомеханическую парадигму того периода в развитии фитнеса получил весьма критическую оценку в культурологии. Так, Г.В. Драч (2005), дал следующую характеристику явлению бодицентризма тех лет: «Бодицентризм — это символ оязычивания культуры... Культ тела, его желаний, потребностей и инстинктов коррелируется с

характеристикой человека нового типа как сильного и свирепого неокочевника, нацеленного лишь на выгоду и добычу, свергающего все храмы и религии в своей душе».

Однако в последующие годы философские воззрения в фитнесе, его идеологические установки и приоритеты были пересмотрены, что постепенно привело к смене парадигмы.

Анализ содержания фитнес-конвенций, отражающих все его тенденции на современном этапе, показывает, что сегодня в фитнесе всё большее число сторонников завоёвывает холистический подход к человеку, и, соответственно этому, фитнес на сегодняшний день отходит от биомеханической парадигмы, признающей лишь физический компонент, и развивает направления, способствующие оздоровлению не только тела, но и психики человека, гармонии тела и духа.

Сегодня фитнес можно рассматривать не только как состояние оптимальных уровней силы, гибкости, сердечно-сосудистых возможностей (аэробной выносливости), позитивного психического состояния, что позволяет человеку полноценно жить и быть свободным от контролируемых факторов риска, но также и как активный, здоровый образ жизни, сочетающий в себе физкультурные занятия за вычетом компонентов, связанных с достижением спортивного результата и правильное питание, что обеспечивает положительное самочувствие, настроение, уравновешенное эмоциональное состояние.

В фитнесе, который представляет собой часть физической культуры общества, воплотилось стремление как к физическому благополучию, так и к успешному выполнению каждым человеком своей социальной роли через способность выполнять умственную и физическую работу.

При этом фитнес может удовлетворять потребности самых различных социальных групп населения в выборе разнообразных фитнес-программ, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора за счёт большого количества фрагментов искусства в занятиях фитнесом (классических, народных и современных танцев и музыкальных произведений в различных стилях и т.д.), возможности выбора программ, ориентированных как на культурные традиции Запада, так и Востока.

Высокая мобильность, существенные адаптационные, интегративные возможности позволяют успешному внедрению фитнес-технологий в различные сферы общественной жизни - в систему образования, здравоохранения, социального обеспечения, что в перспективе позволит всё большему количеству людей приобщиться к фитнесу.

Содержательный досуг, который несёт в себе система фитнес, возможность получения информации, общение, а для некоторых и потребность в постоянном самоутверждении являются важными аспектами благополучия жизни.

Соответственно, обобщая всё изложенное, можно констатировать, что фитнес оказывает своё положительное воздействие на многие факторы человеческого бытия: профессиональную дееспособность, семейные отношения, культуру личности, уровень жизни, содержательный досуг, психическое здоровье, нравственные качества, устойчивость к факторам риска, гармоничное телосложение. Это подтверждает его социокультурную ценность и значимость для современного общества.

К ВОПРОСУ ОБ ИСТОРИИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА

Л.Л. Эйдельман

РГПУ им. А.И. Герцена

Стремительное развитие оздоровительного направления физической культуры способствовало появлению термина "фитнес" для обозначения нового явления в жизни общества.

Появление фитнеса явилось отражением как изменившихся потребностей представителя современного общества в двигательной активности, его стремления к здоровью и благополучию, так и требований общества к уровню развития физических и психологических качеств современного человека.

Американский термин "фитнес", широко используемый в спортивной лексике, достаточно прочно вошёл в употребление во всём мире и стал интернациональным. Этому процессу во многом способствовали: интерес к своеобразному направлению физической культуры, международный авторитет США и контакты специалистов по оздоровительным видам физической культуры (Е.Г.Сайкина 2005).

История развития фитнеса неразрывно связана с историей развития американской физической культуры, однако существует версия, что истоки его уходят далеко в прошлое.

И, как это ни странно звучит, что современный и модный в настоящее время фитнес уже существовал и процветал сотни лет назад, но тогда он назывался по-другому, точнее, не назывался никак вообще. Речь идёт об античной версии возникновения подобного образа жизни, которая, по мнению большинства специалистов, не подлежит сомнению.

Ещё в V веке до н.э. древние греки, по сути, создали "доисторический фитнес", посвятив себя занятиям спортом и превратив это в своеобразное искусство. Главной целью для первых спортсменов-любителей была внутренняя гармония и внешняя красота. Более того, ежедневные многочасовые тренировки сделали атлетику профессией - античные спортсмены тратили всё свое время на тренировки, чтобы побеждать на Олимпийских играх.

Во II веке н.э., искусство атлетизма достигло Рима, и спортивные состязания стали там любимым народным зрелищем. В итоге можно говорить о зарождении фитнеса - как образа жизни, где приоритетными направлениями являлась внешняя красота и физически развитое, тренированное тело. Стоит вспомнить и о существовании терм - первых древнеримских "фитнес-клубов", которые служили не только для санитарно-гигиенических процедур, но также для физических упражнений и культурных развлечений. Благодаря этому термы стали со временем местом встреч для общества.

Позже подобные заведения возникли во многих европейских странах. Однако, в отличие от античных терм, в них не было ничего, что предназначалось для физических упражнений. Только на рубеже тысячелетий во всём мире появились комплексы, сочетающие в себе гимнастические залы, салоны красоты, бассейны и сауны - современные фитнес-клубы. Как и в Древней Греции много лет назад, фитнес для одних стал профессией, а для других - способом достижения физического совершенства и духовной гармонии (А. Полукорд 2006).

Второй версией возникновения фитнеса (которую, впрочем, лучше называть этапом его развития) считают- американскую, так как история американского фитнеса, тесно переплетается с историей США.

Термин "фитнес" до середины 1960-х в США не использовался, все обозначаемое им укладывалось в понятие "физическая культура".

В 1960 году Президент США Джон Ф. Кеннеди учредил Президентский совет по фитнесу. Этот шаг последовал после появления данных о снижении уровня физической подготовки молодых людей, призываемых в армию, и ухудшении состояния здоровья американской нации в целом. Сидячий образ жизни американцев вызвал драматическое повышение числа заболеваний сердца и легких, распространенности таких состояний как ожирение и боли в спине.

Первая книга американского доктора, ученого Кеннета Купе-

ра "Аэробика", вышедшая в 1968 году в свет, имела огромный успех и в дальнейшем была переведена более чем на 40 языков мира. К. Купер, прозванный "основателем современного фитнес-движения" и "отцом аэробики", пропагандировал концепцию профилактики заболеваний вместо их лечения. С самого начала своей профессиональной деятельности К. Купер собирал информацию о необходимости регулярных физических упражнениях для сохранения и укрепления здоровья, которая впоследствии легла в основу его теории "аэробики" и доказательств преимущества профилактической медицины. Результаты научной деятельности доктора Купера заложили основу фитнес-идеи, которая получила практическое воплощение в многочисленных кампаниях за здоровый образ жизни и стала служить жизненной моделью для поколений американцев, продолжая развиваться в наши дни.

С начала 1970-х профессионалы и энтузиасты фитнеса в Америке стали активно пропагандировать среди населения здоровый образ жизни, и немало преуспели в этом. Среди американцев стали очень популярны бег, спортивная ходьба и аэробика.

В этот период начали свою творческую деятельность последователи Купера, пионеры фитнеса: Джеки Соренсен открыла первый класс танцевальной аэробики, начала свою деятельность Джуди Шеппард Миссет. На арену массовой физкультуры выходят не только специалисты в этой области, но и известные актрисы: Джейн Фонда, Сидни Ромм, Марлен Шарель и др., их актёрское мастерство и двигательная культура способствовали популяризации аэробики.

К этому времени появляется джаз-аэробика, в основе которой лежал джазовый танец. Она становится популярной не только у себя на родине, но и в Европе. Параллельно этому направлению в США бурно развивается аналогичное направление под разными названиями - "аэробические танцы", "аэробная гимнастика", "гимнастическая аэробика" и т.д.

В начале 80-х широко распространилась система Workout, где центральной фигурой была знаменитая американская актриса Джейн Фонда. Именно она впервые предложила объединить "общеразвивающие и танцевальные упражнения в непрерывно выполняемый комплекс" (С.М.Лукина, 2000). Подобные занятия, благодаря своей эффективности, приобрели широкую популярность не только в Америке, которая традиционно считается родиной аэробики, но и в Англии, Франции, Дании, Чехии, а так же и в России. Эти годы в развитии фитнеса названы "аэробическими".

Затем возникли и другие системы (Step, Fank, Spinning, Слайд-аэробика). В таких странах, как США, Германия, Дания, Швеция и других степ-аэробика составляет около 50% от всех видов аэробики. Большая заслуга в разработке и обосновании программ для занимающихся разного уровня подготовленности принадлежит Национальной школе аэробики (США).

В середине 80-х годов Американский колледж спортивной медицины разработал программу сертификации фитнес-инструкторов. Одновременно Международная ассоциация танцевальных упражнений и Ассоциация фитнеса и аэробики Америки также предложили собственные программы сертификационных экзаменов для инструкторов по аэробике. Христианская ассоциация молодёжи разработала программу сертификации инструкторов тренажёрного зала—двухдневный семинар, включающий письменный и практический экзамен. Ассоциация фитнеса и аэробики Америки разработала специальную программу подготовки инструкторов для работы с людьми, страдающими избыточным весом, а в дальнейшем, - имеющим физические недостатки (Кудра Т.А., 2002).

В конце 80-х годов возникновение термина "велнес" связано с усилением позиций фитнеса и расширением его понятия в сторону социального компонента. Велнес предполагает ответственность за своё здоровье и взаимосвязь ментального, эмоционального и физического планов личности.

1990 год знаменателен научными открытиями, определившими методологию фитнеса. Была предпринята попытка глубоко изучения состояния здоровья населения, оценки степени двигательной активности его и определения их взаимосвязей, а также возможностей реализации физических кондиций в повседневной бытовой и профессиональной деятельности. На основании такого исследования Американский колледж спортивной медицины разработал стандарты оптимальной физической подготовленности людей разных возрастов, определившие physical fitness - физическую пригодность к американскому образу жизни. Между тем, в процессе распространения фитнеса как формы и системы оздоровления эта важная сторона не принимается во внимание; считается, что сами по себе занятия физическими упражнениями — благотворны, и этого достаточно, чтобы к фитнесу отнестись положительно (Ю.В.Менхин, А.В.Менхин, 2002).

В 1990 году был опубликован доклад "Здоровые люди — 2000" (Healthy People-2000), определивший программу оздоровления американской нации на предстоящее десятилетие. Арнольд

Шварценеггер стал председателем Совета по фитнесу и спорту при президенте Соединённых Штатов. В 1998 национальная Ассоциация спорта и физического образования разработала руководство по физической подготовке детей, где определила параметры физических нагрузок

Очередной доклад Департамента здравоохранения США "Здоровые люди - 2010" (Healthy People-2010), поставил физическую активность и фитнес во главе списка приоритетных сфер развития общества (Кудра Т.А., 2002).

В итоге, если 10 лет назад в США было 4 млн. человек, занимавшихся фитнесом, то сейчас только членов фитнес-клубов - 39,4 млн. человек. И эта цифра не прекращает расти.

В России новое направление в оздоровительной физической культуре начало развиваться с середины 80-х, а в последние годы наблюдается значительный интерес к фитнесу, бурному росту фитнес-индустрии, популяризации фитнес-технологий и внедрение их во все сферы физкультурно-спортивной деятельности как у детей так и у взрослого населения нашей страны.

Таким образом, всё больше людей осознают, что фитнес - один из компонентов здоровья и гармоничной жизни, карьерного роста и развития себя как личности.

ОРИЕНТАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Н.В. Орлова

Брестский государственный технический университет,
Республика Беларусь

Ориентация студентов на здоровый образ жизни предполагает выполнение комплекса мероприятий направленных на укрепление здоровья.

Здоровье — это естественная, жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень в иерархии ценностей.

Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и обучением. Оно проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие.

Каждый человек хочет быть здоровым. Здоровье обычно воспринимается людьми как нечто безусловно данное, потребность в котором хотя и осознается, но, подобно кислороду, ощущается лишь в ситуации его дефицита. Поэтому часто возникает несо-

ответствие между потребностью в здоровье и ее действительной повседневной реализацией человеком. Среди причин, побуждающих заботиться о здоровье, первое место занимает "ухудшение здоровья" - 24,4%, второе "осознание необходимости этого" - 17,4%, а затем следуют другие факторы.

Различия, обусловленные самооценкой здоровья, наблюдаются и в образе жизни респондентов. Среди тех, кто оценивает свое здоровье как хорошее, в два раза больше регулярно выполняющих утреннюю гимнастику (15,4%), чем среди удовлетворительно оценивающих его (7,1%) и почти в три раза больше, чем в группе с плохой самооценкой (5,5%). Одной из главных причин этих различий являются факторы мотивационного порядка, в частности, осознание человеком меры своей ответственности за сохранность и укрепление здоровья. Так, если лица с хорошей самооценкой здоровья в 52,5% случаев считают, что "состояние здоровья человека, прежде всего, зависит от него самого", то лица с удовлетворительной и плохой самооценкой - соответственно в 35,5 и 37,3%.

В соответствии с этим имеет смысл выделить два типа ориентации (отношений) к здоровью:

- 1) в охране здоровья ориентирован, прежде всего, на усилия самого человека, или условно "на себя";
- 2) преимущественно "вовне", когда усилиям человека отводится второстепенная роль.

К первому типу относятся в основном лица с хорошей самооценкой здоровья. Ко второму типу относятся лица преимущественно с плохой и удовлетворительной самооценкой здоровья. Следовательно, характер заботы человека о здоровье связан с его личностными свойствами. Отсюда следует, что воспитание адекватного отношения к здоровью неразрывно связано с формированием личности в целом и предполагает различия в содержании, средствах и методах целенаправленных воздействий.

Изучение ценностных ориентации студентов на здоровый образ жизни позволяет выделить среди них условно четыре группы.

Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения (от 69 до 93%). К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений.

Вторая группа "преимущественных ценностей" (от 63 до 66%) - хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих.

Третья группа ценностей получила наименование "противоречивых" за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения (от 35,5 до 59,2%). Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебной, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых.

Четвертая группа ценностей названа "частными", так как ее содержанию студенты придают небольшое значение (от 17 до 28%) - знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

Полученные данные дают основание к суждению о наличии противоречия между абсолютной ценностью общих положений здорового образа жизни и конкретными ценностями его поддержания, в том числе профессионального здоровья.

При рассмотрении соотношений общей и физической культуры студентов ответы опрашиваемых (респондентов) на вопрос "Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем физическом состоянии?" выявили, что 21,9% считают это возможным, а 51% отрицают такую взаимосвязь, 27,9% - затрудняются в определении своей позиции. Таким образом, менее половины студентов имеют определенные представления о тесной взаимосвязи общей и физической культуры в своем личностном развитии и в соответствии с этим принимают поведенческие решения.

Суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности в большей степени связаны с улучшением форм телесного и функционального развития. Заметное снижение влияния физической культуры на другие стороны личности и ее деятельность обусловлены постановкой физического воспитания в вузе, недостаточной реализацией его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и др.

Менее четверти студентов приобщено к регулярной физкультурно-спортивной деятельности на досуге. На этом фоне наблюдается недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни преподавателями физического воспитания, медицинскими работниками.

Студенты выделяют среди факторов риска здоровью, прежде всего, злоупотребление алкоголем - 75,6%, курение - 73,5%, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен 39,9% студентов; загрязнение окружающей среды осознается 29,3% респондентов; на конфликты с окружающими указали 29,1%; на перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями - 7,9%. В то же время напряженный режим учебного труда, как показывают многие исследования, - существенный фактор возникновения астенических состояний студентов.

Что побуждает студентов поддерживать свое физическое состояние? Уверенно чувствовать себя среди других людей, больше нравиться им, вызывать у них уважение" (68,1% опрошенных) и "получать удовольствие от двигательной деятельности, ощущать радость и красоту движений собственного тела, испытывать мышечную радость, чувствовать высокий мышечный тонус" (44,5% опрошенных). Очевидно, что в приобщении к физической культуре необходимо обращать внимание на разнообразие ее эмоциональных и рекреативных эффектов. Стремление достигнуть высоких спортивных результатов престижно лишь для очень ограниченного круга сегодняшних студентов (2,5% женщин и 6% мужчин). К сожалению, возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности еще не получили должной оценки у студентов (менее четверти ответов). Такое положение вызвано, в частности, ограниченным образовательным потенциалом учебных занятий по физическому воспитанию.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (18,5% женщин и 41,6% мужчин) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% женщин и 20,8% мужчин). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала.

Забота о своем физическом состоянии отличается у девушек и юношей. У девушек это проявляется в поддержании "внешних" форм - пропорции телосложения - 27%, соотношение роста и массы тела - 54%, особенности фигуры; у юношей отмечена забота о развитии мускулатуры - 61,2%, пропорций телосложения - 50%, физических качеств - 32-47%. Эти факты свидетельствуют о необходимости более дифференцированного подхода к методикам физического воспитания для лиц разного пола.

Полученные данные говорят об отсутствии у большинства сту-

дентов активных усилий по поддержанию своего физического состояния. Даже в количественном отношении число случаев систематического использования необходимых средств для этой цели (6%) существенно уступает числу случаев пренебрежения этими средствами (70%). Простые и доступные средства - самомассаж, закаливание, аутогенная тренировка - очень редко используются студентами, а наличие в арсенале средств регулирования физического состояния - табака, алкоголя и даже наркотиков, с одной стороны, характеризует ограниченный выбор средств, с другой - говорит об отсутствии валеологического мышления и поведения у большинства студентов.

Во внеучебной деятельности физкультурно-спортивная активность студентов низка. Не участвуют в ней 60% женщин и 46% мужчин. В спортивных занятиях факультета задействовано лишь 36,5% женщин и 45,6% мужчин, а в сборных командах вуза участвуют, соответственно, 3,5% и 8,4%.

Женщины предпочитают не слишком продолжительные по времени занятия (менее часа), но достаточно регулярные. Мужчинам нравятся более длительные по времени занятия, но проводимые реже.

Путь к общекультурному развитию, а, следовательно, и к здоровью начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. А убеждения строятся не столько на логическом характере знаний, сколько на их практическом смысле.

Основным источником информации для студентов являются:

- теоретические и практические занятия по физическому воспитанию (38-51%);
- влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей (25-44%)
- специальная литература и посещение спортивных зрелищ (14-23 %).

В качестве значимой студенты выделяют информацию о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, а также самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливания, о вопросах регулирования половой жизни (от 60 до 87%). Повышенный интерес студентов к вопросам регулирования половой жизни отражает актуализацию одной из важных социально-биологических функций молодежи - репродуктивную.

Таким образом, анализ полученной информации свидетельствует о своеобразной структуре знаний студентов, их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи. Имеющиеся знания не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизнедеятельности.

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

к.п.н. Н.С. Сухарева, к.п.н. Б.А. Камачева
Санкт-Петербургский государственный университет
культуры и искусств

На современном этапе развития нашего общества, особое значение имеет совершенствование системы физического воспитания и формирование здорового образа жизни учащейся молодежи. В совершенствовании содержания и организации физкультурного образования приоритетными являются направления связанные с применением таких форм и методов обучения и воспитания, использование которых большей эффективностью формирует ценностное отношение молодежи к средствам физической культуры.

Культура здорового образа жизни является частью общей культуры человека. Мы полагаем что здоровый образ жизни предполагает комплекс мероприятий, направленный на укрепление и сохранение здоровья посредством двигательной активности отказа от вредных привычек и правильного питания.

На основании социально-педагогических исследований здоровый образ жизни трактуется как типичная совокупность форм и способов культурной повседневной жизнедеятельности личности. Ведущая роль двигательного компонента в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому—одна из главных причин того, что физическая культура не всегда представляется потребностью каждого человека,

При подборе средств, методов и форм проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий особенно важным звеном является их преемственность, которая обеспечивает эффективность этих мероприятий.

Применение дополнительных средств воздействия на процессы восстановления организма человека после физических нагрузок является важной составной частью оздоровительных мероприятий, как в спортивной, так и в рекреационной тренировке.

Образ жизни, по определению, включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. Здоровый образ жизни, по мнению авторов должен включать несколько основных компонентов: двигательная активность, психическое здоровье, питание, отказ от вредных привычек, гигиена, закаливание.

В здоровый образ жизни, входит двигательная активность, как неперемное условие для физиологической потребности организма в движении; гармонизация межличностных отношений и достижение душевной, психической гармонии в жизни, что объединяется общим понятием — психология здоровья; рациональное питание; исключение из жизни вредных привычек; соблюдение правил личной гигиены и закаливание организма. Соответствуя нашему мнению, эта структура наиболее полно отражает понятие здорового образа жизни.

Цель предмета физическая культура подразумевает детерминированное представление о социально-обусловленных результатах учебно-воспитательного процесса. Общая цель физического воспитания, будучи дифференцированным, на циклы технологии учебно-воспитательного процесса, формирует системность педагогических процессов на всех уровнях их функционирования и объединяет адекватные целям средства, формы и методы реализации, целей от микроцикла до макроцикла, составляющего 10-15 лет, реализующегося в учреждениях общего и высшего образования.

В социологии физической культуры важнейшим направлением является разработка концепции физической культуры. Речь идет о такой концепции, которая: соответствовала бы требованиям современной логики и методологии наук; органично вписывалась в общую теорию культуры личности и общества; позволяла сопоставить и решить широкий круг философских, культурологических, социологических и педагогических проблем. Данная концепция связывает физическую культуру человека с его телесностью и при этом исходит из того, что эта телесность под стихийным и сознательным (в соответствии с определенными культурными идеалами, образцами, нормами, традициями на основе использования специально выработанных для этой цели средств) воздействием социальной среды становится социальной по своему содержанию, характеру и значению, приобретает статус личностных качеств индивида.

С учетом многообразия социально и культурно сформированных параметров телесного бытия человека выделяют в рамках обсуждаемой концепции: культуру движений; культуру телосложения; культуру физического здоровья.

В физическую культуру так же включается целый ряд других объектов, связанных со знаниями, мотивами и потребностями, на основе которых физические способности реализуются в деятельности с отношением человека (социальной группы или общества в целом) к физическим качествам и способностям, с соответствующими социальными институтами. Указанная выше концепция позволяет в проблеме соотношения социального и биологического выделить новый аспект - соотношение социального и биологического в физическом развитии человека. Это дает возможность поставить важные вопросы: соотношение стихийного и сознательного социального воздействия на физическое состояние человека, а так же взаимоотношение различных средств воздействия (педагогических, гигиенических, медицинских и др.) их роли в целенаправленном формировании физического облика человека на различных этапах становления.

Таким образом, на современном этапе становления физической культуры личности ее следует определить как компонент культуры общества и специфическую преобразовательную деятельность, удовлетворяющую личностные потребности в развитии способностей, изучении накопленных и распространении предметных и духовных ценностей в связи с подготовкой учащейся молодежи к учебной и профессиональной деятельности.

Современные представления о компонентах педагогической технологии позволяют судить о наличии следующих взаимосвязанных направлений оптимизации учебно-воспитательного процесса: педагогические требования, педагогическая оценка, создание проблемных ситуаций, создание ситуаций успеха, информационное воздействие, педагогическая среда.

Структура педагогической технологии формирования здорового образа жизни учащейся молодежи содержит в себе соотношение и взаимосвязь элементов педагогической системы и компонентов педагогической технологии.

Роль образования в области физической культуры при подготовке учащихся для продолжительной жизнедеятельности и сохранения надежного здоровья - это связующее звено между формированием физической культуры и укреплением здоровья молодежи. Научная и эмпирическая очевидность формирования физической культуры учащейся молодежи — это неоспоримость ее роли в обеспечении продолжительной жизни с позиций позитивного влияния на физическое и психическое здоровье, социальное благополучие. Это имеет большое значение так же и для общества в целом.

Разработанные программы по физическому воспитанию эффективны в общем смысле, однако не всегда учитывают реализацию принципов здоровья в подготовке молодежи связь физической активности с достижением высокого уровня здоровья.

Главная цель - помочь молодым людям индивидуально развивать умения, знания, отношения, поведение, которое ведет к физически активному, здоровому стилю и образу жизни.

Качество процесса формирования физической культуры учащейся молодежи основано на определенных целевых позициях:

- стратегия: установление принципа получения удовольствия от физических упражнений и понимания их значимости для продолжительной жизнедеятельности;

- окружающая среда: создание благоприятного социального окружения, которое поддерживает безопасную физическую активность;

- физическое образование: принадлежность программ и учебных курсов физического воспитания, предоставляющие возможность для освоения и развития знаний, отношений, умений, поведения, уверенности в целях формирования на основе физической активности личностной физической культуры;

- воспитание здоровья: принадлежность валеологических программ и учебных курсов, которые помогают усвоить знания, отношения, умения, поведение, уверенность в целях формирования здорового образа (стиля) жизни;

- внеучебная активность: предоставление возможности для дополнительных занятий вне учебной программы в соответствии с интересами и потребностями учащихся;

- активизация семьи: вовлечение родителей в организацию физической активности и стимулирование их участия;

- персональное развитие: привлечение штатного персонала для обучения, тренировки, рекреации и оздоровления молодежи, которым необходимо более эффективное содействие в оздоровительной физической подготовке;

- служба здоровья: оценка оздоровительной ценности образцов физической активности, предоставление рекомендаций о двигательном режиме, определение соответствия используемых методик для молодежи;

- социальные программы: реализация соответствующих физкультурно-оздоровительных, спортивных и рекреационных программ, наиболее привлекательных для учащейся молодежи;

- оценивание: регулярная оценка уровня физической активности учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ, выс-

ших и средних учебных заведений, экспертиза программ, учебных курсов и учебных сооружений.

На основании теоретического анализа и обобщения литературных источников по вопросам, связанным с психо-педагогическими и медико-биологическими аспектами здорового образа жизни можно определить наиболее значимый социальный аспект. Это положение о том, что существенным компонентом образа жизни является изучение физической культуры и особенностей физической активности, как вида человеческой деятельности.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РОССИЙСКИХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИТНЕССУ (НА ПРИМЕРЕ ПРЕЗЕНТЁРОВ МЕЖДУНАРОДНЫХ И РЕГИОНАЛЬНЫХ ФИТНЕСС-КОНВЕНЦИЙ 2004-2005 ГОДА)

Ю. В. Смирнова
РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

В последнее десятилетие в России широкое распространение получило развитие фитнес-индустрии. Сегодня фитнесом в нашей стране занимается значительное число людей самого разного возраста и общественного положения.

В любой сфере деятельности, какова бы она ни была, как известно, кадры решают всё. Поэтому важнейшим вопросом дальнейшего развития этого нового вида в нашей стране является вопрос кадрового обеспечения, оценки уровня профессиональной компетентности занятых в этой отрасли специалистов.

В первую очередь, следует обратить особое внимание на инструкторов по фитнесу, так как непосредственно от них зависит результат оздоровительного воздействия на людей, занимающихся фитнесом.

С целью определить показатели ряда значимых для этой деятельности параметров, были проведены педагогические наблюдения мастер-классов, представленных ведущими отечественными и иностранными фитнес-инструкторами на Международной фитнес-конвенции 2005 года (г. Москва) и Региональных конвенциях Планеты Фитнес 2004 и 2005 гг. (г. Санкт-Петербург).

В целом, в вышеперечисленных фитнес-конвенциях приняли участие 20 зарубежных презентёров из США, Германии, Испании, Швеции, Израиля, Франции, Новой Зеландии, Великобритании, Бразилии, Бельгии, Италии, а также 263 российских инструктора.

С целью определить ряд показателей профессиональной подготовленности специалистов были проведены педагогические наблюдения 15 мастер-классов, представленных иностранными инструкторами и 15 - россиянами и опрос презентёров.

Уровень их профессиональной компетентности был продиагностирован по показателям следующих традиционных функциональных компонентов: *гностический, проектировочный, конструктивный, коммуникативный, и организаторский*. Следует отметить, что в силу специфики исследуемой деятельности специалистов по фитнесу, отдельно оценивался также имеющий существенное значение показатель *двигательной подготовки*.

Педагогические наблюдения осуществлялись во время демонстрации презентёром мастер-класса, после которого проводился краткий опрос презентёра с целью уточнить полученное во время урока представление, а также получить данные, необходимые для объективного оценивания отдельных позиций, показатели которых за время проведения урока сложно выявить. Педагогические наблюдения и опрос проводила группа квалифицированных экспертов. Для оценки результатов исследования использовался метод шкалирования.

При этом каждый компонент оценивался исходя из ряда составляющих:

Гностический:

- знание частных методик представляемого направления фитнеса;
- владение методиками оценки (мониторинга) интенсивности занятия;
- способность анализировать, обобщать и распространять педагогический опыт;
- уровень теоретических знаний предмета;
- свободное и грамотное владение терминологией;
- применение рациональных приёмов отбора и использования упражнений и теоретической информации;
- интерес к дальнейшему профессиональному росту и самосовершенствованию.

Большинство позиций *проектировочного компонента* оценивалось преимущественно по результатам опроса:

- наличие у презентёра опыта разработки и внедрения программ занятий в соответствии с современными требованиями;
- ведение поурочного и перспективного планирования занятий и разработки соответствующих документов планирования;

- умение анализировать эффективность занятий, объективно оценивать положительные и отрицательные результаты своей профессиональной деятельности;

- выбирать и применять соответствующие методы наблюдения за занимающимися в течение занятия, умение осуществлять педагогический и врачебный контроль.

Конструктивный компонент включал следующие умения инструктора:

- умение распределять учебный материал согласно задачам частей урока;

- умение подбирать содержание урока соответственно его целям и задачам;

- умение подбирать упражнения соответственно той возрастной группе занимающихся, для которой они предназначены;

- умение проводить комплексы упражнений различными способами;

- умение обучать новым упражнениям;

- умение осуществлять грамотный показ;

- эффективность подбора упражнений для решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач;

- умение определять объём и интенсивность нагрузки на уроке;

Организационный компонент оценивался по следующим показателям:

- умение осуществлять индивидуальный подход (давать отдельным занимающимся указания по исправлению допущенных ошибок, нагрузке и т.д.);

- умение быстро ориентироваться в различных ситуациях (чувствовать настрой занимающихся, выбор (смена) деятельности) - мобильность;

- умение обходить травмоопасные ситуации;

- умение управлять группой;»

- умение подготовить и обеспечить качественное музыкальное сопровождение занятия;

При оценке *коммуникативного компонента* учитывались:

- способность вдохновлять занимающихся, создавать положительный эмоциональный фон;

- личностные характеристики: контактность, артистизм, общительность, доброжелательность;

- творческие способности;

- культура речи;

- культура общения.

Для успешной профессиональной деятельности инструктора

по фитнесу немаловажное значение имеет компонент *двигательной подготовки*. При этом оценивались:

- физическая подготовка презентёра;

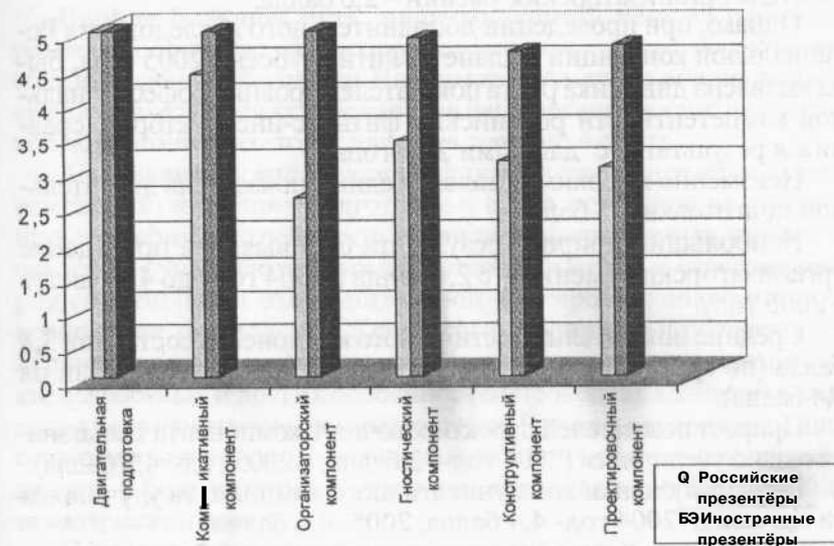
- техника базовых движений;

- двигательный запас;

- красота и эстетичность движений (двигательная культура);

- соответствие внешнего облика (физических кондиций, одежды, причёски) представлениям о здоровом образе жизни.

В результате проведённого исследования Международной конвенции 2004 года и Региональных конвенций 2004-2005 года было выявлено, что по ряду средних показателей уровень российских инструкторов несколько ниже, чем у иностранных презентёров.



Одинаково высокую оценку - 5 баллов получила двигательная подготовка отечественных и зарубежных специалистов.

Коммуникативный компонент также был оценен достаточно высоко (5 баллов - иностранцы; 4,4 балла - россияне). Разница в оценке, хоть и незначительная, обусловлена не столько эмоциональным спадом нескольких отечественных инструкторов при проведении своего мастер-класса, но и невысокой индивидуальной культурой общения их отдельных представителей.

Несколько меньший средний результат был получен нашими соотечественниками при оценке организаторского компонента (4,1 балла, притом, что у зарубежных специалистов он составил 5 баллов).

Гностический, конструктивный и проектировочный компоненты российских инструкторов были оценены экспертами значительно ниже, чем средние показатели иностранных инструкторов.

При этом, если гностический компонент при оценке отечественных специалистов по фитнесу получил 3,4 балла (у зарубежных презентёров - 4,9 балла), то конструктивный и проектировочный компоненты у наших соотечественников получили, соответственно, 3,1 и 3 балла. В свою очередь, у иностранцев средние показатели конструктивного компонента составили 4,7 балла, проектировочного - 4, 8 балла.

Наименьший результат был выявлен при оценке среднего показателя организаторских умений - 2,6 балла.

Однако, при проведении дополнительного исследования Региональной конвенции "Планета Фитнес" осени 2005 года, была выявлена динамика роста показателей уровня профессиональной компетентности российских фитнес-инструкторов, сравнивая результаты с данными 2004 года.

Неизменно высоким остался средний показатель двигательной подготовки - 5 баллов.

Наибольший прирост результата был выявлен при оценке организаторских умений - с 2,6 балла в 2004 году до 4,2 баллов в 2005 году.

Средние показатели гностического компонента составили 3,8 балла (по сравнению с результатами 2004 года они выросли на 0,4 балла).

Прирост показателей проектировочного компонента также значительно увеличился (2004 год - 3 балла, а 2005 год - 4,2 балла).

Результат оценки коммуникативного компонента улучшился на 0,2 балла (2004 год - 4,4 балла, 2005 - 4,6 балла).

Столь существенные различия в оценке зарубежных и российских презентёров вызывают естественный вопрос: "Почему?"

Ответ на него — прежде всего в самой системе подготовке специалистов по фитнесу в России и за рубежом.

Как известно, в других странах, в связи с тем, что там фитнес-индустрия начала развиваться несколько раньше, чем в нашей стране, использовались разные варианты подготовки инструкторов по фитнесу.

Если в начале, когда работа инструктора по фитнесу ещё не была основной профессией, а скорее, хобби, где практически каждый более или менее двигательной подготовленный человек мог

пробовать вести занятия, то постепенно на Западе стали осознавать необходимость профессиональной подготовки в этой сфере деятельности. Проблема эта встала достаточно остро не только в плане начавшейся конкуренции организаций, предлагающих фитнес-услуги, но, в большей степени вопросом безопасности и сохранения здоровья занимающихся.

Соответственно, стали искать варианты профессиональной подготовки кадров для этой сферы деятельности. Первоначально на родине фитнеса, в США сложилась система сертификации, которая довольно быстро распространилась и по другим странам, но скоро стало ясно, что в том виде, в котором она существовала (зачастую - краткосрочные 2-3-х дневные курсы для всех желающих и последующее вручение сертификата), этого явно недостаточно и надо искать новые подходы к решению этой задачи.

Пройдя большой путь, на сегодняшний день за рубежом развита достаточно эффективная и мощная система подготовки специалистов по фитнесу. Например, в Америке она проводится даже на отделениях факультетов физического воспитания нескольких университетов и длится в течение 4-х лет.

Американская система сертификации также претерпела ряд изменений, и сегодня подготовка и сдача экзаменов на получение сертификата требует от кандидата значительных усилий в освоении фундаментальных дисциплин, на которых строится теория спортивной и оздоровительной тренировки: анатомии, кинезиологии, физиологии. Кроме того, слушатели получают последнюю научную информацию, касающуюся методов тренировки, возрастных и других особенностей проведения занятий с различным контингентом занимающихся. Что касается экзаменационных испытаний, то, несмотря на их отличия в разных организациях, в большинстве случаев они состоят из теоретической и практической части.

Письменный экзамен включает вопросы по кинезиологии, анатомии, физиологии, теории тренировки и другим теоретическим дисциплинам. Практическая часть должна быть представлена не только демонстрацией своей двигательной подготовки, но и умением методически грамотно провести занятие, а также продемонстрировать умение оказать неотложную медицинскую помощь.

Соответственно, все принятые на Западе меры по повышению профессионального уровня специалистов по фитнесу принесли достаточно высокие результаты, что показали и данные проведенного исследования.

В нашей стране фитнес появился сравнительно недавно и стремительно вошёл в жизнь общества как значимое, и, главное - социальное желанное приобретение. Однако, в связи с рядом неблагоприятных условий (смена правящих парадигм в общественном сознании, экономическая нестабильность, приоритет коммерциализации всех сфер деятельности зачастую в ущерб другим, более значимым факторам, довольно длительное игнорирование официальной наукой, а соответственно - отсутствием разработанных и научно-обоснованных программ обучения инструкторов по фитнесу) отечественные специалисты практически не имели той системы подготовки, как их зарубежные коллеги.

Желание коммерческих организаций, занимающихся подготовкой фитнес-инструкторов, получить наибольшую и максимально скорую прибыль довольно часто приводило к тому, что та, начальная система сертификации, которая была давно пересмотрена, изменена и усовершенствована в других странах, у нас до недавнего времени в ряде случаев выдавалась за идеальную модель.

Довольно длительный период это распространялось на уровень кадрового обеспечения даже довольно престижных отечественных представителей фитнес-индустрии. Именно это может служить объяснением невысоких, по сравнению с иностранными, показателей российских презентёров на Международной и Региональной конвенциях в 2004- 2005 году.

Однако, эта сфера деятельности в нашей стране развивается довольно быстрыми темпами, активно интегрируя в себя всё лучшее, что есть за рубежом и в России. Представители высшей школы, научного сообщества также проявили активный интерес к этому новому явлению в международной физической культуре. На сегодняшний день появляются новые модели подготовки специалистов по фитнесу с участием в этом процессе ряда высших учебных заведений страны и отдельных учёных-практиков.

Люди, стоящие в России во главе фитнес-индустрии также начали осознавать важность и актуальность происходящих процессов и всё больше проявляют заинтересованность в сотрудничестве с научными деятелями в области как физической культуры, так и медицины. Это способствует тому, что сегодня предъявляются новые, высокие требования к процедуре сертификации отечественных специалистов по фитнесу.

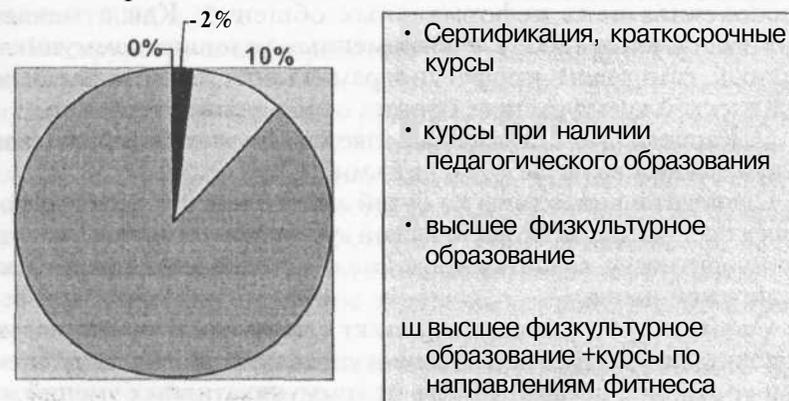
Как показывают данные последних фитнес-конвенций, большую часть лекционных занятий проводят ведущие специа-

листы, имеющие научные звания (кандидаты и доктора педагогических и медицинских наук), что позволяет существенно повысить уровень предлагаемого материала, и, соответственно, всех участников конвенций, прослушавших лекции.

В результате опроса презентёров Региональной конвенции "Планеты Фитнес" (осень 2005 года) выявлено, что 98% из них также имеют высшее физкультурное образование.

Это значительно выше, чем уровень российских участников Международной (весна 2005 г.) и Региональной (2004г.) конвенций, что и позволило улучшить результат средних показателей в оценке Региональной конвенции 2005 года.

Для выявления общих представлений о необходимом уровне системы подготовки современного специалиста по фитнесу был также проведён опрос презентёров и участников конвенции "Планета фитнес".



В ходе собеседования были предложены следующие варианты ответа:

- Сертификация, краткосрочные курсы - 0%;
- Курсы при наличии высшего педагогического образования - 2%;
- Высшее физкультурное образование - 10%;
- Высшее физкультурное образование + курсы по направлениям фитнеса - 88%.

В соответствии с полученными данными можно сделать вывод, что на данном этапе развития фитнес-индустрии в России вопросам подготовки специалистов для этой отрасли уделяется всё больше внимания. Постепенно приходит осознание того, что уровень кадрового состава несомненно зависит от системы его

подготовки и уровня предъявляемых к нему требований. Именно повышение образовательной планки в фитнесе способно повлиять на уровень предоставляемых услуг, а значит — на дальнейшее развитие этого нового вида физической культуры у нас в стране, в том числе и на его коммерческую успешность.

РОЛЬ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО АППАРАТА СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИТНЕСУ В ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**к.п.н., доцент кафедры гимнастики Е.Г. Сайкина,
С.В. Кузьмина, к.п.н, доцент кафедры гимнастики
Н.В. Казакевич, Ю.В. Смирнова, О.В. Мелехова
РГПУ им.А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

Профессиональная деятельность спортивного педагога - это бесконечная цепь неформальных общений. Как отмечает В.Ф.Костюченко (2003), в современных условиях коммуникативный компонент профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры приобретает особо важное значение.

Д. Карнеги (1991) также выделяет коммуникабельность как лучшее качество в работе с людьми.

Следовательно, одним из путей активизации учебного процесса специалистов по физической культуре, а в частности, детскому фитнесу, является обучение студентов навыкам эффективного общения.

От умения устанавливать контакт с занимающимися, умения использовать устную речь, умения управлять своим поведением при общении с детьми, то есть от коммуникативных умений во многом зависит успешность деятельности инструктора по детскому фитнесу.

Существуют вербальные и невербальные формы общения.

К вербальным формам общения относится живая речь, которая служит основным средством воздействия на занимающихся.

Развитие речевой культуры инструктора по фитнесу необходимо в интересах оптимизации обучения и усиления воспитательного воздействия на занимающихся. Инструктор по фитнесу должен иметь хорошую вербальную память, правильно выбирать языковые средства, логично излагать мысли, уметь ориентировать речь на собеседника, а также предвидеть результаты воздействия словом.

Немалую роль в вербальном общении играет его культура и

эрудиция. Она является важнейшим компонентом педагогического мастерства педагога. Культура речи — это совокупность навыков и знаний человека, обеспечивающих целесообразное применение языка в целях общения. Культура речи служит важнейшим показателем духовного богатства, его культуры мышления и является могучим средством формирования личности (А.А. Сидоров, М.В. Прохорова, Б.Д.Синюхин, 2000).

Неординарные педагоги владеют магией словесного общения. Они управляют эмоциями обучаемых, активизируя механизм человеческого восприятия.

Важность речевых способностей в работе педагога по физическому воспитанию раскрыта в трудах многих исследователей (А.А. Сидорова, М.В.Прохоровой, Б.Д.Синюхина, 2000; М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова, 2002; Е.П. Ильина, 2000, 2003; В.Ф. Костюченко, 2003; Г.И. Хозяинова, Н.В. Кузьминой, Л.Е. Варфоломеевой, 2005 и др.).

Инструктору следует работать над повышением культуры речи, над её артистичностью, добиваться улучшения таких коммуникативных качеств как правильность (соответствие литературным нормам), чистота (отсутствие жаргонных, вульгарных слов), точность (соответствие мыслям), ясность (доступность пониманию), простота (естественность), логичность (соответствие законам логики), краткость (отсутствие лишних слов), выразительность (её образность и отсутствие шаблонов), благозвучие (её мелодичность, приятное для слуха звучание), доступность и уместность речи.

Общение с занимающимися может быть эффективным, если инструктор чётко представляет себе его задачи; *с какой целью он должен говорить, что ему следует сказать, как оформить свою речь?* Речь педагога решает не только учебно-воспитательные задачи. Речевое воспитание должно вестись непрерывно, так как инструктору подражают обучаемые.

С помощью слов инструктор управляет учебно-оздоровительным процессом, руководит практическими действиями, передаёт занимающимся необходимые знания, прививает навыки правильного поведения и бережного отношения к собственности.

Диапазон значения слова беспредельно широк - от условного обозначения отдельного предмета, движения, личности, деятельности, способностей, до абстрактных представлений и понятий, являющихся содержанием человеческого мышления. Как отмечал Н.К. Меньшиков (1998), удачным подбором и применением слов можно воздействовать на функции организма,

психические и личностные свойства занимающихся, обогащать их необходимыми знаниями, двигательными умениями и навыками, развивать способности, необходимые для успешного овладения сложными упражнениями.

При оздоровительных занятиях сила слова определяется его значением для занимающихся, тем, в какой степени оно затрагивает их жизненные интересы. В этой связи, для выражения мыслей инструктора большое значение имеет удачный подбор слов, их эмоциональная окраска, доброжелательный настрой. При этом следует учитывать психологическое состояние занимающихся и их готовность воспринимать содержание слов педагога. От этого зависит убеждающая и внушающая сила слова.

Убеждение словом — это метод педагогического воздействия на чувства, сознание и опыт лиц, занимающихся фитнесом. Большая сила убеждения достигается тогда, когда слова инструктора не расходятся с тем, что и как он делает сам, с его нравственностью, справедливой требовательностью и уважительным отношением к детям.

Сила внушения, как и убеждение словом, зависит от восприимчивости учеников к внушающим воздействиям и от авторитета инструктора. Внушение рассчитано на веру, на некритичное восприятие того, что сообщает педагог, что утверждает или отрицает, без достаточных доказательств, категорично, уверенно, однозначно, бескомпромиссно.

Образное, эмоционально окрашенное слово в сочетании с показом изучаемого упражнения, наглядных пособий обеспечивает полноценное осуществление принципа наглядности, чувственного и осмысленного познания, назначения упражнения и техники его исполнения (М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков, 2002).

Удачно подобранные слова, упражнения и музыкальное сопровождение имеют особенно важное значение при занятиях фитнесом с детьми дошкольного и школьного возраста.

Немаловажное значение имеют сила, тембр, мелодичность, а также искренность и естественность речи. А.А. Сидоров, М.В. Прохорова, Б.Д. Синюхин (2000) отмечают, что педагог, обладающий эстетической привлекательностью голоса, богатством, содержательностью и образностью языка, способен плодотворно решать учебно-воспитательные задачи.

Культура речи инструктора связана с речедвигательной координацией, под которой понимают умение одновременно показывать и объяснять упражнение, не нарушая ни качество его исполнения, ни плавность и выразительность речи.

Психомоторика участвует как в вербальных, так и в невербальных средствах общения (Е.П. Ильин, 2003). Но в занятиях фитнесом в процессе общения большее значение имеет невербальная информация — мимика, жесты, паузы. Невербальная информация помогает получать сведения, скрывающиеся за словами, а также усиливает эмоциональное и эстетическое действие слова на занимающихся.

От того, как звучит голос, какова линия движений, позы, походки, а также — что выражает мимика и жесты педагога, зависит восприятие детьми текущей ситуации. Профессионал, всегда зная это, осознанно им пользуется. Подчеркнем — не притворяется, не лицемерит, но вполне свободно выражает протекающее в его душе отношение, чтобы дети видели, как происшедшее оценивается педагогом.

Д.Карнеги (1991) отмечает, что восприятие, понимание и оценка другого человека, базируются, в основном, на таких особенностях внешности как телосложение, выражение лица (мимика), манера смотреть, принимаемая поза (пантомимика), особенности голоса, особенности оформления речи.

Поэтому сегодня можно выделить особое направление в профессиональной подготовке специалиста по фитнесу, ведущее к успешной работе с детьми. Это упорный труд (работа) над своим телом, который служит инструментом воздействия в системе отношений с занимающимися. Это умение управлять своим психофизическим аппаратом. Это язык жестов, мимики, телодвижений и голоса.

Работа инструктора по фитнесу идентична работе танцовщика, актёра, музыканта, политика, телекомментатора, где психофизический аппарат играет большую роль в их профессии.

В проведении занятий детским фитнесом умение специалиста использовать его приобретает большое значение, так как дети особенно чувствительны, восприимчивы и наблюдательны к любым действиям педагога.

Умение управлять психофизическим аппаратом можно отнести к двигательным умениям инструктора, но, в большей степени, всё-таки оно относится к коммуникативным умениям. Это специфическое умение, на которое сегодня следует обратить особое внимание, на его важность в подготовке специалистов как по фитнесу, так и по физической культуре.

О необходимости преподавания в педагогических вузах постановки голоса, позы, владения своим организмом и лицом писал ещё А.С. Макаренко (1984).

Тело педагога является его профессиональным инструментом. Телодвижения сообщают окружающим о нашем состоянии, о наших намерениях, даже о нашем характере. В повседневном общении мы черпаем неосознанно информацию о человеке благодаря его телодвижениям. Мы часто называем такое познание другого человека интуитивным. На самом же деле наши глаза фиксируют пластику и мимику человека, уши слышат тонкие изменения в интонациях речи и мелодике голоса - невидимые отношения оказываются доступными восприятию.

Воплощённое в жесты, мимику, интонации, пластику, наше отношение материализуется и обретает способность к восприятию и фиксации своего качества. Сознание же человека, желая материализовать отношение, конструирует жесты, пластику, позы, интонации, лексику.

Первой работой в России, посвященной языку тела, было сочинение С. Волконского, где автор излагает свою точку зрения на семиотику жестового обращения как выражения внутреннего состояния человека (Е.П. Ильин, 2003).

Инструктор - профессионал должен уметь владеть психофизическим аппаратом и сознательно выстраивать внешние характеристики своих телодвижений, воплощая проживаемые отношения для восприятия этих отношений с детьми.

Но он не только сам должен уметь выражать пластически, интонационно и ритмически проживаемое отношение, но он ещё должен обладать способностью за пластикой, мимикой, действиями, позой ребёнка воспринимать проживаемое ребёнком отношение.

Такую способность Н.Е. Щуркова (2002) раскрывает термином апперцептивной способности - то есть способности профессионально интерпретировать внешний образ поведения человека, обнаруживая за внешней формой внутреннее отношенческое содержание.

Профессиональное владение педагогом собственным психофизическим аппаратом в процессе профессиональной деятельности как средством осознанного педагогического воздействия и, следовательно, как одним из факторов, определяющих характер взаимодействия с детьми, автор называет педагогической техникой.

Педагогическая техника сродни актёрской, поэтому часто говорят о сходстве работы педагога и актёра: и тот, и другой "лепят" образ воздействия, благодаря средствам пластики, мимики, голоса, темпо-ритма движений.

Н.Е. Щуркова в своей работе "Педагогическая технология" (2002) определила связь свойств психофизического аппарата, которые подвластны специальному культивированию и формированию и некоторых профессиональных качеств педагога, столь важных во взаимодействии людей и особенно важных во взаимодействии "педагог-дети", что несомненно вызывало интерес к профессиональной подготовке специалистов по детскому фитнесу.

Итак, рассмотрим слагаемые психофизического аппарата инструктора по детскому фитнесу: голос, мимику, жесты и телодвижения как инструмент воздействия на занимающихся.

Голос педагога как инструмент воздействия имеет огромное значение: он является средством, которое может возвысить значимость речи, но он нередко выступает средством и нивелировки значимости речи, преобразует ей потенциальное позитивное влияние в нечто противоположное - в агент разлагающего воздействия.

Голос может быть звучным, красивым, сильным, гибким, мелодичным, мягким, волнующим, но столь же возможностей у голоса стать резким, отрывистым, слабым, тусклым и раздражающим.

Речь является вербальным средством общения, и, с точки зрения психомоторики, - это целая последовательность отдельных движений языка, губ и голосовых связок, объединённых общим смыслом (экспрессивная речь в отличие от сенсорной речи, связанной с пониманием чужих слов). От этих движений зависят произношение, интонация, высота голоса и другие акустические характеристики речи, то есть артикуляция (Е.П. Ильин, 2003).

К основным характеристикам профессионального голоса педагога (по Н.Е. Щурковой, 2002) относятся: артикуляция, интонационность и мелодичность.

Артикуляционная чистота, обеспечивающая внятность речи педагога, зависит от работы органов речи (языка, губ, голосовых связок, мягкого нёба). Педагог должен уметь говорить так, чтобы каждый мог его услышать, чтобы процесс слушания не доставлял детям огромных усилий и сильного напряжения, чтобы каждое произнесённое слово звучало ясно и чётко.

Артикуляционная чистота обеспечивает голосу педагога такую характеристику, как **внятность**.

Интонационная широкая палитра голоса, обусловленная интонационной насыщенностью, позволяет педагогу скупыми

лексическими способами отреагировать на случившееся или произвести лаконичное воздействие, наполненное богатыми отношениями.

Чем богаче палитра голосовых оттенков, тем выразительнее и доступнее сообщаемая информация.

Так, А.С. Макаренко стал считать себя настоящим мастером, когда научился говорить "иди сюда" с двадцатью разными оттенками.

Важен оттенок речи, когда инструктор одобряет или порицает действия ученика, обсуждает недостатки или достоинства в технике выполнения упражнений и др. Как правило, разговор ведётся спокойно, но иногда следует при выражении похвалы или обсуждения проступка изменить тон и говорить более громко.

Как образно говорят А.А. Сидоров, М.В. Прохорова, Б.Д. Сидюхин (2000), интонация - душа живого слова. Она бывает двух видов: логическая и эмоционально-экспрессивная. Цель первой - выделить отдельные слова и предложения, выражения, которые несут смысловую нагрузку. Цель второй - помочь педагогу передать свои чувства, своё отношение к рассказываемому. Интонация должна быть естественной и выражать подлинные чувства и настроение преподавателя, иначе она не произведёт должного впечатления на обучаемых.

Умение ставить логическое ударение, выделять отдельные слова, значимые для содержания сказанного, обеспечивают *выразительность* педагогической речи, так как в её строении очевидны связи между словами, значимость произносимых слов, а также выявленная суть описываемого явления.

Следовательно, речь педагога должна быть не только правильной, но и выразительной, образной, эмоциональной.

Мелодичность голоса придаёт ему индивидуальную окраску и решительным образом может влиять на эмоциональное самочувствие детей. Мелодика голоса способна утешать, ласкать, воодушевлять, увлекать, успокаивать, возбуждать. Мелодичный голос педагога наполняется экспрессией, сообщает всему ходу деятельного взаимодействия с детьми разнообразную палитру эмоций и тем самым служит одним из самых сильных способов развития эмоциональной сферы личности ребёнка.

Экспрессивность речи педагога находит своё отражение в её эмоциональной насыщенности, в использовании мимики, жестов, поз, свидетельствующих о полной самоотдаче. Страстность, неподдельная радость или грусть, сострадание, - всё это конкретные формы экспрессивности.

В качестве дополнительной характеристики отметим способность голоса педагога к разным регистрам. Низкий звук успокаивает, придаёт какую-то особую значимость речи, Высокие звуки (иногда говорят, что человек работает "на связках") вызывают раздражение, утомляют.

Исследованиями установлено, что психологическое доверие к низким голосам гораздо больше, чем к высоким. Педагог должен уметь переводить голос из верхнего регистра в нижний, свободно владеть широким диапазоном звучания голоса.

Воздействие речи зависит от следующих факторов, которые описаны у Г.И. Хозяинова, Н.В. Кузьминой, Л.Е. Варфоломеева (2005):

- умения убеждать, логического построения речи;
- владения техникой речи: дыханием, тембром голоса, дикцией;
- экспрессивных умений: образности речи, её интонационной выразительности, логических акцентов, пауз, мелодики речи;
- использования вспомогательных средств: жестов, мимики, пластики, определённой позы, дистанции общения;
- дискуссионных умений;
- перцептивных умений, связанных с учётом реакции слушателей.

Вместе с тем, инструктор по фитнесу в силу специфических условий проведения занятий (на фоне музыкального сопровождения) должен владеть хорошей мимикой и правильными жестами. Они относятся к невербальным средствам общения или, включая и движения телом, - к визуальному общению (Т.С. Лишицкая, Л.В. Сиднева, 2002).

Жестам, позам и мимике при общении людей друг с другом придавали большое значение ещё в Древней Греции (Е.П. Ильин, 2003).

Мимика - это движение лицевых мышц, выражающее внутреннее состояние души, проживаемые отношения (Е.П. Ильин, 2003). Владение же мимикой обычно называют мимическим искусством.

Мимика инструктора, работающего с детьми, должна быть подвижной, доброжелательной, выразительной, вызывать положительные эмоции у занимающихся и располагать их к общению.

Подвижность мимики обусловлена профессиональной необходимостью реагирования педагога на бесконечное многообразие текущей действительности, на непредсказуемые обстоятельства, которые могут возникнуть в ходе занятия, поведение детей, результаты совместной деятельности и др.

Часто мимический язык, язык жестов на занятиях фитнесом бывает более выразительным, чем язык вербальный. Подвижность лицевых мышц обуславливает столь необходимую инструктору *выразительность мимики*, насыщающей взаимодействие с детьми эмоциональными отношениями, увеличивая языковой спектр во взаимодействии с детьми.

Наряду с подвижностью Н.Е. Шуркова (2002), выделяет такое свойство мимики педагога, как сдержанность — соблюдение меры, отсутствие резкости, полное владение мимическим средством в его адекватности целям.

Сдержанность обеспечивает *привлекательность лица* педагога, что немаловажно для работы инструктора по фитнесу, когда он не один час и не один год стоит перед детьми как некоторый объект восприятия, влияющий на самочувствие воспринимающих.

Мимика любого педагога должна быть зеркалом его позитивных душевных движений. Поэтому мимический портрет инструктора - это всегда *положительность*, доброжелательность, приветливость, это те свойства, которые так привлекают детей к личности педагога.

Позитивность мимики обеспечивает *расположенность к общению*, -которая открывает ребёнку дорогу к педагогу-инструктору за помощью, советом, беседой, вопросом и просто за добрым словом.

Жест - это движение, передающее психическое состояние говорящего или думающего про себя человека. Жесты оживляют речь, но слишком частые, однообразные, суетливые жесты раздражают (Е.П. Ильин, 2000).

Жесты могут сопровождать, дополнять, уточнять, а подчас и заменять слово. Они несут многообразную информацию. С их помощью инструктор указывает, выражает просьбу, требование, благодарность, порицание, предупреждает о наказании и т.д. Ведущая роль в жестикуляции принадлежит рукам, и не зря К.С. Станиславский называл пластику рук "глазами тела".

Поэтому разработанная в США условная знаковая система управления группой (жесты) значительно облегчает проведение занятий различными видами оздоровительной аэробики. Например, показывается направление движения с пояснением: что делать, количество повторений и др.

Изменения, проявляющиеся в напряжении мышц лица, в движениях головы, рук и туловища, - внешние формы проявления чувств человека. Почти каждому слову сопутствуют определённые мимика и жесты.

Е.П. Ильин (2003), раскрывая роль жестов в общении человека, раскрывает их значение, которое, на наш взгляд, показывает важность и грамотность их применения в профессии инструктора по фитнесу:

- они дают дополнительно к вербальной информацию о психическом состоянии партнёра по общению и о его отношении к участникам общения;

- как правило, выражают отношение не к любой, а к эмоционально значимой информации;

- могут провоцировать состояния и отношения партнёров по общению и способны оказывать влияние на человека больше, чем речь;

- они могут быть использованы как в тех случаях, где употребление речи неудобно или запрещено, так и параллельно с речевым общением;

- один жест может быть эквивалентен нескольким словам и требует меньшего времени для выражения, а также удобен для воспроизведения его мимоходом;

- жесты могут восприниматься на расстоянии и в условиях сильного шума;

- они не требуют ответа.

Следует помнить, что оживлённая жестикуляция не всегда бывает уместна при изложении материала обучения, она не улучшает выразительность речи. Бесконтрольное размахивание руками не оставляет хорошего впечатления, может лишь уменьшить коммуникативное воздействие слова, так как отвлекает обучаемых от усвоения знаний (А.А. Сидоров, М.В. Прохорова, Б.Д. Синюхин, 2001).

Жесты бывают выразительны тогда, когда инструктор силой голоса выделяет определённые моменты в своей речи и хочет подчеркнуть значимость сказанного, а также, если они помогают созданию зрительных образов, каких-либо указаний, команд, изображений.

Суетливость в движениях, выражение с помощью мимики отрицательных эмоций, не умение сдерживать своё душевное состояние, - всё это не способствует установлению контакта с занимающимися.

Умелое владение мимикой и жестами помогает инструктору передавать нужную информацию занимающимся, отражать своё настроение, и, при необходимости, заражать им своих учеников. Поэтому инструктор, достигший высокого профессионального мастерства, в определённой степени должен обладать таким инструментом воздействия на занимающихся, как мимика и жест.

К невербальным средствам общения можно отнести и взгляд, который тоже может сообщать занимающимся различную информацию, особенно в сочетании с мимикой (Е.П. Ильин, 2000).

Внешний вид инструктора по фитнесу должен выражать успешность, спортивность, современность, ухоженность, приверженность к здоровому образу жизни. Это способно позитивно отразиться на формировании телесной культуры занимающихся, которые, из желания подражать ему, будут стараться выглядеть также. Однако необходимо подчеркнуть, что одного лишь внешнего вида педагога для этого недостаточно. Желание быть похожим на него возникнет у детей лишь в том случае, если он будет иметь в их глазах достаточный авторитет как личность.

Профессиональный имидж педагога как целенаправленно формируемый образ, призванный оказать эмоционально-психологическое воздействие на детей, действительно оказывает тормозящее или ускоряющее влияние на взаимодействие педагога с детьми.

Пластический образ, по утверждению Н.Е. Шурковой (2002), складывается из темпо-ритмовой структуры движений, рисунка и методики жестов, походки и позы человека. Наши телодвижения выдают иногда даже те отношения, которые мы хотим скрыть. Дети легко прочитывают по пластике телодвижений инструктора его истинные чувства.

к *пластике* относятся различные жесты и движения, производимые педагогом. Воспринимаемая детьми пластика оказывает столь же сильное влияние на них, как звучание голоса и мимика.

Поза педагога по фитнесу должна быть свободной, открытой для общения, движения инструктора должны быть лёгкими уверенными, ритмичными, заразительными, тело — непременно гибким и пластичным, а осанка — правильной и красивой.

Открытая пластическая поза свойственна любому современному культурному человеку, вступающему в общение с другим. Инструктор по фитнесу должен быть доступен для детей, между миром взрослых и миром детей должно быть некоторое связующее звено, чтобы ребёнок мог обратиться к опыту, знаниям и мудрости взрослого мира и воспользоваться достижениями культуры. Открытая пластическая поза есть внешняя форма *доброжелательности*, стремления к общительности и желания идти на контакт с занимающимися.

При этом поза инструктора должна быть свободная, без зажатости, психологической закованности, окаменелости (например, жесткая стойка с руками, скрещенными на груди).

Дети воспринимают то, что происходит в душе педагога во время совместной работы с ними, и по этим внешним данным оценивают происходящее. Поза педагога, когда она сознательно выстраивается как способ отражения внутренних состояний либо отношений, обретает *содержательность*.

Движения инструктора, его жесты, мимика, взгляд, несомненно играют большую роль в проведении занятий.

Красота и ритмичность движений инструктора особенно важны при проведении занятий, они влияют на состояние присутствующих детей. Движения задают ритм деятельности, увлекают ходом работы, успокаивают, расслабляют, содействуют оптимистическому настрою, снижают меру осознанности собственного напряжения физических и духовных сил.

Темпо-ритмовый рисунок создаёт поле эмоционального заражения, активизирует действия детей, придаёт им уверенность. **Заразительность движений** инструктора становится невидимым и неосознанным фактором жизнедеятельности детей, увлекает их в активную работу на занятии.

Пластика специалиста по фитнесу непременно должна быть гибкой в силу многочисленности и разнообразия действий, которые приходится производить ему в процессе взаимодействия с детьми. Он должен суметь приласкать, обнять или ласково прикоснуться к ребёнку, но педагогу приходится производить и строгие жесты и действия, а иногда структура движений нарушается, сбивается, создавая рисунок волнения и острых переживаний. По утверждению исследователей, данное свойство пластики вызывает *доверительность к педагогу*, к производимым им действиям.

Лёгкость движений педагога снимает традиционное представление о нашем профессиональном труде как "тяжелейшем", "каторжном", "неблагодарном" и т.п. Инструктор по фитнесу должен быть для детей воплощением человека счастливого, любящего своё дело, с удовольствием приходящего к ним на занятия. Поэтому он должен быть: бодр, уверен, подтянут, энергичен, открыт, доброжелателен, радостен и даже весел. У детей появляется радость и удовлетворённость уже от одного только взгляда на педагога.

Наблюдая за его движениями, дети воспринимают его работу с лёгкостью, раз она не тяжела для педагога, то и у них она не будет вызывать усталость.

Итак, определилось ещё одно направление в профессиональной подготовке инструктора по детскому фитнесу.

И, как отметила Н.Е. Щуркова (2002), показывая важность владения педагогом психофизическим аппаратом, что постоянный труд над голосом, мимикой, пластикой, позой и темпоритмом движений обязательно положительно скажется на взаимодействиях с окружающими людьми: нас будут "слышать", нас будут "видеть", нас станут "замечать". И к этому хочется добавить, "нам станут подражать", и, в следствие этого, "на голос откликаться" при появлении — вставать навстречу, при организации работы-учитывать наши особенности и пристрастия.

II. Фитнесс-технологии в системе физической культуры (в спорте, адаптивной физической культуре, рекреации, реабилитации, образовании)

СТРЕТЧИНГ-ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ТРЕНИРОВКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

к.п.н., доцент кафедры гимнастики Н.В. Казакевич
РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Уровень физической подготовленности человека, а также спортивного мастерства в различных видах спорта во многом определяет гибкость. Недостаточность гибкости усложняет и замедляет процесс усвоения двигательных навыков, ограничивая проявления силы, скоростных и координационных способностей, снижает экономичность работы, повышая вероятность возникновения травм двигательного аппарата занимающегося.

Задача оздоровительной тренировки - поиск оптимальных путей оздоровления организма, в частности опорно-двигательного аппарата. Поэтому, гибкость надо развивать до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений. При этом величина гибкости должна несколько превосходить ту амплитуду, с которой выполняется движение, т.е. должен быть определенный "запас гибкости".

Существует два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение) мышц.

Первый тип - *баллистические упражнения*. Это маховые упражнения руками, ногами, туловищем, выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью.

Второй тип - *статические упражнения*. Здесь с помощью очень медленных движений принимается определенная поза и удерживается в течение 5-30 секунд и более. При этом можно напрягать растянутые мышцы периодически или постоянно.

Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название "стретчинг". Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц. Доказано, что стретчинг создает в организме множество положительных эффектов, улучшает самочувствие занимающихся, их внешний вид и здоровье в целом. Поэтому этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или даже как отдельное занятие.

Воздействие упражнений стретчинга на организм человека весьма разнообразно и затрагивает деятельность многих органов и систем. При этом занятия стретчингом вызывают как срочные, так и отставленные эффекты.

Под *срочным эффектом* подразумевают реакции организма, происходящие в процессе выполнения упражнения или сразу после его окончания.

К срочным эффектам относятся следующие показатели: активизация процессов обмена веществ в растянутых мышцах, повышение их температуры, улучшение трофических и регуляторных процессов в мышцах. Воздействие упражнений стретчинга на мышцы вызывает гормональную активизацию обмена веществ в различных внутренних органах и тем самым стимулирует обновление, регенерацию и восстановление функциональной мощности их тканей.

Отставленные эффекты характеризуются длительными изменениями и перестройкой организма и появляются в результате серий тренировок. Развитие гибкости - одно из главных аспектов стретчинга. Увеличение гибкости объясняется тем, что мышцы и их соединительнотканное образование становятся эластичнее и податливее, а также потому, что мышцы — антагонисты становятся сильнее. Также один из главных эффектов стретчинга — дать мышце расслабиться после ее растяжения. В постоянно напряженных мышцах нарушается и кровообращение, что приводит к нехватке кислорода и жизненно необходимых питательных веществ и вызывает накопление в клетках токсических побочных продуктов распада. Этот процесс вызывает утомление и возникновение болевых ощущений. Упражнения стретчинга снимают интенсивность болевых ощущений, которые

наблюдаются сразу же после силовой тренировки мышц.

Среди других оздоровительных эффектов растягивающих упражнений отмечаются: снятие стресса и напряжения, мышечное расслабление (релаксация), развитие самодисциплины, улучшение уровня физической подготовленности, осанки, снижение и ликвидация мышечных болей после нагрузок и даже после травм в период реабилитации, уменьшение болезненности менструаций у женщин, профилактика гипокинезии пожилых людей, нормализация массы тела и ее состава. Оптимальный уровень гибкости увеличивает эффективность движения.

Диапазон движения сустава и, следовательно, гибкость, ограничены следующими факторами:

1. Отсутствием эластичности соединительных тканей в мышцах или суставах.
2. Мышечным напряжением.
3. Отсутствием координации и силы в случае активного движения.
4. Ограничением костных и суставных структур.
5. Болевыми ощущениями.

Чтобы увеличить амплитуду движения сустава, методы растягивания должны обеспечить хотя бы одно из следующих условий: увеличить растяжимость соединительных тканей в мышцах или суставах; снизить мышечное напряжение, чтобы обеспечить расслабление; увеличить координацию сегментов тела и силу агонистической мышечной группы.

Для развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движений, так называемые упражнения в растягивании. Все упражнения в растягивании, в зависимости от режима работы мышц, можно подразделить на три группы: динамические, статические, комбинированные.

В одних из них основными растягивающими силами служат напряжения мышц, в других — внешние силы. В связи с этим каждая группа упражнений может включать в себя активные и пассивные движения.

Основным методом развития гибкости является *повторный метод*, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

В зависимости от решаемых задач, режима растягивания, возраста, пола, физической подготовленности, строения суставов дозировка нагрузки при его применении может быть достаточно

разнообразной. Этот метод имеет различные варианты: метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения.

В последнее время появились новые эффективные методы развития гибкости.

Метод В. Т. Назарова. Это новый, нетрадиционный метод развития гибкости. Основан на теории волновых колебаний и энергии упругих напряжений мышц. Под воздействием электро-механического вибратора сокращающаяся мышца принудительно растягивается с заданной частотой вибрации. С помощью этого метода развитие гибкости ускоряется в 10 раз и более. Увеличиваются показатели как активной, так и пассивной подвижности.

Электровибростимуляционный метод основан на том, что при выполнении упражнений на растягивание вибростимуляции подвергаются мышцы-антагонисты, а электростимуляции — мышцы-синергисты. Это способствует достижению большой амплитуды движений в том или ином суставе, когда показатели активной гибкости приближаются к показателям пассивной. Это позволяет за сравнительно короткий срок повысить уровень подвижности на 30% и более.

Система хатха-йоги. Это исторически сложившийся в Индии метод развития гибкости. Это целое философское учение, направленное на достижение полной гармонии между физической, умственной и моральной сторонами жизни человека. Но даже выполнение одних физических упражнений (асан) ведет к глубоким изменениям в организме.

Комбинированные способы развития гибкости. Одним из них является метод предварительного пассивного растяжения мышц с последующим их активным статическим напряжением, расслаблением и последующим растягиванием. В зарубежной литературе он получил название "метод контракции, релаксации и растяжения". В его основе лежат положения о том, что после растягивания мышцы не только сильнее сокращаются, но и становятся более эластичными.

При развитии гибкости целесообразны такие соотношения различных упражнений на растягивание: 40 - 45% - активные динамические; 20% - статические; 35 - 40% - пассивные. Упражнения на гибкость можно давать занимающимся в виде самостоятельных заданий надом. В занятиях с детьми доля статических упражнений должна быть меньше, а динамических больше.

При выполнении статических растягивающих упражнений (стретчинга) должно сохраняться ощущение комфортности, не до-

пускаются положения с явным болевым синдромом. Амплитуда движений увеличивается постепенно. Упражнение может выполняться достаточно долго и эффективность развития гибкости будет зависеть от длительности нахождения мышцы в растянутом положении. Поэтому во время тренировки необходимо соблюдать осторожность и придерживаться следующих рекомендаций.

- При положении сустава в крайне разогнутом, согнутом, отведено-приведенном положении не покачиваться. Растягивать мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии.

- Необходимо знать какая группа мышц растягивается.

- Упражнения выполнять индивидуально по амплитуде и усилиям.

- Прежде чем выполнять упражнения стретчинга, необходимо подготовить, разогреть мышцы.

- При выполнении упражнения все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижности суставов.

- В процессе выполнения упражнений дышать спокойно и ритмично.

- Прекратить упражнение сразу же при появлении болевых ощущений и расслабиться.

- Соблюдать осторожность при наличии заболеваний суставно-связочного аппарата.

Без упражнений на растягивание не обходится ни одна фитнес-программа. Подбор упражнений, особенности их выполнения во многом зависят от индивидуальных целей и задач урока.

Упражнения на гибкость могут применяться на уроках аэробики различной направленности (классической, степ-аэробики, аква-аэробики, танцевальной и др.) в виде отдельных упражнений или соединений:

- в подготовительной части любого типа урока (предстретчинг) - как средство подготовки мышц к предстоящей работе;

- в основной части урока силовой направленности - для углубления эффекта силовой тренировки и развития гибкости;

- в заключительной части занятия — как средство релаксации (расслабления).

Стретчинг часто используется в качестве отдельной тренировки или с определенной целевой направленностью. Например, как средство общей физической подготовки — у пожилых людей, как лечебная физическая культура—для профилактики травматизма у спортсменов, для восстановления после заболеваний,

травм, повреждений, как средство корригирующей гимнастики.

Последовательность воздействия на разные мышечные группы и сегменты тела не имеет существенного значения. Используют такую последовательность:

- от мелких мышечных групп к крупным;

- от мышц конечностей к мышцам туловища;

- от верхних сегментов тела к нижним;

- чередование мышц антагонистов.

Последовательность упражнений чаще всего определяется задачами тренировки и логикой хореографической композиции, когда заключительная фаза одного упражнения является начальной следующего.

При прекращении выполнения упражнений на гибкость уровень ее постепенно снижается и через 2-3 месяца возвращается к исходной величине. Поэтому перерыв в занятиях может быть не более 1-2 недель.

**ИННОВАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ
НА УРОКАХ ШКОЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
- ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ИХ КАЧЕСТВА
д.п.н., профессор Ш.З Хуббиев, Е.Н. Купчина
РГПУ им. А.И.Герцена, Санкт-Петербург**

В настоящее время школьная физическая культура переживает серьезный кризис, одновременно теряя своё место в системе образования. Вызвано это, прежде всего тем, что утвержденная программа по физической культуре находится в постоянном реформировании, в результате чего теряется интерес школьников к физической культуре, падает качество проведения уроков, поскольку учителя не готовы к быстрой смене требований к проведению современных уроков физической культуры в общеобразовательном учреждении. Особенно остро реформирование школьной программы касается тематического раздела «Гимнастика», которому отводится вторая четверть в большинстве общеобразовательных учреждений. Тем не менее, как показывает практика, далеко не в каждой школе учителя дают полноценный программный материал по гимнастике с использованием гимнастических снарядов. Наоборот, вся четверть посвящена разучиванию комплекса вольных упражнений и не более. Естественно, что для учащихся выпускных классов, особенно для девушек, не актуально выполнять различного рода кувырки или гимнастические

«мосты», зарабатывая себе, комплексы неполноценности, отрицательные оценки так далее, а убеждения выполнять данные упражнения с целью коррекции фигуры (как модно говорить для девушек) не действуют, в то время как за пределами школы существует большое количество спортивных клубов и центров, занятия в которых проходят по специальным оздоровительным программам с использованием различных инноваций и усовершенствований, где каждый школьник может поддерживать уровень своей физической подготовленности, отодвигая школьные уроки физической культуры на второй план или вообще игнорируя их. Это вызвано, прежде всего, тем, что уроки гимнастики ведутся по стандартному набору упражнений, что из года в год надоедает как ученикам, так и учителям, вследствие чего падает как посещаемость уроков по различным причинам (в целях избежания травматизма - 23% школьников - поскольку разминка не интересная, однообразная и организм не готов выполнять акробатические элементы, в то время как они выполняются; в результате неумения красиво их выполнять - 29% школьников; считают пустой тратой времени — 11%). В результате до уроков гимнастики доходит только 37% школьников, что составляет менее 50% учащихся, а виной тому - не современный подход к обучению тому или иному действию.

Таким образом, в то время, пока урок физической культуры теряет свое значение в системе образования, становится актуальной проблема вовлечения широких масс населения в сферу физической культуры (1), одной из ведущих, на сегодняшний день является фитнес.

В связи с вышесказанным, нами был проведен опрос учителей о наличии знаний в области оздоровительных видов гимнастики. В результате чего стало очевидным, что о большинстве направлений учителя слышали впервые и не подозревали о наличии того или иного вида вообще, в то время как 71% опрошенных школьников 10-12 классов в графе пожеланий в изменении учебного процесса убедительно просили их включить в сетку уроков физкультуры во время обучения темы «Гимнастика».

В связи с полученными результатами анкет и с появлением различных направлений оздоровительных видов гимнастики мы сочли необходимым ознакомить учителей физической культуры с основными базовыми направлениями аэробики и фитнеса в виде посещения лекций-семинаров, проводимых в Санкт-Петербурге ведущими специалистами в данной области, с целью изменения построения уроков гимнастики. В результате такого подхода был

разработан комплекс упражнений на развитие всех двигательных качеств в рамках оздоровительных видов гимнастики, таких как фитнес, степ, тайбо (что особо интересно было для юношей), стретчинг, танцевальная аэробика, на элементах которых была поставлена вся подготовительная и заключительная часть урока, проводимые под правильно подобранную музыку, в соответствии с необходимыми требованиями в оздоровительных видах гимнастики, а также с учетом интересов и возрастом учащихся.

Данные уроки физической культуры проводили в актовом зале (не в спортивном) два учителя: непосредственно сам учитель физической культуры, проводящий только основную часть урока и специалист в области оздоровительной аэробики и фитнеса, отвечающий за подготовительную и заключительную части урока.

В ряде таких уроков подразумевалось и выполнение домашних заданий, основанных, в основном, на разучивании танцевальных комплексов описанных на раздаваемых карточках каждому ученику, либо на составлении собственных танцевальных комбинаций, основанных на базовых шагах аэробики и выполняемых на 64 счета.

В результате предусмотренного домашнего задания, что явилось новизной для школьников по предмету физическая культура, у учителей-предметников появился интерес к данному предмету, поскольку на разучивание или составление определенных комбинаций ученики отводили большую часть времени на переменах, а также в пределах школы во внеурочное время, а именно после уроков. 47% школьников ответили, что выполнение данного рода домашнего задания намного интереснее, чем игра в компьютер или просмотр видео кассет, привычные для них в свободное время; 32% убеждены, что задания интересные, но особого времени им не уделяют; остальные 21% (из них 17% юноши) считают излишним выполнять домашнее задание еще и по физической культуре, тем не менее, успешно его выполняют.

Параллельно проведению таких уроков в школе была открыта секция во внеурочное время по танцевальной аэробике для девушек и юношей старших классов, занятия в которой вела специалист в области оздоровительной аэробики и фитнеса. 85% девушек изъявили интерес посещать данные занятия, обосновав это тем, что коррекция фигуры на данный момент очень актуальна и девушкам всегда необходимо держать себя в тонусе; 14% юношей, посещающих танцевальную аэробика, обосновали свой выбор интересом к данному виду спорта, особенно к тем танцевальным комбинациям, в которых включены элементы тайбо.

Введение незначительных изменений в построение уроков гимнастики с помощью инновационных технологий послужили толчком для повышения интереса школьников к урокам по теме гимнастика, повысили успеваемость, посещаемость, а также активность на уроке, а самое главное стимул ведению здорового образа жизни, что существенным образом отразилось на качестве проведения урока в целом.

Отсюда следует сделать вывод, что наличие инновационных технологий в школьном предмете по физической культуре является одним из ярких показателей качества урока.

Что же касается детей младшего и среднего школьного возраста, то подготовительные и заключительные части были построены на базовых шагах аэробики, с использованием игрового и сюжетного выполнения танцевальных композиций, включающих элементы стретчинга и фитнеса. Основная же часть урока проводилась строго по школьной программе физической культуры с использованием акробатических элементов. Домашним заданием для детей начальных классов служило повторение упражнений, включенных в разминочный комплекс. Каждому ребенку был выдан бланк, состоящий из двух граф, в одной из которых должна была стоять подпись родителя напротив каждого числа учебной четверти, с целью контроля ребенка в выполнении домашнего задания. В случае отсутствия подписи ребенок выполнял задание в классе, под контролем классного руководителя во время продленного дня.

79% опрошенных родителей положительно отнеслись к данной системе проведения уроков по гимнастике; 21% - сочли ненужным контролировать ребенка в выполнении домашнего задания по физической культуре; 51% записали детей на занятия детской аэробикой в подростковые центры. Сами же классные руководители единогласно довольны введением в уроки такого направления и домашнего задания, поскольку такого рода уроки развивают, прежде всего, чувство эстетического и нравственно-го воспитания, что на сегодняшний день заложено с рождения далеко не в каждом ребенке родителями.

Подводя итоги вышесказанного необходимо отметить тот факт, что с введением в уроки физической культуры инновационных технологий значительно сократилось количество школьников, прогуливающих уроки физической культуры, резко повысился интерес не только к данным урокам, но и к профессии учителя физической культуры, а всё это в совокупности отразилось на качестве проведения уроков. Тем не менее, есть и от-

рицательная сторона такого подхода к учебному процессу, которая заключается в том, что учителя физической культуры не готовы к проведению такого рода уроков, а вызвано это, прежде всего низкой физической подготовкой учителей, поскольку, проводя уроки в данном направлении педагогу будет необходимо двигаться на уроке, как минимум 80% от всего времени, что, практически, невозможно. Тем не менее, низкую двигательную подготовку учитель физической культуры может заменить высокой теоретической и методической подготовкой, в результате чего урок не потеряет своего назначения и будет проходить с высокой интенсивностью и моторной плотностью, одновременно решая все основные задачи, как и простой урок физической культуры.

Таким образом, введение инновационных технологий в школьные уроки физической культуры во время прохождения тематического раздела «Гимнастика» положительно повлияли на качество их проведения и существенным образом сократили количество школьников, прогуливающих данные уроки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕСС-ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕТСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ

**к.п.н., доцент кафедры гимнастики Е.Г. Сайкина
РГПУ им. А.И.Герцена, Санкт-Петербург**

Развитие системы профессионального образования в области физической культуры связано с определением статуса физической культуры в обществе, с возрастанием запросов населения страны на занятия различными видами двигательной активности.

Г.Н. Пономарёв (2003) отмечает, что современное состояние рынка в этой сфере кардинально изменилось, а соответственно, и образовательный рынок, который предполагает диверсификацию образовательных программ, гибкость и мобильность в выполнении социальных запросов государства в каждом конкретном регионе.

Изменение образовательной парадигмы вызвало появление разных типов учреждений как среднего образования (гимназий, лицеев, колледжей), так и учреждений дошкольного образования (детские сады с приоритетным направлением, компенсирующего вида, комбинированного типа и др.), учреждений дополнительного образования, нуждающихся в современном кадровом обеспечении.

В образовательных учреждениях реализуются разные типы образовательных программ (базовые, углублённого обучения, компенсирующего обучения, дополнительные, парциальные и др.).

Одной из важных задач является разработка и внедрение целевых программ - оздоровительных, развивающих, коррекционных и профилактических. Их актуальность подтверждает опрос специалистов по физической культуре школ и детских садов.

Проведённый опрос более 100 учителей физической культуры показал, что сегодня как никогда нужны, в первую очередь, программы с оздоровительной направленностью (72,7%), на второе место респонденты поставили программы с развивающей направленностью (45,5%), на третье - с лечебно-коррекционной направленностью (39,4%). Программы с образовательной направленностью, которые считались до сих пор основными в процессе физического воспитания школьников, педагоги поставили лишь на четвертое место (15,2%).

В свою очередь специалисты дошкольных учреждений (127 опрошенных) на первое место поставили оздоровительные программы (88,8%), на второе — лечебно-коррекционные (78%), а на третье - развивающие (74%), программы с образовательной направленностью также занимают последнее место (7,56%), что видимо, обусловлено усиливающейся тенденцией снижения уровня здоровья детей (Таблица 1).

Таблица!

Значимость программ по физической культуре для дошкольных и школьных учреждений

№	Программы	Учителя школ	Руководители физического воспитания в ДОУ
1	С оздоровительной направленностью	72,7%	88,8%
2	С развивающей направленностью	45,5%	74%
3	С лечебно-коррекционной направленностью	39,4%	78%
4	С образовательной направленностью	15,2%	25,6%

Из таблицы видно, что сегодня как никогда, появляется актуальность в разработке оздоровительных программ и не только в сфере дополнительного образования, но и в сфере основного образования детей и подростков.

Существенное значение к решению проблем, связанных с сохранением и укреплением психического, физического и духовного здоровья, с профилактикой различных заболеваний, повышением уровня физической подготовленности и физического развития, приобщению к здоровому образу жизни детей и подростков на современном этапе имеют занятия фитнесом.

Направление детского фитнеса появилось сравнительно недавно и пока ещё не имеет достаточно строгого научного обоснования в отечественной и зарубежной литературе. Анализ существующих исследований, проведенных по различным направлениям детского фитнеса, выявил, что популярность его стремительно растет как за рубежом, так и у нас в стране. Сегодня он развивается быстрыми темпами и несомненно представляет интерес для специалистов оздоровительной физической культуры и фитнеса.

Развитие фитнеса в России является ответом на новые потребности, обусловленные меняющейся социокультурной ситуацией. Значимой тенденцией в современном обществе является усиливающийся процесс социокультурной дифференциации, который сопровождается появлением субкультур и различных стилей поведения. В этой связи многообразие форм и средств в физической культуре, включая как традиционные, так и нетрадиционные, всё более дифференцируются в соответствии с культурными запросами различных социальных слоев общества, ориентируясь на удовлетворение их интересов.

Детский фитнес призван удовлетворить потребность детей в физической активности, повысить интерес к занятиям физическими упражнениями, приобщить их к здоровому образу жизни. Это достигается не только лишь за счёт использования новейших оздоровительных технологий, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения детских направлений фитнеса. Дети в значительной степени воспринимают те ценности, которые существуют в обществе, желая быть современными, почувствовать себя причастными к миру взрослых. Широкая пропаганда фитнеса в средствах масс-медиа служит дополнительным и существенным аргументом в пользу выбора ими фитнес-занятий.

Интерес детей к занятиям фитнесом также обусловлен и тем, что фитнес-программы общедоступны, высокоэффективны и эмоциональны.

Доступность направлений детского фитнеса определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и для большинства занятий

не требуется специального оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степах, фитболах).

Эффективность различных направлений фитнеса заключается в их разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему организма ребенка.

Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, его танцевальной и игровой направленностью, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнеров в группе, возможностью продемонстрировать хорошо отработанные движения, что также оживляет занятия фитнесом и повышает интерес к нему.

Данный интерес молодежи к фитнесу и разновидностям его форм не случаен. На его занятиях предоставляются большие возможности для проявления индивидуальности, самобытности каждого человека заниматься в соответствии со своими потребностями и интересами.

Это обуславливается также и добровольностью участия, свободой выбора его направлений, доступностью для самого широкого круга занимающихся (независимо от пола, возраста, состояния здоровья) и современным взглядом на традиционную физкультуру.

Таким образом, *детский фитнес* можно определить как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему оздоровления детей и подростков средствами современных фитнес-технологий, постоянно обновляющую свой арсенал средств и методов.

Детский фитнес включает комплексные программы оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма, профилактику заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни детей и подростков.

Приоритеты оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяет обилие проблем с состоянием здоровья у детей и подростков, в силу сложных: экономической, политической и социокультурной ситуаций в современной России. Основу этих программ составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления и физического развития, а также демонстрация физических способностей занимающихся через показательные выступления, конкурсы, фестивали и шоу, реализация внутреннего потенциала ребенка как личности, как сторонника здорового образа жизни.

Сегодня в г.Санкт-Петербурге 70% всех дошкольных учреждений используют те или иные инновационные технологии (по данным Т.А. Овечкиной, 2002), 60,6% учителей физической культуры включают в уроки физической культуры различные фитнес-технологии.

Некоторые современные направления детского фитнеса уже существовали с 1980-х годов и зарекомендовали себя с положительной стороны.

Прежде всего, к ним относится ритмическая гимнастика. Основателями ритмической гимнастики для детей и ее популяризации среди населения, можно назвать Т.С. Лисицкую и Ж.Е. Фирилёву, по их научно-методическим рекомендациям с 1980-х годов работают многие специалисты.

Можно заметить, что до сих пор эти авторы продолжают развивать это направление, разрабатывая новые программы, теперь уже по детскому фитнесу и занимаются подготовкой инструкторов на курсах повышения квалификации в Москве и Санкт-Петербурге.

В 1990-х годах появляются такие направления детского фитнеса, как ритмопластика, танцевально-игровая гимнастика "Са-Фи-Дансе", игровой стретчинг, футбол-гимнастика и др.

Сегодня можно встретить научно-методические работы по детской аэробике (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002; С.В. Колесникова, 2005 и др.), двигательному игротренингу (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003), футбол-аэробике (Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина, 2006), игровому стретчингу (А.И. Назарова), лечебно-профилактическому танцу "Фитнес-Данс" (Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина, 2005), ритмопластике (А.И. Буренина, 2000) фитнесу в школе (Е.Г. Сайкина, 2005) и др.

С 1985 года комплексы упражнений ритмической гимнастики и различных видов аэробики нашли своё место в школьных программах по физической культуре.

В настоящее время представлена примерная учебная программа для детей 5-7 классов по фитнес-аэробике (автор- Л.В. Сиднева), презентация которой прошла на Международной Фитнес-Конвенции в Москве в 2006 году. В Санкт-Петербурге разработана программа по адаптивной физической культуре для детей начальной школы, под редакцией С.П. Евсеева (2003), в которую включён раздел фитнеса, куда входят такие виды аэробики как базовая, футбол-аэробика и степ-аэробика. М.В. Мельничук (2001) разработала технологию построения инди-

видуальных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программ) и др.

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что детский фитнес в России развивается, *а ряд специфических особенностей*, делает его особенно привлекательным и популярным среди детей и подростков. К ним относятся:

1. Большое разнообразие упражнений (с предметами, без них, на снарядах, тренажерах и др.), их своеобразии, различная направленность и модернизация, за счет введения ассиметричных и гротесковых движений, что приводит к появлению новых фитнес-программ.

2. Тесная связь упражнений с музыкой и современными ритмами.

3. Использование различных танцевальных направлений и игровых моментов.

4. Высокий эмоциональный подъем за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя-инструктора на занятиях.

5. Использование в комплексах упражнений базовых шагов аэробики и составление из них интересных и довольно сложных связок и композиций.

6. Высокая динамичность занятий, большая плотность и разнообразие применяемых средств, методов и форм занятий.

7. Возможность эмоционального, творческого самовыражения и нервно-психической разрядки.

8. Расширение двигательных возможностей, повышение культуры движений, уровня физической подготовленности и физического развития.

9. Приобретение специальных знаний и приобщение к здоровому образу жизни.

В связи с этим спектр решаемых задач для оздоровления детей средствами фитнеса становится разнообразным и целенаправленным.

Таким образом, детский фитнес выполняет функцию оздоровления, повышения двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, формирования коммуникативной компетентности в рамках неформального общения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Соответственно, все это обуславливает необходимость переподготовки и подготовки специалистов — педагогов по фитнесу для сферы дошкольного, общего, профессионального и дополнительного образования (в том числе школ, гимназий, ДЮСШ),

для детских рекреационных и реабилитационных учреждений, фитнес-центров и др., владеющих оздоровительными методиками и современными фитнес-технологиями.

Исходя из вышеизложенного, можно определить возможности и сферы использования фитнес-технологий в системе дошкольного и школьного физкультурного образования и здравоохранения {Таблица 2}.

В системе общего образования: в дошкольных учреждениях (ясли, детские сады различного типа, центры развития ребенка и т.д.); в общеобразовательных учреждениях (школы, гимназии, лицеи, школы-интернаты). Различные направления детского фитнеса могут применяться в виде фитнес-технологий и фитнес-программ, как на занятиях по физическому воспитанию и уроках физической культуры, так и в их частях (подготовительной, основной, заключительной); в дополнительных занятиях, во внеклассной работе (секции, праздники, фестивали и др.), а также в виде дополнительных платных услуг.

В учреждениях дополнительного образования (ДЮСШ, дома детского творчества, дворцы культуры, центры досуга, детские оздоровительные лагеря и т.д.). Здесь могут применяться фитнес-программы различной направленности.

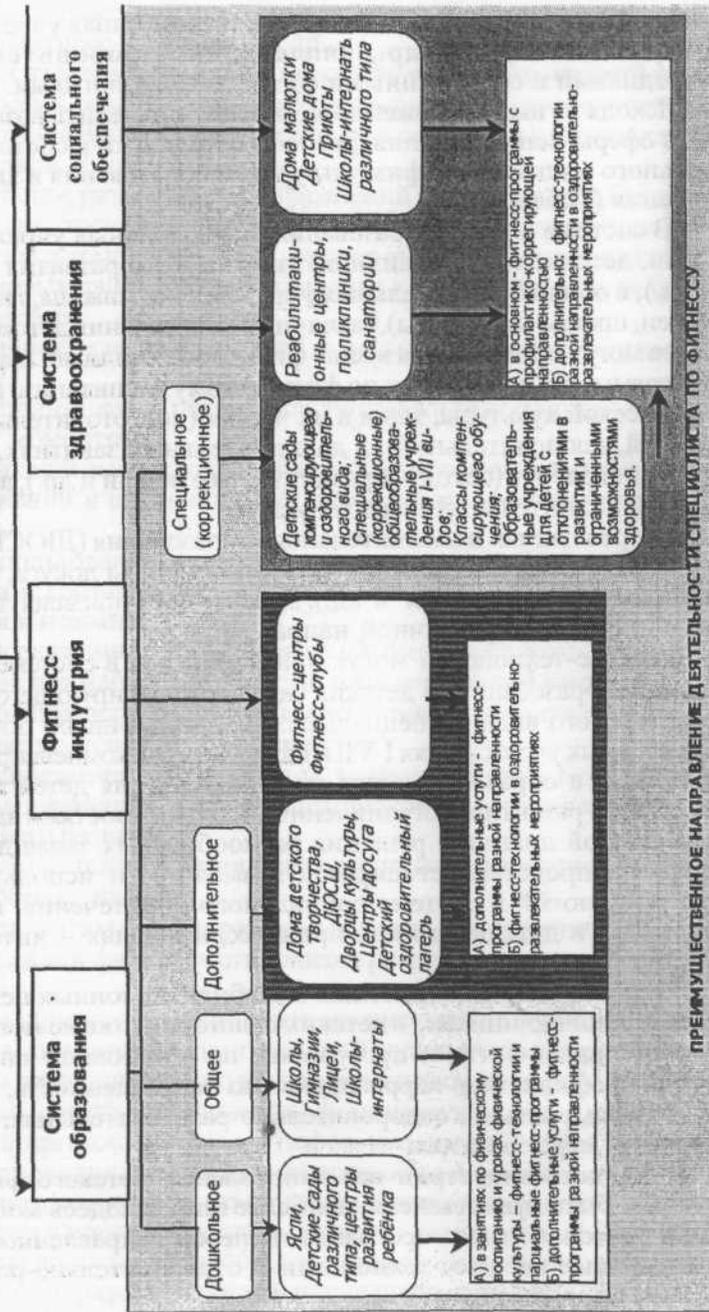
Фитнес-технологии могут применяться и в системе специального образования: в детских садах компенсирующего и оздоровительного вида; в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях I-VII видов; в классах компенсирующего обучения; в образовательных учреждениях для детей с отклонениями в развитии и ограниченными возможностями здоровья.

Большой диапазон решения разнообразных задач детского фитнеса представляет широкие возможности использования его технологий в системе социального обеспечения: в домах малютки, в детских домах, приютах; в школах — интернатах различного типа.

В системе здравоохранения: в реабилитационных центрах, в детских поликлиниках, в детских санаториях также могут быть использованы фитнес-программы, но в основном они будут иметь профилактико-корректирующую направленность, а также могут применяться в оздоровительно-развлекательных, рекреационных мероприятиях.

В фитнес-индустрии все направления детского фитнеса должны быть представлены наиболее широко. Здесь могут применяться как фитнес-программы целевой направленности, так и отдельные фитнес-технологии в оздоровительно-развлекательных формах занятий.

Применение направлений детского фитнеса в системе физкультурного образования детей



ФИТНЕСС ДЛЯ ГЛАЗ

к.п.н, почётный доцент кафедры гимнастики
 Ж.Е. Фирилсва
 РГПУ им. А.И.Герцена, Санкт-Петербург

Важнейшим органом восприятия информации о состоянии окружающего мира являются органы зрения - глаза.

Благодаря зрению человек различает мелкие детали предметов и сами предметы, определяет их местоположение в пространстве, воспринимает богатейшую гамму цветовых оттенков. Зрение позволяет нам читать, писать, рисовать, смотреть фильмы, спектакли, а также заниматься различными видами деятельности. Органы зрения нужны не только для активного восприятия окружающей действительности, они необходимы и для нормального развития всего организма.

Различные нарушения зрения возникают и развиваются незаметно, особенно у детей дошкольного и школьного возраста. Появляются ощущения тяжести, рези в глазах, головная боль, хуже видны мелкие предметы, при чтении глазные мышцы напрягаются, чтобы увидеть текст. Если на эти явления вовремя не обратить внимание, то могут развиваться различные отклонения от нормального зрения.

Причиной нарушения зрения может быть и плохое питание. Пища должна быть богата витаминами «А» и «Д», влияющими на зрение. Недостаток ультрафиолетовых лучей сказывается на зоркости детей и подростков. Необходимо чаще бывать на воздухе, особенно с 10 до 16 часов, когда наблюдается максимальная интенсивность ультрафиолетовых лучей.

Простудные заболевания, понижение или повышение температуры воздуха, депрессия, раздражение, приступы гнева, волнение, снижение устойчивости иммунитета, шумы, ссоры, крики, стрессовые ситуации - все эти факторы сказываются на состоянии глаз и увеличивают степень их заболеваний.

Самыми распространенными заболеваниями глаз являются близорукость, дальнозоркость и астигматизм.

Основными причинами этих заболеваний являются не только неточная фокусировка на сетчатке глаза, зависящая от состояния хрусталика, но и мышечные усилия, которые прилагаются при разглядывании близких или удалённых предметов. Если ребёнок будет с усилием рассматривать предметы, мышцы глаз напрягаются и зрение ухудшается.

Глаза, как и любой орган, нуждаются в покое и расслаблении.

Глазные мышцы уплощают глаз при рассмотрении удалённых объектов и удлиняют его в оси при рассмотрении близко расположенных объектов. Только напряжение мышц мешает глазу изменяться в своей форме. Этот недостаток стараются компенсировать очками, которые выполняют функции глазных мышц. В результате глазные мышцы ослабевают ещё больше, так как функция их утрачивается. Значит, глазные мышцы необходимо не только вовремя напрячь или расслабить, но и тренировать специальными физическими упражнениями.

На основании данных Э.С.Аветисова (1980), Мэрилин Рой (2002), А.И.Федорова (2003), У.Г.Бейтс (2004), О.П.Панкова (2005) и других нами были разработаны упражнения лечебно-профилактического танца для глаз. Музыка для таких упражнений может быть фоном или в сопровождении движений глаз, соответственно ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Правильно подобранная музыка облегчает выполнение упражнений для глаз, создает благоприятную психофункциональную атмосферу, помогает занимающимся лучше понять и ощутить движения.

Комплексы упражнений для глаз

А. Утренние упражнения для глаз (мобилизующие)

1. Лёжа в постели, не открывая глаз, сильнее сомкните веки, затем расслабьте их. Повторить 8-10 раз при спокойном дыхании, не напрягая мышц лица.

2. Лёжа в постели, откройте глаза, поднимите руки вверх за голову, сделайте глубокий вдох, потянитесь руками вверх, а ногами вниз. Закройте глаза, опустите руки вниз, сделайте длинный выдох, расслабьтесь. Повторите 6-8 раз.

3. Лёжа в постели широко откройте глаза, затем крепко зажмурьтесь на 3-5сек. Далее расслабьте веки глаз и лицо, глаза закрыты, дыхание глубокое, спокойное на 5 сек. Повторите 4-6 раз.

4. Лежа в постели поморгайте глазами по широкой амплитуде, «как бабочка крыльями», - 5 - 6 сек. Повторите 4-6 раз.

5. Сидя на краю постели или стуле сделайте самомассаж надбровных дуг. Руки скрестить перед собой, кисти в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой по левой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей. «Пощипать» переносицу три раза правой рукой и столько же левой рукой.

6. Сидя на краю постели или стуле сделайте самомассаж висков, потерев подушечками пальцев эту область с небольшим сдвигом кожи (5-8 сек).

7. В том же исходном положении помассируйте шею, от основания черепа до седьмого шейного позвонка мягкими надавливающими движениями, растираниями (5 - 8.сек).

Б. Дообеденные упражнения для глаз (тренирующие)

Здесь и далее можно выбрать из вышеперечисленных упражнений для глаз любые, соответствующей направленности. Исходное положение - сидя или стоя.

1. Упражнения в покое и расслаблении. Пальминг, повороты, раскачивания, моргание и дыхание.

2. Упражнения на растягивание и укрепление глазных мышц.

При неподвижном положении головы медленно перевести взгляд справа-налево и обратно. Повторить 10 -12 раз, сделать упражнения в покое и расслаблении.

При неподвижном положении головы медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно. Повторить 10-12 раз, сделать упражнения в покое и расслаблении

При неподвижном положении головы медленно посмотреть диагонально вверх - влево, затем вниз- вправо и наоборот-вверх- вправо и вниз -влево. Повторить 10-12 раз, сделать упражнения в покое и расслаблении.

При неподвижном положении головы медленно выполнить круговые движения глазами в одну, затем в другую сторону. Повторить 8-10 раз, сделать упражнения в покое и расслаблении.

3. Упражнения на увеличение подвижности глаз.

Письмо и рисование кончиком носа. После каждой написанной фразы или рисунка кончиком носа, сделайте упражнения в покое и расслаблении.

Поиграйте в мяч, сопровождая его взглядом, или переключайте любой предмет из руки в руку, также сопровождая его глазами. После каждого упражнения дайте отдых глазам.

4. Тренировка аккомодации

Упражнения на удаление и приближение любого предмета (пальца, фиксированной точки). Далее выполняйте упражнения в покое и расслаблении, упражнение «Метка на стекле», после него выполните повороты головы, моргание и пальминг.

В. Упражнения для глаз в конце рабочего дня (укрепляющие)

1. Упражнения в покое и расслаблении.

Моргание и дыхание. Повороты и раскачивание. Пальминг.

2. Упражнение на увеличение подвижности глаз.

Письмо и рисование кончиком носа. Напишите три коротких предложения кончиком носа, тщательно вырисовывая каждую букву и представляя это в сознании. Затем расслабьтесь и вы-

полните моргание, дыхание и пальминг. Нарисуйте картину простого сюжета кончиком носа, вырисовывая каждую фигуру на ней, затем расслабьтесь, выполните моргание и пальминг.

Выполните 12-14 упражнений с мячом «Школа мяча П.Ф. Лесгафта» или последите глазами за играющими в мяч. Выполните упражнения в покое и расслаблении.

3. Упражнения на растягивание и укрепление глазных мышц. Мысленно представьте или нарисуйте большой циферблат часов, центр которых находится перед Вашими глазами. Быстро бросьте взгляд на цифру 3 и также быстро посмотрите опять в центр циферблата. Пройдитесь таким образом по всему циферблату в одну, а затем и в другую сторону, Далее закройте глаза и расслабьтесь, выполните моргание, повороты головы и пальминг. Следите за свободным дыханием.

4. Тренировка аккомодации.

Выполните упражнение «Аккомодотренер» или чтение книги на различном расстоянии (5-7 мин.). Далее выполните упражнения в покое и расслаблении: моргание, повороты головы, соляризация, пальминг. Следите за равномерным дыханием.

Г. Вечерние упражнения для глаз (расслабляющие)

1. Выполните 3-4 упражнения в покое и расслаблении глаз по 8-10. Повороты, раскачивания, моргание и дыхание, пальминг.

2. Выполните упражнения для центральной фиксации зрения, применив метод Бейтса или чтения мелкого шрифта (5-7 мин). Далее повторите упражнения в покое и расслаблении. Сделайте это несколько раз, глаза не должны напрягаться или уставать.

3. Примените самомассаж надбровных дуг висков, затылочной части шеи. Далее закройте глаза и расслабьтесь.

4. Выполните самомассаж волосистой части головы. Для этого мягкими нажимами кончиками пальцев подвигайте кожу на различных участках, следите за дыханием.

5. Помассируйте мочку уха и всю ушную раковину, растирающими движениями пальцев рук. Расслабьтесь, выполните пальминг.

К комплексам упражнений лечебно-профилактического танца для глаз выполняемых под музыку можно отнести: "На море". В данный комплекс вошли упражнения, рекомендованные Э.С.Аветисовым, Ю.Манделем; "Вальс для глаз" - упражнение направлено на укрепление и развитие мышц глаз, выполняются под красивую музыку И.Штрауса-сына, вальс "Прекрасный голубой Дунай"; "Утренний (вечерний) моцион для глаз", данный комплекс выполняется под спокойную музыку лирического характера и среднего темпа, способствует снятию напряжения и

усталости глаз.

У детей зрительные функции податливы для воздействия и могут быть восстановлены специальными упражнениями для глаз. Такая гимнастика для глаз не имеет никаких противопоказаний, её выполнение не должно утомлять глаза. Самое главное - тренировать их регулярно, понемногу и постепенно и чтобы это вошло в привычку, как чистка зубов или водные процедуры. Тогда хорошее зрение будет присуще многим.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ПРИ СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА

**Рамми Аль-декес Юсеф,
Республика Палестина,**

д.п.н., профессор А.Э. Болотин,

РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Данная проблема решалась на основе ведущих положений теории функциональных систем П.К.Анохина; теории пластического обеспечения функций Ф.З.Меерсона и др., которые подтверждают необходимость коррекции функциональных нарушений физического состояния человека за счет функций центральной нервной системы, главной из которых является функционально-рефлекторное управление и нейрогуморальная регуляция. Целенаправленные оздоровительные коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника позволяют организму вырабатывать систему рефлекторных реакций и таким образом заранее обеспечивать требуемое количество энергетических субстратов в компоненты активируемой функциональной системы, опережающим образом производить ее адекватную внутреннюю реорганизацию, а также восстанавливать и создавать необходимые локальные централизованные резервы.

Рост числа людей, имеющих структурно-функциональные нарушения позвоночника, свидетельствует о нерешенности данной проблемы. В настоящий момент возникла тупиковая ситуация, которую можно обозначить как конфликт между абстрактным толкованием природы многих проявлений боли в позвоночнике и запросами практического здравоохранения, требующими абсолютной определенности в понимании механизмов ее возникновения. Все вышеизложенное и определило выбор направления нашего исследования.

Перед началом экспериментального исследования был проведен сравнительный анализ научных теорий и концепций возникновения и развития структурно-функциональных нарушений позвоночника.

К числу наиболее известных теорий, научно объясняющих возникновение и развитие структурно-функциональных нарушений позвоночника, относятся: теория преждевременного старения организма, аутоимунная, травматическая, мышечная, эндокринная, обменная, ревматоидная теории, а также теории наследственности и висцеральной патологии. Каждая из перечисленных теорий в той или иной степени удачно объясняет зафиксированные патогенетические элементы в развитии структурно-функциональных нарушений позвоночника.

Анализ литературы свидетельствует, что структурно-функциональные нарушения позвоночника, приводящие к боли, могут иметь одинаковые проявления при самых разных патологических ситуациях. При рассмотрении этого вопроса следует исходить из анализа патогенетических ситуаций, которые, сменяя друг друга, формируют многообразие проявлений дегенеративно-дистрофического поражения позвоночника. Это связано с тем, что на ранних стадиях остеохондроза позвоночника источниками боли могут стать разные структуры позвоночного сегмента.

Схематически этот процесс имеет три типа (этапа) дисковых проявлений боли в позвоночнике: диск-вертебральный (начало болевого процесса), диск-паравертебральный (середина) и диск-медулярный синдром (завершение процесса). Кроме того, как показал анализ литературы, недостаточная двигательная функция позвоночника может быть вызвана суставным синдромом и дисфункцией межостистых связок.

Таким образом, можно заключить, что при структурно-функциональных нарушениях позвоночника наблюдается пять типов боли, имеющих вертеброгенное происхождение. Они различаются механизмами возникновения, патологическими детерминантами, клиническими проявлениями и разными подходами к достижению состояния ремиссии. Следует также отметить, что при данной патологии участвуют еще два других, имеющих невертеброгенное происхождение, типа боли. К ним относятся мышечные блокады дисков невертеброгенного происхождения и очаги (узелки) остеонейрофиброза, формирующиеся в длинных мышцах спины в связи с постоянным их напряжением.

По данным В.А.Бондарева (2002), А.И.Суханова (2002), С.В.Койпиша (2005) и др., важная роль в индивидуализации кор-

рекции структурно-функциональных нарушений позвоночника отводится оздоровительному плаванию в комплексе с другими восстановительными средствами.

В процессе проведения экспериментальной части исследования выявлялись наиболее эффективные средства оздоровительного плавания для профилактики и коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника. При этом мы изучали как традиционные средства - это разные виды оздоровительного плавания, оказывающие общее воздействие на физическое, функциональное и психологическое состояние занимающихся, так и нетрадиционные средства, выполняемые в воде для профилактики и коррекции различных структурно-функциональных нарушений позвоночника.

К ним относятся: упражнения, выполняемые в аэробном режиме в водной среде; локальная проработка отдельных мышечных групп в воде; беговые упражнения в воде; система медленных и плавных движений в воде; система физических упражнений, направленных на укрепление конкретных мышечных групп с использованием отягощений, сопротивлений, поддерживающих средств; выполнение упражнений на тренажерах, полностью погруженных в воду; выполнение упражнений в специальном гидрокостюме, поддерживающего человека в различных положениях.

Кроме того, в процессе оздоровительного плавания осуществлялось подводное вытяжение позвоночника с помощью различных приемов и приспособлений. При этом в зависимости от типа структурно-функционального нарушения позвоночника проводились вертикальное или горизонтальное вытяжение под определенным углом.

Проведенное исследование позволило провести классификацию наиболее эффективных упражнений для коррекции позвоночника в воде и на суше, а также выявить наиболее востребуемые группы упражнений при тех или иных типах структурно-функциональных нарушений позвоночника.

Как показал опрос специалистов по лечебной физической культуре, наиболее эффективными для профилактики и коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника являются корректирующие упражнения в воде и на суше - эффективность 78%; изотонические упражнения в плавании брассом и на боку противосколиозным способом - 63%; упражнения на расслабление в процессе медленного плавания с поддерживающими средствами - 52%; упражнения на растягивание в воде и на суше - 49% и группа дыхательных упражнений в процессе плавания

и стоя у бортика бассейна - 32%.

Проведя классификацию и выделив группы наиболее эффективных средств оздоровительного плавания для коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника, мы приступили к завершающей стадии исследования.

В процессе этого исследования разрабатывалась методика оздоровительного плавания для лиц, имеющих различные типы структурно-функциональных нарушений позвоночника, и проверялась ее эффективность в ходе педагогического эксперимента.

При обосновании методики мы исходили, прежде всего, из характеристики типов структурно-функциональных нарушений позвоночника людей.

В первую группу вошли люди, имеющие диск-вертебральный синдром, ожирение и сколиоз I степени, во вторую - диск-паравертебральный и диск-медулярный синдромы и в третью - суставной и синдром межостистых связок, а также сколиоз II степени.

Для каждой из указанных групп был разработан свой комплекс оздоровительного плавания с конкретным соотношением применяемых средств на суше и в воде. При этом для каждой группы были рекомендованы дополнительные средства оздоровления (массаж, гидро- и термопроцедуры, фармакологические средства).

Разработанная нами методика оздоровительного плавания проверялась в ходе педагогического эксперимента, который проводился в течение года.

Всего в эксперименте приняли участие 52 мужчины и 85 женщин в возрасте от 25 до 62 лет, имеющие различные типы структурно-функциональных нарушений позвоночника.

Степень сколиоза и других функциональных нарушений позвоночника определялась в начале и в конце педагогического эксперимента.

В течение первого месяца занятий осуществлялось обучение плаванию противосколиозным способом и другим нетрадиционным упражнениям в воде. Занятия проводились в течение 60 минут три раза в неделю.

Результаты проведенного эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной нами методики оздоровительного плавания с учетом типа структурно-функциональных нарушений позвоночника людей.

Путем целенаправленного применения комплексов оздоровительного плавания с учетом их индивидуальной направленности на конкретный диагноз людей различных возрастов уда-

лось улучшить функциональное состояние позвоночника у испытуемых до состояния нормы в среднем на 52-54%, частичного восстановления - на 22-28%.

Таким образом, в ходе проведенных исследований была разработана педагогическая технология применения оздоровительного плавания для лиц, имеющих различные виды структурно-функциональных нарушений позвоночника, которая показала высокую эффективность.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

к.п.н., доцент кафедры гимнастики О.В. Загрядская,

А.В. Успенская

РГПУ им.А.И.Герцена, Санкт-Петербург

Музыкальное сопровождение прочно вошло в систему физического воспитания людей. Особенно велико его значение в физическом воспитании детей и подростков. В детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях физические упражнения проводятся все чаще под музыку.

В детско-юношеских спортивных школах, школах высшего спортивного мастерства, добровольных спортивных обществах при занятиях спортивной акробатикой, синхронным плаванием, фигурным катанием широко используются музыкально-ритмические упражнения с целью воспитания у занимающихся чувства ритма, музыкальности, пластичности и выразительности движений.

В процессе занятий под музыку, наряду с задачами общего физического развития, оздоровления молодежи, решаются задачи эстетического воспитания человека. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично и красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями, занимающиеся стремятся соразмерять их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Определенная ценность занятий с музыкальным сопровождением заключена в их образовательных возможностях. Занимающиеся под руководством педагога получают знания по теории музыки, приобретают умения и навыки выполнения дви-

жений в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Возможность использования бесконечных вариаций движений (по форме, структуре, последовательности выполнения) в зависимости от создаваемого музыкального образа позволяет занимающимся расширить представления о двигательных возможностях организма, познавать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой и таким образом практически осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием.

Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Музыка может быть использована и как фактор обучения, в связи с тем, что движения легче запоминаются (Крючек Е.С., 2001).

От той музыки, которая используется в занятиях, во многом зависит эффективность и привлекательность оздоровительной гимнастики для занимающихся. При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую "накладываются" соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Это предопределяет необходимость соответствующей подготовки тренера. От умения тренера проводить различные виды упражнений с различным сопровождением, обогащать уроки эстетическим содержанием, привлекать внимание занимающихся к выразительным, точным и красивым движениям в какой-то мере зависит эффективность занятий (Крючек Е.С., 2001).

На занятиях оздоровительной гимнастикой музыка может выступать в качестве канвы, определяющей характер, темп и ритм упражнений (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, фитнес и др.). В то же время, в некоторых видах оздоровительной гимнастики музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений (атлетическая гимнастика, калланетика, стретчинг).

Такие виды как аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг включают в себя танцевальные упражнения, выполнение которых тесно связано с музыкальным сопровождением. Правильно составленные комплексы аэробики, ритмической гимнастики отражают структуру музыкального произведения. А упражнения

основной части такого урока выполняются в темпе сопровождающей музыки.

Наиболее важна музыка на уроках танцевальной аэробики. В настоящее время танцевальная аэробика представлена такими видами как джаз, фанк-аэробика, стрит-джем, рок-н-ролл, аэробика на основе фольклорных танцев. В зависимости от направления занятий, может применяться народная (русская, фольклорная), латиноамериканская (самба, мамбо, ча-ча-ча, сальса), ретро, джазовая или современная музыка (рок-н-ролл, диско, хип-хоп).

На занятиях атлетической гимнастикой, стретчингом, калланетикой, йогой упражнения могут выполняться как без музыки, так и с музыкой. В данном случае музыкальное сопровождение выступает как фон, то есть оно повышает эмоциональное состояние занимающихся (эмоциональный фон), но не задает темпа или ритма.

Для правильного составления фонограммы, а также построения упражнений в соответствии с музыкой и распределения нагрузки в уроке необходимо учитывать взаимосвязь количества движений и количества музыкальных (ритмических) акцентов в одну минуту. По темпу музыка бывает медленной, умеренной, средней, выше среднего, высокого темпа (быстрая) (Е.С.Крючек, 2001).

Медленная (40-60 муз. акц./мин.). Используется при снижении нагрузки в конце урока (упражнения на дыхание, расслабление, равновесие).

Умеренный (60 - 90 муз. акц./мин.) Сопровождает упражнения на силу, упражнения на растягивание (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы. Применяется в конце подготовительной и в конце основной части урока аэробики.

Средний (90 — 120 муз. акц./мин.). Характерна для аэробной части с низкой ударной нагрузкой (L₀), "калистеники" (упражнения на силу), "заминки" - после высокой ударной нагрузки (H₁). Сопровождает базовые аэробные шаги, наклоны, выпады, махи, сгибания ног, силовые упражнения.

Выше среднего (120 - 130 муз. акц./мин.). Применяется для аэробной части уроков танцевальной направленности. Хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движения (твист, самба, ча-ча-ча).

Высокий (быстрый - 130 - 160 муз. акц./мин.). Аэробная часть - высокая ударная нагрузка (H₁) - ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых аэроб-

ных шагов и танцевальных движений (хип -хоп, рок-н-ролл).

Очень быстрый (160 — 180 муз. акц./мин.). Аэробная часть - высокая ударная нагрузка (быстрые ходьба и бег, подскоки).

Музыкальное сопровождение на занятиях служит одним из основных моментов, с помощью которых значительно упрощается организационный процесс, повышается эмоциональное состояние занимающихся, проявляется большой интерес к занятиям, сохраняется высокая работоспособность на протяжении всего урока.

Как показывает практика, использование музыки на занятиях по оздоровительной гимнастике, является необходимым фактором повышения эффективности работы, эмоционального фона и психологической разгрузки. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит человеку удовлетворение и радость.

Особенно существенно значение музыкального сопровождения на занятиях с детьми. Из проведенного опроса детей (11-14 лет) видно, что музыкальное сопровождение - необходимая составляющая занятий оздоровительной гимнастики. Абсолютное большинство опрошенных детей отмечают положительное отношение и считают необходимым применение музыки при выполнении физических упражнений. Все респонденты заметили, что музыка помогает выполнять упражнения: создаёт положительный настрой (100%), облегчает запоминание движений (25%) и выполнение трудных упражнений (25%).

Исследуя музыкальные предпочтения детей 11-14 лет, удалось установить, что наибольшей популярностью пользуются* современная музыка. 87% предпочитают выполнять упражнения под отечественную и зарубежную поп-музыку, 75% - музыку в стиле хип-хоп, рнб, 25% - джазовую музыку и 12,5% - латиноамериканские мотивы (самба, ча-ча-ча, сальса и проч.).

Для детей данного возраста одинаково привлекательна музыка как со словами, так и без них. 32% опрошенных как правило вслушиваются в текст песен, 62,5% обращают внимание на слова только иногда.

Для выяснения влияния музыки на настроение детей, проводилось тестирование самооценки эмоционального состояния. Тестирование проходило до и после занятий с музыкальным сопровождением и без него. Анализ результатов показал, что после занятий без музыкального сопровождения показатель тревожности-спокойствия снижается в среднем на 1,1 балла в сторону тревожности, показатель усталости-энергичности на 1,6 балла в сторону усталости. Баллы по шкале подавленность-при-

поднятость снизились на 1,8, беспомощность-уверенность на 1,4. В то время как, после уроков с применением музыки произошли положительные изменения в настроении детей (см.табл.).

шкала	Занятие без музыкального сопровождения		Занятие с музыкальным сопровождением.	
	До урока	После урока	До урока	После урока
Тревожность-спокойствие	7,6	6,5	7,0	8,1
Усталость-энергичность	7,0	5,4	6,0	6,8
Подавленность-приподнятость	7,6	5,8	6,3	8,0
Беспомощность-уверенность	7,5	6,1	6,4	7,8

Таким образом, занятия с музыкальным сопровождением по абсолютному большинству исследуемых показателей повлекли положительные изменения в эмоциональном состоянии занимающихся. Наибольший прирост произошел по шкале подавленность-приподнятость (1,7).

ПЛАНИРОВАНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

к.п.н., доцент кафедры гимнастики Н.Н. Венгерова
Санкт-Петербургский государственный университет
физической культуры им. П.Флесафта

При всей конструктивной схожести организмов людей, каждый индивид имеет свои особенности, как в строении, так и функционировании собственного организма, как биологической системы. Половые различия человечества определяют многие биологические и социальные функции его представителей. Именно половые различия лежат в основе организации и проведения занятий физическими упражнениями, а также планирования их оздоровительной эффективности (Апанасенко Г.Л., 1998; Разумов А.Н., Ромашин О.В., 2002).

Физическое воспитание женщин и занятия физической культурой, их цели, задачи и методы проведения имеют существенные отличия от физического воспитания, организации и проведения занятий с мужчинами. Это связано с анатомо-физиологическими особенностями женского организма. На занятиях с женщинами учёные предлагается вносить соответствующие коррективы в методику, технику выполнения физических упражнений, в объём, интенсивность и продолжительность физических нагрузок. Для успешности занятий особенно большое значение имеет в какой фазе овариально-менструального цикла (ОМЦ) находится женщина (Бутченко Л.А., Данилова-Перлей В.И., Сукиасьян Р.Г., 2003).

У женщин все показатели физического развития на 10-12% ниже, чем у мужчин. Диморфические различия поперечных и обхватных размеров почти в два раза больше, чем продольных, за исключением ширины таза и обхватов бедер. Узкие плечи и широкий таз - это типичные особенности "женского типа телосложения". Дополнительным подтверждением наличия "женского телосложения" является значительно большая, чем у мужчин сумма трех жировых складок и процентный состав жирового компонента. У женщин процент жирового компонента значительно выше (Геселевич В.А., 1981; Ланицкий Ф.Г., Линкунсконе В.А., 1984; Донцов Ю.Г., 1996 и др.).

У женского организма чрезвычайно высокие функциональные возможности, и адаптационные способности к физическим нагрузкам (Тереса Соха, 2001; Шахлина Л.Г., 1999; Ромашин О.В., Иванов И.Л., 2003).

ПО

Скелетная мускулатура у женщин составляет 30-35% от общей массы тела, а у мужчин - 40-45%. Гипертрофия скелетной мускулатуры, развивающаяся в процессе занятий физическим воспитанием и спортом, почти никогда не достигает таких размеров, как у мужчин. В процессе мышечной деятельности у женщин происходит более быстрое накопление молочной кислоты. Выявлен низкий показатель основного обмена, а максимальное поглощение кислорода (МПК) у женщин составляет не более 70% от такового у мужчин (Куколевский Г.М., Граевская Н.Д., 1971; Буркашев В.Л., 1983).

Между многими функциональными показателями - максимальным потреблением кислорода и показателями физической работоспособности (Szogy u.a., 1981; Ehsani A.A., Ogawa T. u.a., 1998), максимальным ударным объемом и физической работоспособности (Карпман В.Л. и др., 1988), массой тела и максимальным потреблением кислорода - отмечается высокая корреляционная взаимосвязь. Эти взаимосвязи характеризуют значительную стабильность функций организма взрослого здорового человека (Муравов И.В., Соколов К.Т., 1969).

Повышение работоспособности в процессе тренировки у женщин протекает иначе, чем у мужчин. Однако мускулатура женщины обладает большей работоспособностью при меньшем мышечном объеме. Это объясняется тем, что вегетативные и гормональные реакции, в значительной мере определяющие физическую работоспособность, у женщин несколько иные, чем у мужчин.

Занятия физическими упражнениями и особенно спортом оказывает большое влияние на организм женщины, прежде всего на протекание процессов ОМЦ.

Менструальный цикл — это ритмические изменения в организме женщин, повторяющиеся с правильными промежутками времени (Черникова Л.П., 2003). Большинство женщин практически не замечают никаких психофизических изменений на протяжении всего менструального периода (исключая сам критический период), а потому чувствуют себя вполне нормально, хотя существуют и другие ситуации.

В период ОМЦ отмечаются соответственные изменения гормонального фона, который в определенной мере становится определяющим фактором, не только здоровья, но и качества жизни (Семенова А., 2004). Нормальный гормональный статус любой женщины зависит от сбалансированности количества женских половых гормонов (вещества, синтезируемые яичниками - эстроген и прогестерон). Гормоны, вырабатываемые яичниками,

111

разносятся кровью по всему организму, и регулируют течение биохимических процессов, отвечающих за формирование внешнего облика и поведение женщины, за различные реакции организма на внешнее воздействие. Гормональный статус зависит от многих причин и может изменяться в течении жизни (Элизабет Ли Влиет, 2004).

Характерной особенностью гормона - высокая физиологическая активность. Малое количество гормонов может вызвать значительное изменение функций организма (Косицкий Г.И., 1985; Martin R.A., 1980; 1981).

У большинства женщин наблюдаются изменения и колебания настроения в течение месячного цикла. Это определяется тем, что центральная нервная система, реагируя на психические воздействия, вызывает перемены в работе эндокринно-вегетативной системы организма, что сопровождается изменениями обмена веществ, ионного и коллоидного состава клеток и тканей организма. Это влечет за собой изменения в системах органов дыхания и кровообращения. Иногда при повышенной возбудимости могут возникнуть приступы стенокардии, проявиться различные невралгии и раслад в работе желудочно-кишечного тракта (Семенова А., 2004).

Современный уровень знаний о специфических особенностях женского организма и его реакции на интенсивные, часто экстремальные нагрузки, явно недостаточен (Тереса Соха, 2001). Недостаточно изучены и возможности приспособления организма к интенсивным нагрузкам (Абрамов В.В., 1992; Бабичев В.Н., 1999; Виру А.А., 1983; Вундер П.А., 1980; Леванец С.А., 1980; Похоленчук Ю.Т., Свечникова Н.В., 1987; Сологуб В.В., 1989; Соболева Т.Е., 1997; Banlieri R.L., 1990; Grossman A., 1987; Mleczko E., 1990; Wolf A.S., 1992).

В зависимости от фазы ОМЦ у женщин изменяются показатели физического состояния, уровень проявления физических качеств. В менструальную фазу ОМЦ уменьшается мышечная сила, происходит увеличение длительности моторной реакции, чем в межменструационной фазе. Эти данные указывают на ослабление у женщин тонуса коры больших полушарий головного мозга (Жовноватая О.Д., 1962; 1964).

В менструальной фазе ОМЦ во время тренировок у женщин наблюдается повышение минимального артериального давления, нередко наблюдается отдышка. Это объясняется уменьшением кислородной емкости крови и уменьшением систолического и минутного объема крови (Жовноватая О.Д., 1976), реакции сер-

дечно-сосудистой системы на нагрузки неблагоприятная - происходит резкое учащение пульса, очень большой подъем артериального давления.

Учеными (Беляева К.Г., Глущенко Т.Н., 1975) выявлено колебание показателей работоспособности женщин в зависимости от фазы ОМЦ. Уменьшение фолликулярных гормонов незадолго до и во время менструальной фазы во многом является причиной понижения физической работоспособности женщины и ухудшение реакции ее сердечно-сосудистой системы на физические и психические нагрузки. Через два дня после окончания менструальной фазы ОМЦ происходит повышение физической работоспособности женщин, вершина которой приходится на конец первой недели (Квале А.Я., Кушниренко Г.Л., 1978). Физическая работоспособность при 28-мидневном ОМЦ, встречающимся у 54,0% женщин, снижается в менструальной фазе ОМЦ (с 1 по 4 дни). В постменструальной фазе ОМЦ (с 5 по 10 дни) физическая работоспособность резко повышается. В овуляторной фазе (с 11 по 16 дни) она снижается. В постовуляторной фазе (с 17 по 26 дни) физическая работоспособность несколько повышается, а в предменструальной фазе (с 27 по 28 день) она, снижаясь, достигает самого низкого уровня (Беляева К.Г., Глущенко Т.Н., 1975).

Сочетание знаний об особенностях физиологии женского организма и методологических основ физической культуры позволит разрабатывать двигательные программы для занятий женщин среднего возраста с учётом их индивидуальных моментов протекания ОМЦ. С учётом информации о фазе ОМЦ, мы предлагаем занимающимся выполнять двигательные программы, состоящие из специально подобранных упражнений, различные по интенсивности и объёму физической нагрузки. Упражнения сгруппированы в блоки и предлагаются к выполнению под музыку. Нами рекомендована интенсивность нагрузки трёх видов: 60%, 70%, 80% ЧСС max., планируемая не только с учётом фазы ОМЦ конкретной женщины, но и дня цикла.

Первый комплекс упражнений составлен для занятий с женщинами находящиеся в предменструальном периоде (27-28 день) и в собственно менструальной фазе (1-4 день). У многих женщин (80,2%), относящихся к данной возрастной группе, наблюдается "предменструальный синдром", т.е. проявление болевых ощущений в области поясницы и низа живота, снижение эмоционального фона, угнетение психики до плаксивого состояния, снижение социальной активности и работоспособности. Неко-

торые женщины (60,2%) отмечают некоторую раздражительность и агрессивность своего поведения. С целью уменьшения негативных реакций и улучшения физического состояния мы считаем целесообразно использовать упражнения направленные на растягивание всех групп мышц статического и динамического характера при низкой интенсивности нагрузки (60% ЧСС max.) Для укрепления мышц спины, груди, рук предлагаются силовые упражнения при исключении упражнений для мышц пресса. При выборе исходных положений отдаётся предпочтение положениям сидя и лёжа.

Второй комплекс упражнений рассчитан для выполнения женщинами, находящимися в постменструальной фазе (с 5 по 10 день) ОМЦ, который характеризуется подъёмом показателей работоспособности до пиковых значений. Улучшение физического состояния и показателей жирового компонента возможно при использовании интенсивности нагрузки в зоне анаэробного порога (80% ЧСС max.). Снижение массы тела занимающихся достигается в результате активизации симпато-адреналиновой системы, которая приводит к мобилизации депо гликогена и жиров, повышению окислительных процессов в мышцах, улучшению холестерина формулы крови. Упражнения, выполняемые в определённой последовательности, направлены на проработку больших и малых групп мышц при чередовании с работой мышц-антагонистов.

Третий комплекс упражнений рассчитан для занятий с женщинами, находящимися в овуляторной и постовуляторной фазе (с 11 по 26 день) ОМЦ, отличающейся некоторым понижением уровня работоспособности. В этот период отмечается два пика экскреции половых эстрогенных гормонов:

- овуляторный пик (между 12 и 15 днём);
- предменструальный пик (между 20 и 26 днём).

Значительное количество (до 10 мг.) вырабатываемого яичниками эстрогена определяет наличие или отсутствие признаков предменструального синдрома в дальнейшем. Эти данные можно получить в результате клинического исследования крови.

С целью повышения показателей физического состояния женщин мы рекомендуем в данный период ОМЦ использовать интенсивность нагрузки 70% ЧССmax., которая определяется как пограничная между аэробным и анаэробным порогом. Выполняемые упражнения направлены на повышение показателей силовой выносливости, аэробных возможностей организма при включении максимального количества групп мышц в статическом и динамическом режиме.

Точное знание диморфических различий морфо-функциональных систем женского организма позволяет эффективно использовать результаты новейших научно-технических разработок и технологических достижений теории и методики физического воспитания различных групп населения, а также при организации и проведении занятий с женщинами. Диморфические особенности строения и функционирования женского организма оказывают влияние на уточнение и коррекцию содержания обучающих и тренирующих воздействий при организации физкультурно-оздоровительных занятий. Половые особенности развертывания адаптационных процессов женского организма под влиянием физической нагрузки влияют на выбор параметров двигательного режима, а также содержание восстановительных и профилактических мероприятий, форм и методов психологической поддержки.

РЕЛАКСАЦИЯ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИМНАСТИКОЙ

к.п.н, почётный доцент кафедры гимнастики

Ж.Е.ФИРИЛЁВА

РГПУ им. А.И.Герцена, Санкт-Петербург

Гимнастика- это многофункциональная дисциплина, предъявляющая определенные требования к организму занимающихся.

Для успешных занятий гимнастикой необходимо обладать красивыми формами тела, крепким здоровьем, высоким уровнем общей и специальной физической подготовленности. Ведущими способностями гимнаста являются: координация движений, мышечная сила, гибкость, быстрота двигательных действий, скоростная и силовая выносливость, ориентировка в пространстве, внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость (Н.К.Меньшиков, 1998; М.Л.Журавин, Н.К.Меньшиков, 2001).

Для достижения хороших спортивных результатов гимнасту необходимо выполнить большой объем работы по овладению разнообразными упражнениями и навыками, преодолеть значительные тренировочные нагрузки.

При выполнении различных упражнений, связанных с сокращением отдельных мышечных групп, наиболее целесообразным будет координационно-экономическая работа звеньев тела без напряжения ненужных для данного движения мышц.

Для обучения умению напрягать одни мышечные группы и расслаблять другие мышечные группы в гимнастике существуют специальные упражнения на расслабление. Данные упражнения способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Помимо этого, упражнения этой группы используются в качестве отвлекающих движений, особенно после сильных мышечных напряжений, преимущественно статического характера.

Физиологической основой упражнений на расслабление является снижение тонического напряжения мускулатуры, то есть релаксация. В последнее время этот термин применяется как обобщающий и однотипный термину - расслабление.

Это содействует хорошему кровообращению в мышце и её питанию. При выполнении таких упражнений, как правило, достигается снижение тонуса гладкой мускулатуры внутренних органов, развиваются тормозные реакции. Это является основой использования данных упражнений для снижения физической нагрузки, восстановления нарушенной координации движений, нормализации мышечного тонуса.

В повседневной жизни умение расслабляться помогает уменьшить мышечное напряжение и вместе с ним улучшить самочувствие, настроение, стабилизируется сон, исчезают боли в различных частях тела, нормализуются физиологические процессы в организме.

Овладев умением расслабляться, можно поправить не только своё физическое, но и психическое состояние. Улучшается память, внимание, мышление, общение с окружающими, ощущается подъём творческих сил, человек лучше справляется со стрессовыми ситуациями (Л.Хендерсон, 2003).

При выполнении физических упражнений разной направленности в тренировочном или оздоровительном процессе, упражнения на расслабление являются неотъемлемой частью занятий. Их применяют не только после мышечного напряжения, но и совместно с дыхательными и другими упражнениями (О.В.Рахман, 1987).

Правильно принятое исходное положение при обучении упражнениям на расслабление даёт хороший положительный эффект. Для детей наиболее приемлемым будет исходное положение лёжа, когда не требуется мышечных сокращений для удержания тела в том или ином положении. Затем следует переходить к исходным положениям сидя, в смешанных упорах, висах, и, наконец, в различных стойках.

Все упражнения на расслабление можно условно классифицировать:

✓ пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп;

✓ пассивное раскачивание какой-либо части тела за счёт активных перемещений другой части тела, главным образом туловища;

✓ потряхивание различными звеньями тела;

✓ посегментное расслабление различных звеньев тела;

✓ расслабление мышц с дополнительной помощью партнёра.

Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп достигается ощущением на контрасте:

✓ сидя руки на бёдрах, сожмите пальцы в кулаки, подержите 4 счёта, далее разожмите и расслабьте пальцы рук. То же можно сделать и с пальцами ног.

✓ сидя руки согнуть в локтях и прижать их к туловищу. Напрягая мышцы рук и туловища, подержать это положение, затем расслабляться, руки опустить вниз.

✓ сидя сжать колени вместе как можно плотнее, подержать это положение. Расслабиться, колени развести врозь.

✓ лёжа на спине согнуться в группировку, держать это положение, с напряжением обхватывая руками голень, затем расслабиться, разогнув ноги и руки в положении лёжа на спине.

✓ лёжа на спине, согнув ноги- стопы на полу, напряжённо поднять туловище и таз вверх (в потолок), подержать это положение, далее опустить туловище и таз- расслабиться.

✓ лёжа на животе подбородок на согнутых руках расслабленно, и поочередно сгибайте и разгибайте ноги, тело расслабленно.

✓ лёжа на животе подбородок на согнутых руках, прогнуться назад, руки к плечам ладонями вперёд, подержать это напряжённое положение несколько счётов, затем принять исходное положение лёжа и расслабиться.

✓ в положении лёжа на спине (животе) напрягаем все мышцы, затем расслабляем их. Необходимо ощутить расслабление всего тела, а преподаватель может проверить степень полноты расслабления путём приподнимания или касания расслабленной части тела. То же упражнение можно выполнить отдельно ногами, руками, головой.

✓ в положении сидя или стоя можно поднять руки вперёд, далее напрягаем мышцы рук кисти в кулак, затем расслабляем их. Руки расслабленно падают вниз. То же выполняется из других исходных положений рук (в стороны, вверх, назад).

У в положении стоя или сидя поднять плечи к ушам, затем медленно - расслабленно опустить их.

У сюда же можно отнести и упражнения образного сравнения, особенно для детей: "рукаотдыхает", "нога свободная", "голова спит" и т.д.

Пассивное раскачивание какой-либо расслабленной части тела достигается при закреплении другой или перемещением туловища:

У при стойке ноги врозь активные повороты туловища направо- налево, руки расслабленно вниз.

У при наклоне вперёд в этой же стойке, повороты туловища направо- налево, руки расслабленно вниз.

У стоя боком у гимнастической стенки на первой рейке, держась за неё, свободное раскачивание другой ноги вперёд- назад, то же просто стоя у опоры.

У вис на гимнастической стенке, свободное раскачивание ног вправо-влево.

У лёжа на спине, расслабить всё тело и особенно мышцы шеи с перекатом головы направо- налево.

Потряхивание различными звеньями тела можно выполнять в различных исходных положениях:

У в положении лёжа - "ножками потрясти"

У в положении упора сидя с согнутыми ногами "потрясти" расслабленными мышцами голени и бедра

У в положении стоя ноги врозь "потрясти" плечами, руки расслабленно вниз.

У в различных исходных положениях "потряхивание" кистями, кистями и предплечьями, всей рукой.

У в положении стоя поочерёдное встряхивающее движение правой и левой ногой: вперёд, в сторону, назад.

У можно совмещать движения руками, ногами, туловищем и головой.

Посегментное расслабление различных звеньев тела можно выполнить руками, ногами, головой, туловищем и всем телом:

У в стойке руки вверх поочерёдно расслаблять кисти ("упадут" вниз), затем предплечья ("упадут" вниз -внутри) и, наконец, плечо (рука расслабленно "упадёт" вниз).

Данное упражнение можно выполнить на различное количество счётов работы сегментов руки и в различном темпе (медленно-быстро).

У в стойке ноги врозь, руки вниз, расслабленно опустить голову вниз; далее наклониться вперёд, руки расслабленно вниз.

У выполнить первое упражнение со вторым

У выполнить первое упражнение этой группы со вторым и далее через упор присев придти в положение лёжа- расслабить все мышцы тела (поза спящего).

У лёжа на спине руки в стороны - поднять ноги вперёд (в потолок), таз на полу. Расслабить голень (согнуть в коленях), далее опустить пятки на пол и разгибая ноги, расслабить их.

У лёжа на спине поднять руки вперёд (в потолок), поочерёдно расслабить кисть, затем предплечья, опустить локоть на пол и расслабленно положить руки в стороны.

У В стойке руки вверх поочерёдное-слитное расслабление всех звеньев рук (кисти, предплечья, плечо), шеи, туловища до упора присев и далее до положения лёжа. Это расслабление носит образное название "стекание".

Расслабление мышц с дополнительной помощью партнёра:

Упражнение на расслабление мышц можно выполнить в парах, когда партнёр с помощью потряхивания, вибрации или массажных движений содействует расслаблению соупражняющего партнёра (А.Тюрин, 2003):

У сидя на гимнастической скамейке или стуле, руки расслаблены. Партнёр, стоя сзади, берёт сидящего за плечи и потряхивающими движениями поворачивает туловище из стороны в сторону, содействуя расслаблению верхней части туловища и рук.

У вис на гимнастической стенке лицом к ней, ноги расслаблены. Партнёр берёт висящего чуть ниже пояса и аккуратно, потряхивающими движениями, поворачивает нижнюю часть туловища из стороны в сторону, содействуя расслаблению нижней части туловища и ног.

У лёжа расслабленно на спине, партнёр левой рукой берёт левую руку лежащего (как здоровается), а правой рукой фиксирует лучезапястный сустав левой руки лежащего партнёра и встряхивающими движениями содействует большему расслаблению руки. То же выполняет с другой рукой и ногами.

У стоя ноги врозь с наклоном вперёд, руки расслабленно вниз. Партнёр, стоя впереди, берёт за плечи, ближе к мышцам спины и потряхивающими движениями поворачивает туловище из стороны в сторону, содействуя расслаблению рук, шеи и туловища.

После каждого упражнения партнёры могут меняться местами.

Особую роль играют упражнения на расслабление в виде домашних заданий или как физкультурные минутки и паузы, выполняемые в течение учебного дня и во время приготовления домашних заданий. Их можно выполнять с речитативами, сти-

хами образного характера и другими движениями (Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилёва, 2004).

"Шалтай-болтай "

И.п.- стоя, руки расслабленно вниз

Шалтай-болтай	Свободные повороты туловища
Сидит на стене	с расслабленными
Шалтай-болтай	руками вниз.
Свалился во сне	Свободные махи руками.

Отдых

- а) Сидя, прогнуться, напрячь все мышцы тела, затем расслабиться
- б) Сидя, удерживать поднятые ноги, затем расслабиться
- в) Сидя, держась за стул руками тянуть его на себя, затем расслабиться

"Руки вперёд, кисти в кулак"

И.п.- сед на стуле или стойка ноги врозь

А.

- 1-2- руки вперёд, кисти в кулак
- 3-4- руки расслабленно опустить на бедро
- 5-6- руки вперёд, кисти в кулак
- 7-8- руки расслабленно вниз

Б.

- 1 -2- руки вверх, кисти в кулак
- 3-4- сгибаемая, руки расслабленно вниз
- 5-6- руки к плечам, кисти в кулак
- 7-8- руки расслабленно вниз

"Руки подняли"

И.п. -- стоя в основной стойке

Руки подняли и покачали-	Руки вверх, наклоны
Это деревья в лесу.	вправо- влево.
Руки согнули, кистями	Посегментное расслабление
встряхнули-	рук, вниз и поднять вверх.
Это ветер сбивает росу.	Повторить расслабление рук.
В стороны руки,	Руки в стороны, махи руками
Плавном помашем-	с поворотами туловища
Это к нам птицы летят.	налево- направо.
Как они сядут, мы тоже	Руки расслабленно вниз и назад
покажем,	за спину, кисти в "замок", выпря-
Крылышки сложим назад.	миться.

"Лучшие качели"

И. п.- стоя в основной стойке.

Лучшие качели-	Пружинистые полуприседания, руки свободно качаются вперёд- назад.
Гибкие лианы,	Волнообразные движения руками в стороны.
Это с колыбели	В стойке ноги врозь полуприсед и встать, руки вправо- влево. Наклоны вправо- влево, руки согнуты в стороны, предплечья вверх, ладони вперёд. С поворотами туловища направо- налево, руки свободно вниз.
Знают обезьяны.	Три наклона головой вперёд. Пружинистые полуприседания, поочередные взмахи руками вперёд- назад.
Кто на них качается,	Повороты головы налево, направо, налево и прямо.
Да-да-да	
Тот не огорчается	
Ни-ког-да!	

(А. А. Пермяков)

В гимнастике данные упражнения можно применять в различных частях урока или как самостоятельный вид упражнений специального воздействия для расслабления занимающихся, снятия тонического напряжения мышц. Можно использовать и целые композиции упражнений этой направленности.

ПРОБЛЕМЫ ГИПОДИНАМИИ И ПУТИ ЕЁ РЕШЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ФИТНЕССА

**д.м.н., профессор Е.А. Гаврилова,
врачебно-физкультурный диспансер
Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга,
д.м.н., профессор В.Н. Голубев,
Военно-медицинская академия, Санкт-Петербург
д.м.н., доцент кафедры теории и методики
физической культуры П.В. Родичкин
РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

Уровень смертности в России в последние годы стал самым высоким со времён окончания Великой отечественной войны. Ежегодно в России умирает более двух миллионов человек, причём половина из них - от заболеваний сердечно-сосудистой системы. В Санкт-Петербурге сегодня заболевания сердечно-сосудистой системы составляют 69% всех причин смерти горожан. И если 15 лет назад инфаркт миокарда в возрасте 30-40 лет был редкостью, то теперь это самый опасный возраст для сосудистых заболеваний. Частота случаев перенесённого инфаркта миокарда среди лиц 30-39 летнего возраста увеличилась за последние 15 лет в 10 раз, среди лиц 40-49 лет - в 6 раз.

Проблема ранней сердечно-сосудистой смертности из медицинской давно превратилась в социальную. Перед эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний проблема смертности от СПИДА меркнет, ибо эта причина не составит даже 1% от общего количества смертей в России.

В Государственном докладе о состоянии здоровья населения России указывается, что основной причиной ранней сердечной смертности в нашей стране является состояние хронического стресса у населения. Почему люди не справляются сегодня со стрессом и умирают от него? Что изменилось за последние 110 лет, когда сердечно-сосудистая смертность была достаточно редка? Ответит на этот вопрос необходимо искать в прошлом.

Физиология человеческого организма практически не изменилась со времён первобытного человека, а ряд физиологических реакций на стресс был выработан именно в те далёкие времена. Во время любого стресса организм вырабатывал определённые вещества, которые изменяли течение ряда физиологических процессов для его преодоления. Увеличивалось свёртывание крови для подготовки к схватке с дикими животными и предотвращения тяжёлых кровопотерь, возрастал уровень сахара,

жирных кислот и холестерина в крови - источников энергетического и пластического материала для преодоления тяжёлых нагрузок, росло возбуждение центральной нервной системы для длительного бодрствования в поисках пищи. При физической активности происходила нейтрализация этих изменений - выработанные для преодоления стресса вещества потреблялись при мышечной работе в ходе биохимических реакций. После чего организм восстанавливался и через какое-то время снова был готов к испытаниям.

Соответственно, возникает закономерный вопрос: Что же происходит с современным человеком? Количество стрессов у нашего современника, пожалуй, стало даже больше, чем у человека первобытного и физиологическая подготовка к ним проходит по той же схеме, но нейтрализации этих изменений не происходит. Это обусловлено тем, что физические нагрузки, в которых потребляются вещества, образующиеся для преодоления стресса, отсутствуют. В итоге эти вещества остаются в крови надолго и оказывают уже не физиологическое, а патологическое действие, иначе говоря - работают на болезнь. Причём в условиях современной жизни это происходит изо дня в день, вызывая накопление метаболитов стресса. И тогда повышение свёртывания обращается в тромбозы, инфаркты, инсульты, высокий холестерин и жирные кислоты - в атеросклероз и те же инфаркты и инсульты, увеличение сахара - в сахарный диабет, а возбуждение нервной системы рождает гипертоническую болезнь, депрессии, неврозы, психозы, импотенцию. Это пример того, как приспособительная реакция, выработанная в процессе миллионов лет, не находя своей естественной реализации превращается в болезнь.

Именно вышеперечисленные болезни сердечно-сосудистой системы, неврозы и диабет и стали настоящими эпидемиями XX и XXI века. Почему? Ответ очевиден.

Широкое развитие автоматизации жизни во всех сферах деятельности человека в XX и XXI веках привело к значительному сокращению доли физической работы. Добавим к этому автоматизацию домашнего хозяйства в связи с появлением многочисленной бытовой техники, лавинообразное увеличение личного автотранспорта, появление маршрутных такси, проведение досуга большинства горожан у экранов компьютеров и телевизоров. Всё это способствует существенному снижению двигательной активности человека - ГИПОДИНАМИИ.

Ожирение, которым страдает уже около 40% взрослого населения, - ещё одно следствие гиподинамии, количество

потребляемых калорий не соответствует их расходованию в мышечной деятельности, в результате - излишки энергии в виде жира откладываются про запас - это также древняя физиологическая реакция на случай длительного голода, холода, физической активности без источников пищи. Организм с древнейших времён привык запасать энергию в расчёте на то, что в будущем она обязательно будет израсходована. Сытая жизнь не предусматривает голодные времена, а в условиях гиподинамии - нет шансов израсходовать эту энергию в мышечной работе. В результате запасы энергии, то есть отложившийся жир становится дополнительным фактором риска. В свою очередь, ожирение является прямым путём к заболеваниям сердца и сахарному диабету.

Количество больных сахарным диабетом неуклонно растёт из года в год. Это в основном относится к диабету II типа - так называемому инсулиннезависимому диабету взрослых людей. Эксперты Всемирной организации здравоохранения прогнозируют, что если ситуация с ожирением и гиподинамией не изменится в ближайшие 100 лет, то четвертая часть населения Земли может приобрести это грозное заболевание. Сахарный диабет - основная причина слепоты в мире, ампутации ног, почечной недостаточности. Инфаркты миокарда у больных диабетом возникают в несколько раз чаще, чем у людей им не страдающих. Эндокринологи всех стран сегодня признают, что физические нагрузки являются основным методом профилактики и лечения диабета II типа в связи с тем, что мышечная активность стимулирует восприятие организмом инсулина. А именно отказ тканей использовать собственный инсулин - сущность диабета II типа. Кроме того, доказано что при физических нагрузках глюкоза потребляется тканями и без инсулина.

Ситуация с подрастающим поколением выглядит ещё тяжелее. Подвижные длительные игры детей во дворах ушли в прошлое. Организм детей, запертых в квартирах, играющих с компьютером и познающих мир через телевизор, да ещё на всякий случай освобождённых от физкультуры - благоприятная почва для развития болезней.

И последствия не замедлили появиться. По данным Государственного доклада о состоянии здоровья населения Российской Федерации за 2006 год, в возрастной группе от 20 до 29 лет за последние десять лет показатель смертности увеличился на 60%. Сегодня педиатры сталкиваются с такими болезнями, которые раньше у детей не встречались - остеохондроз позвоночника, гипертоническая болезнь и даже инфаркты миокарда. В насто-

ящее время среднестатистический подросток, оканчивающий школу, имеет одно - два хронических заболевания. 40% молодых людей признаются не годными к службе в Вооружённых силах по состоянию здоровья.

С учётом того, что численность умерших в России сегодня почти в два раза выше численности родившихся, можно констатировать угрозу вырождения нации.

Соответственно, необходим поиск новых, современных путей решения этих проблем. Уместным было бы рассмотреть опыт других стран, столкнувшихся с теми же негативными явлениями.

Аналогичные проблемы с высоким уровнем заболеваемости сердечно-сосудистой системы были в США в середине 80-х годов. Именно в те годы были отобраны самые эффективные оздоровительные методики, физические упражнения. Для привлечения широких масс к занятиям новыми видами двигательной активности были внедрены внешне привлекательные атрибуты, новейшие тренажёры, модные аксессуары.

Всё это образовало систему фитнеса. Её высокую эффективность в решении поставленным задач подтверждает тот факт, что за эти годы (20 лет) смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы в Америке снизилась на 28%. В то время как в России, наоборот, возросла на 34%, что обусловило актуальность интеграции фитнеса в нашу страну.

За последние годы фитнес-индустрия развивается весьма быстрыми темпами. Благодаря широкой рекламе в СМИ, высокой эффективности и доступности, большому выбору разных направлений фитнеса, всё больше россиян обращаются к нему.

Фитнес-программы, разработанные для различного контингента занимающихся - от пренатального периода (фитнес для беременных) до специальных программ для пожилых людей позволяют обеспечить двигательную активность самым разным возрастным и социальным категориям российских граждан. Эти программы являются мощным средством борьбы с гиподинамией, а значит и с уровнем заболеваемости в России.

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ФИТНЕССА к.п.н., доцент кафедры гимнастики **О.В. Загрядская** РГПУ им. А.И.Герцена, Санкт-Петербург

Танец - древнейший вид искусства. Так же как и другие его виды, танец никогда не перестанет быть интересным и актуальным. Несмотря на многовековой возраст, танец до сих пор

продолжает развиваться. Каждая эпоха, каждое десятилетие накладывают на него соответствующий отпечаток. Если говорить о социальном танце, такие танцы всегда соответствуют своему времени и называются современными танцами.

Современные танцы были всегда: в первобытном обществе - теперь мы называем их ритуальными танцами; в эпоху средневековья и возрождения - теперь это историко-бытовые танцы; в постреволюционный период - ретро танцы; и, наконец, танцы нашего времени — непосредственно современные танцы.

Таким образом, современный танец - понятие весьма условное. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца.

Танцевальные стили несут в себе культурную память многих столетий. Помимо великолепного движения, у танца есть история, легенды, наряды - все то, что формирует эстетику, которая одна, отдельно от всего остального, притягивает людей к себе.

Испокон веков танец был социальным занятием, видом коллективного творчества, объединяющим людей. Человек, помещенный в окружение других людей, под воздействием танца, исправляющего неполадки в механизме взаимодействия с социумом, избавляется от комплексов, психически расслабляется и приобретает положительный настрой и уверенность в себе. Как следствие, ему хочется испытать это еще и еще: такова одна из причин увлечения танцем.

Сегодня танец обладает огромной популярностью. На нем основано большинство шоу-программ, конкурсов, фестивалей, современный танец занимает одно из ведущих мест в молодёжной среде. Танец, в том числе и современный, пришёл и в сферу фитнеса и, благодаря своей популярности, надёжно в ней обосновался.

Танец - эффективное средство улучшения кровообращения, увеличения гибкости, поднятия мышечного тонуса, похудения; каждый танцевальный стиль имеет свою специфику оздоровления.

Хореография танца - повороты, наклоны, ритмичные движения - это всё то, что является одновременно и средством физического совершенствования человека. Именно это позволяет классифицировать танец как разновидность фитнеса. На основе хореографии современного танца строятся программы танцевальной аэробики.

Танцевальная аэробика, в отличие от других видов фитнес-тренировки, позволяет формировать владение различными танцевальными стилями, которые могут применяться не только в

спортивной и оздоровительной практике, но и в быту, например на дискотеках, вечеринках, праздниках. В танце достаточно освоить и прочувствовать базу, затем движения пойдут как бы "изнутри", это называется "язык тела" или импровизация. Импровизация напрямую связана с творчеством, она развивает воображение, мышление и формирует самодостаточность в состоянии тела и духа.

В последнее время наиболее популярными направлениями танцевальной аэробики являются беллиденс или танец живота, латина и современные танцы.

Программы, основанные на хореографии современного танца могут иметь различные названия: стрит-джем, сити-джем, фанк, хип-хоп, RNB, MTV-style. Таким образом, в фитнесе происходит полное заимствование названий из современных танцев. По причине схожести названий и содержания занятий, порой бывает сложно отличить фитнес-танцы от уроков в танцевальной студии. И, тем не менее, различия существуют.

Поскольку фитнес является оздоровительной системой, основная направленность занятий — развитие двигательных способностей, улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение работоспособности, укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика заболеваний, снижение жировых отложений. В танцевальных студиях основной задачей является обучение хореографии, развитие пластичности, танцевальности, формирование стиля. Оздоровительные задачи решаются попутно.

Занятия в фитнесе, в частности уроки танцевальной аэробики, характеризуются определённой структурой и чётким соотношением частей. Каждая часть урока имеет определённый диапазон нагрузки, обеспечивающий развивающий эффект. В классах современной хореографии урок также, делится на части и подчиняется принципам рациональной и безопасной нагрузки, однако продолжительность частей может быть произвольной, чёткой структуры внутри части урока не существует. Уровень нагрузки на уроке зависит от содержания, то есть от танцевального материала. Формы организации деятельности более разнообразны.

Принципы оздоровительной тренировки накладывают определённые требования к технике исполнения движений. В связи с этим в фитнес-программах по современным танцевальным направлениям не должны присутствовать резкие, рывковые движения, движения с максимальной амплитудой, глубокие

приседы. Исключены многие движения в низких исходных положениях, все движения, представляющие опасность для суставов и связок. В то время как все современные танцы основаны на эффекте контраста, как по скорости, так и по амплитуде. Широко применяются различные варианты приседов, наклонов, поворотов низких исходных положениях, вращения в положениях лежа и сидя, высокоамплитудные махи.

Одной из определяющих черт современного фитнеса является клубная система, которая предполагает отсутствие постоянного состава группы. Это значит, что каждый урок должен быть доступен для вновь пришедших занимающихся. Поэтому в фитнесе современные танцы разучиваются отдельными частями, танцевальными связками. Такая связка может состоять из 16-32 счётов, разучивается за один раз и на последующих занятиях не повторяется.

В классах танцевальных студий разучиваются танцевальные композиции, имеющие определённый замысел и структуру. Они могут включать перемещения и перестроения танцоров, асинхронное исполнение и солирование. Эти композиции разучиваются в течение определённого количества занятий и многократно повторяются (совершенствуются).

Таким образом, специфика танцевальных занятий в фитнесе и танцевальных студиях определяется исходя из задач вида деятельности и преимущественно ориентированы либо на оздоровление, либо на овладение техникой, искусством танца.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ

**к.п.н., профессор кафедры физического воспитания,
А.П. Фроленков,
к. биол. н., доцент, В.Н. Бледнова, А.А. Фроленков
Санкт-Петербургский государственный университет
культуры и искусств**

Оздоровительная физическая культура играет в современном обществе двоякую роль: социальную и биологическую. Первая связана с политическим и зрелищным характером спортивных мероприятий.

Вторая - с укреплением здоровья, закаливанием, борьбой с гиподинамией и эмоциональным напряжением, продолжением жизни в условиях работоспособности.

Современные студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной группе, в наибольшей степени ощущают влияние все возрастающей интенсивности жизни и учебы, загрязнения внешней среды, гиподинамии и эмоционального напряжения.

Несмотря на разный характер этих факторов, все они вызывают патологические сдвиги в организме, снижая трудоспособность. Наиболее очевидно действие гиподинамии и эмоционального напряжения.

Анализ заболеваний, наиболее часто встречающихся у студентов специальной группы, позволил классифицировать основные функциональные и морфологические сдвиги в организме, сопутствующие ведущему диагнозу:

- 1) атрофия скелетных мышц;
- 2) ослабление (атрофия, дистрофия) сердечной мышцы, со снижением ударного объема крови ;
- 3) нарушение тонуса кровеносных сосудов ;
- 4) снижение энергетического обмена, что при избыточном и неправильном питании ведет к отложению жира, увеличению жировой ткани, а это ведет к удлинению сосудистого русла и увеличению сопротивления току крови, повышению давления и затруднению работы и без того ослабленного сердца;
- 5) ослабление сердечной мышцы при повышении сопротивления (увеличение длины) сосудистого русла ведет к недостаточности кровообращения в сердечной мышце (ишемия сердца, слабость сердечной мышцы) особенности при физических нагрузках и эмоциональных напряжениях в период экзаменационной сессии;
- 6) уменьшение легочной вентиляции (жизненной емкости легких) ведет к недостаточному снабжению тканей кислородом, недостаточному выделению CO_2 , снижению окислительных процессов и накоплению в организме недоокисленных продуктов обмена веществ;
- 7) снижение тонуса центральной нервной системы как следствие недостаточности импульсации от проприорецепторов, а также в результате угнетающего действия CO_2 , и недоокисленности продуктов обмена, недостатка кислорода;

8) снижение выносливости и экономичности при работе, в результате перестройки вегетативных функций на иной уровень гомеостаза, снижение объема легковключаемых физиологических резервов

Таким образом создается гомеостаз гиподинамии, на фоне которого устанавливается недостаточный уровень развития двигательных качеств студентов специальной группы.

Корреляционный и факторный анализ этих данных позволил определить направленность учебно-тренировочного процесса специального отделения. На основе этого разработано планирование средств и методов занятий, а также допустимые уровни физических нагрузок.

Использование тренажеров в технологиях оздоровительной физической культуры можно считать общепризнанным. Как показывают наши исследования, весьма эффективной является разработанная и предлагаемая технология проведения комплексных занятий с использованием метода строго регламентированного упражнения. В методах этого типа деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией.

Она состоит из строго предписанной программы движений точного дозирования нагрузки и управления ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании отдыха и строго установленном порядке чередования их с нагрузкой. Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков и гарантировать точно направленное воздействие на развитие и совершенствование физических качеств и способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь, от содержания занятий и этапов (периодов), последовательно сменяющихся в процессе физического воспитания.

Организация занятий на тренажерах осуществляется по методу последовательного выполнения упражнений на конкретных тренажерах, обеспечивающих смену нагрузки на основе мышечные группы.

Оптимальная нагрузка на каждом тренажере для студентов определяется на основе специально организованных испытаний - максимального теста, а для лиц с отклонением в состоянии здоровья - по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС) в момент выполнения максимального теста (в пределах 140 ударов в минуту).

Характерной чертой принципа круговой тренировки является то, что подбор упражнений должен быть различен по характеру воздействия на организм студента, количество повторений упражнений на каждом тренажере устанавливается индивидуально

и должно составлять 50-60% от максимального теста со средней интенсивностью выполнения по частоте сердечных сокращений в соответствии с рекомендованным режимом.

Наша методика, основанная на экспериментальных исследованиях рекомендует, чтобы соотношения упражнений в комплексном уроке с применением тренажеров зависели от периода обучения.

В начальном периоде, когда студенты начинают занятия на тренажерах, доля различных гимнастических упражнений увеличена и составляет 60-65%, а упражнений на тренажерах 35-40%.

В основном периоде время упражнений на тренажерах должно составлять 45-50% от времени урока, остальное время отводится на упражнения преимущественно аэробного типа и упражнения аэробно-скоростного типа, доля гимнастических упражнений снижается до 10-15%.

На начальном этапе занятий рекомендуются упражнения умеренной интенсивности, где мощность работы при наиболее утомительных упражнениях не должна превышать 40% от максимальной возможности для данного студента. Увеличение нагрузки до 70% от максимально возможной не только не нарушает приспособленность сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физической нагрузке, но и приводит к улучшению иммунологической реактивности, стимулирует защитные и гормональные реакции организма, в то время как нагрузка выше 75% от максимальной приводит к угнетению этих реакций.

Результаты исследований показали, что при такой системе комплексного планирования средств и методов физического воспитания наиболее положительные сдвиги физиологических показателей у студентов отмечались в первые четыре месяца регулярных занятий.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ И ТРЕБОВАНИЯ К ИХ ПРОВЕДЕНИЮ

**О. В. Мелехова
РГПУ им. А. И. Герцена**

Степ-аэробика — это разновидность оздоровительной аэробики, где упражнения выполняются на специальной платформе с регулируемой высотой подъема (от 10 до 25 см), что позволяет варьировать нагрузку для занимающихся с различным уровнем подготовленности. По физиологическому воздействию на организм занимающихся занятия приравниваются к бегу 12 км/час и

являются высоко-интенсивными. По биомеханическому эффекту относятся к низко-ударной аэробике и соответствуют ходьбе со скоростью 5 км/час [2].

Гарвардский степ-тест для определения физической работоспособности, разработанный в 1952 году американскими физиологами спорта, стал фундаментом научных исследований по степ-аэробике, которые были проведены университетом "Reebok" в 1993 году. Идея применения степ-платформы для аэробной тренировки принадлежит Джин Миллер — известному фитнес-инструктору США. После травмы колена она выполняла ритмичные спуски и подъемы по ступенькам крыльца собственного дома, которые позволили ускорить выздоровление коленного сустава. Так пришла идея создания нового вида аэробики, который получил название "степ-аэробика" и быстро завоевал более 40 стран мира, войдя в число самых популярных занятий в фитнес-клубах.

Современные занятия на степ-платформе можно классифицировать: по физиологическому воздействию на организм занимающихся, по танцевальной направленности, по расположению степ-платформы и их количеству.

1. Классификация занятий степ-аэробикой по физиологическому воздействию:

К ним относятся: занятия аэробного характера, силовые, интервальная тренировка и стретчинг.

- *занятия аэробного характера*, направленные преимущественно на сжигание жировой прослойки, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие координации и совершенствование двигательных возможностей.

В занятии используются шаги степ-аэробики и их соединения. За счет изменения высоты платформы, можно индивидуально варьировать нагрузку для занимающихся в зависимости от их уровня подготовленности.

- *занятия силового характера*, направленные на развитие силы и силовой выносливости мышц, формирование рельефа тела и коррекцию фигуры. Все силовые упражнения можно усложнить (облегчить) или просто разнообразить, используя высоту платформы. Так, например, во время проработки мышц ног степ можно использовать как повышенную опору в качестве усложнения при приседах из положения выпада вперед и выпада в сторону, когда одна нога находится на степе. Для проработки верхнего плечевого пояса степ чаще используют как повышенную опору для облегчения упоров, сгибаний-разгибаний рук (отжиманий) из упора лежа, упора стоя на коленях, упора лежа на спине (обратная

"планка") - ладони на степе, и других упражнений.

Для проработки мышц брюшного пресса можно изменять угол наклона платформы для более максимальной и эффективной работы разных групп мышц. Так, изменяя угол наклона степа в упражнении, направленном на укрепление мышц груди (лёжа спиной на степе разведения-сведения рук с гантелями; жим бодибара от груди) мы делаем акцент на разные (верхние или нижние) мышечные пучки.

Использование степа в силовых занятиях явилось предпосылкой к созданию институтом "Reebok" новой усовершенствованной трансформирующейся платформы — "Дек". Это мультисоставной тренажер высотой 20см, который может использоваться как для проведения силовых и кардио-тренировок, так и их сочетания.

Платформа-дек трансформируется в 16 различных положений (основные из них это: скамья, высотой 35 см; скамья со спинкой, положение которой может быть 30, 45, 70 градусов; наклонная плоскость (угол наклона 10 градусов), в которой дек будет находиться в устойчивом положении, в отличие от степ-платформы при изменении угла ее наклона):

- *интервальные тренировки*, направленные на развитие выносливости, увеличение аэробного порога и мышечной силы. Здесь сочетаются высокоинтенсивные упражнения "power-step". К ним относятся: бег, подскоки и прыжки на платформу и вокруг нее, направленные на сильное увеличение пульса и силовые упражнения. Аэробные упражнения выполняются с определенными интервалами продолжительностью 3-10 минут между сериями силовых упражнений.

- *занятия стретчингом*, направленные на развитие гибкости. В этих занятиях степ-платформа служит для усиления эффекта упражнений на растяжку. В них целесообразно также включать *упражнения на развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата*, постепенно повышая высоту платформы.

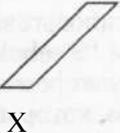
Занятия степ-аэробикой можно классифицировать и **по танцевальной направленности**. В фитнес-клубах степ-аэробикой применяют как альтернативу не только классической, но и танцевальной аэробике. Популярные танцевальные направления "латина", "джаз", "фанк" и другие используют и на степ-платформе, разнообразив тем самым традиционные танцы. Появились такие занятия, как *степ-латина; степ-фольк; степ-фанк; билли-денс на степе; степ-джаз* и другие.

Разнообразие занятий степ-аэробикой зависит также от **расположения степ-платформы и их количества** (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002).

Платформа может располагаться относительно основного направления:

- *продольно* - занимающийся стоит перед широкой частью ступа; 

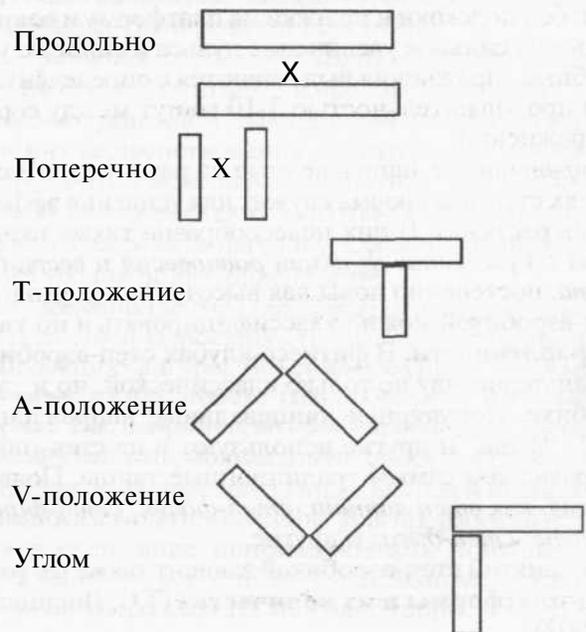
- *поперечно* - занимающийся стоит перед узкой частью ступа; 

- *диагонально*. 

Занятия можно проводить, используя *одну степ-платформу, две и более*.

"Дубль степ" - новая разновидность степ-аэробики для занимающихся с достаточно высоким уровнем подготовленности. Комбинация, состоящая из соединения степ-шагов, строится таким образом, чтобы ее можно было выполнять одновременно на двух ступах, расположенных определенным образом.

Две платформы могут располагаться:



Несмотря на популярность занятия аэробного характера на степ-платформе, сегодня они имеют ряд проблем.

Когда появился этот вид аэробики, её создатель Джин Миллер планировала её как средство реабилитации для укрепления колленно-связочного аппарата.

Глядя на сегодняшнюю степ-аэробику трудно поверить, что такие занятия могут помочь в реабилитации колленного сустава. Большинство занимающихся, наоборот, жалуются на боли в коленном суставе после занятий. Это не удивительно, ведь формат современной аэробики на ступе мало похож на тот, который планировался более 10 лет назад Джин Миллер совместно с институтом "Reebok".

Основной идеей данной тренировки было перемещение собственного тела в пространстве за счет ритмичных спусков и подъемов на ступ (используя только базовые шаги степ-аэробики и их соединения) и, вследствие этого, увеличение интенсивности аэробной нагрузки.

Исследования выявили, что оптимальный темп восхождения на платформу - это темп, выполняемый под музыку 118-128 ударов в минуту.

Однако сейчас практически во всех фитнес-клубах занятия степ-аэробикой проводятся с музыкальной ударностью от 135 ударов в минуту и выше. При таком темпе занимающиеся не успевают выполнять движения с правильной техникой, в результате чего часто возникают жалобы на: боли в коленном суставе; болезненные ощущения в поясничном отделе; "забитость" икроножной мышцы, в меньшей степени бедра и связанные с этим опасения увеличения этих мышц в объеме; растяжения и травмы голеностопного сустава.

Такие замечания занимающихся вполне оправданы, так как выполнять упражнения на степ-платформе нужно придерживаясь определённых рекомендаций. К основным правилам работы на степ-платформе, которые обеспечивают травмобезопасность занятий можно отнести:

- не допускать переразгибания в коленных суставах (при подъеме на платформу колено остается чуть согнуто) и поясничном отделе позвоночника; после окончания подъема на ступ все тело должно принимать вертикальное положение, таз не должен оставаться над полом;
- ступню нужно ставить на платформу полностью, чтобы избежать травм ахилловых сухожилий; пятка не должна висеть над краем платформы;
- при подъеме на степ-платформу спину всегда держать пря-

мо, возможен небольшой естественный наклон вперед; подъем на платформу следует осуществлять за счет ног, а не спины, во время всего движения спина зафиксирована;

- расстояние от занимающегося до ступицы при спуске или восхождении на платформу должно быть равным одной ступе;
- спускаясь с платформы, ставить стопу перекатом с носка на пятку; пятка, за исключением нескольких элементов, должна опускаться на пол;
- ступ-платформа всегда должна находиться в поле зрения занимающегося;
- не допускается при спуске спрыгивания с платформы;
- не подниматься на ступ спиной вперед (только лицом или боком);
- включать в работу руки рекомендуется после того, как освоили технику работы ногами.

Чтобы соблюдать эти правила, нужно использовать музыкальное сопровождение в умеренном темпе. При применяемой сегодня на занятиях скорости музыки их выполнить практически невозможно.

К наиболее распространенным ошибкам, встречающимся при этом относятся:

- бесконтрольное положение коленного сустава: его переизгиб, что приводит к болям в колене и даже к травмам; полусогнутые колени, которые занимающийся не успевает разогнуть до нужного положения, что может способствовать увеличению объема бедер, так как в этом положении они перенапрягаются;
- подъем на ступ не за счет ног, а за счет спины. Занимающиеся перестают контролировать положение спины и добавляют резкие движения вперед-назад, чтобы успеть подняться, что также может привести к отрицательному воздействию на организм занимающихся;
- неполная постановка стопы на ступ, "зависание" пяток над полом, что приводит к перенапряжению голени. Стопа также может соскользнуть со ступицы, что может содействовать травмам суставов;
- неполное опускание пяток на пол, что ведет к перенапряжению голени и, возможно, ее гипертрофии.

Причиной чрезмерного увеличения темпа музыкального сопровождения на занятиях ступ-аэробикой, возможно, является желание инструкторов повысить их интенсивность. Однако, как правило, в этом случае, помимо повышенной травмоопасности появляется и ряд других отрицательных моментов в тренировке:

- работа идет не в аэробном, а в анаэробном режиме, что сказывается на повышении работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличении нагрузки на организм занимающихся, однако теряется их главный эффект, способствующий похудению, ради чего на эти занятия ходит большинство женщин;

- ступ становится больше ориентиром, вокруг которого занимающиеся выполняют различные комбинации, при этом теряется идея перемещения тела вверх на платформу - вниз с платформы, что приводит к понижению оздоровительного эффекта от занятий, изначально заложенных в идею этого вида этого вида аэробики;

- при использовании быстрой музыки теряется амплитуда выполнения движений и существенно упрощается хореография композиций.

Увеличение темпа музыкального сопровождения для повышения интенсивности не оправдано, так как исследования, проведенные институтом "Reebok" показали, что при изменении скорости музыки от 120 до 128 уд./мин. интенсивность поднимается всего на 4,6%. Это наименее продуктивный способ ее увеличения. Гораздо эффективнее изменить высоту ступицы (изменение высоты ступицы на 5 см повышает интенсивность на 12%) или добавить амплитуду выполнения движений. Таким образом значительно снизятся жалобы занимающихся и травмы на занятиях.

При рекомендуемом темпе музыки, соблюдении правил работы со ступицей и правильной техникой выполнения движений ступ-аэробика является высокоэффективным, безопасным, эмоциональным и интересным направлением фитнеса.

ПЕРСПЕКТИВЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОСТОЧНЫХ ПРАКТИК ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ВУЗАХ

И.О. Степанов, П.В. Клименко

Псковский государственный педагогический университет им. С.М. Кирова, Псков

"Древние люди считали, что человек и всё живое обладают душой, а болезнь — это временный уход души из тела. Чтобы человек выздоровел, нужно, думали они, создать для души комфортные условия" (Д.И. Фельдштейн 2000). На основании личной практики работы авторов, обобщения теоретического материала по этой проблеме, мы полагаем, что оздоровительная практика цигун как система, направленная на развитие биодинами-

ческих качеств и способностей человека может создать такие комфортные условия для обеспечения здоровья в объёме дисциплины "физическое воспитание" в вузах.

Цигун - древняя китайская техника исцеления. Термин цигун разными авторами трактуется неоднозначно. Одни обращают внимание на значение составляющих иероглифов и рассматривают цигун как технику дыхания. Другие говорят о методе вращения жизни, методе закаливания и методе психотерапии (Ма Цзижень, М.М. Богачихин 2003, А.М. Макашев, С.Э. Эдилян 1990, Т.Н. Куликова 1998, Д.А. Дубровин 1991)

Одно из первых упоминаний о практиках оздоровления и вращения относится к эпохе Тан Яо (более четырёх тысяч лет назад) когда люди страдавшие заболеваниями кожи и суставов на основе накопленного опыта выбирали определённые танцевальные движения, чтобы расправить мышцы, укрепить кости, улучшить кровообращение, укрепить здоровье тела. Об этом обстоятельстве содержатся упоминания в следующих книгах:

1. Книга "Весны и осени Люя" Лю Бувэя написана во времена династии Цинь (246-207 гг. до н.э.).
2. Книга "История дорог", девятый свиток.
3. Книга Мэн Фу "Общие записки об императорах и князях", в разделе "Записки из учебного квартала".
4. Книга "Танцы и оды" написана во время Восточной Хань (начало нашей эры).

По мнению известного автора и популяризатора оздоровительных практик Востока М.М. Богачихина изначальный цигун представлял собой обычай перед охотой устраивать танцевальное празднество, подражая прыжкам животных и полёту птиц. В движениях этих танцев с целью "расчистки каналов" использовали изгибания, осматривания, подпрыгивания, размахивания конечностями.

Дальнейшее развитие цигун приводит не только к совершенствованию общей оздоровительной практики, но и к специальной медицинской. На лечение паралича, одышки, озноба, жара указывает первый классический китайский медицинский труд "Хуанди нэйцзинь", появившийся в период Воюющих Царств (403-221 гг. до н.э.). В этом труде обосновывается использование техник даоинь и аньцяо.

Термин "даоинь" также встречается в "Трактате о внутреннем" и в книге "Чжуан-цзы", в которых сущность его описывается как "Дуть, дышать, выдыхать и вдыхать, выплёвывать старое и набирать новое, медведем нависать, птицей вытягиваться

- все это служит долголетию", "Всякое потирание себя, вытягивание и поджимание рук и ног, исключив работу и отбросив волнения, называют даоинь".

Из приведённых выше разъяснений следует, что все динамические и статические упражнения можно отнести к даоинь.

Термин "аньцяо" также используется в указанных выше трактатах и означает изгибать, придавливать кожу и мышцы, а это главным образом техника самомассажа. Чжень Вэньчжо во времена Цинской династии (1644-1911 гг.) в книге "Медицинские следствия" отмечал, что древний массаж — это самостоятельные движения, потрясывания, скручивания, похлопывания, подергивания, прижатия, изломы. После выполнения этих действий сто суставов становятся подвижными, четыре конечности оживают, появляется много сил, не страшен, становится физический труд".

Даоинь и аньцяо это древнее обозначение цигун. Современное наименование "цигун" распространилось только после Освобождения 1949 г. Начало нового исторического периода в Китае послужило толчком к фундаментальным исследованиям в области Цигун и повсеместного его внедрения в практику оздоровления и исцеления.

Результаты исследования воздействия цигун на человека к настоящему времени, по мнению Ма Цзижэня 2003 г. приводят к следующим физиологическим изменениям: увеличение дыхательного объёма, концентрации CO_2 , перистальтики желудка, кишечника, выделение желудочного сока, птиалина (амилаза), интенсивности обмена веществ, биоэнергетического потенциала, деятельности по выделению желчи; удлинение мышечной хронаксии; снижение кожного электропотенциала, частоты дыхания, кровяного давления; замедление сердечного ритма; повышение температуры тела, обмена сахара в крови, тока крови к коре надпочечников, количества эритроцитов и гемоглобина; расширение кровеносных сосудов; оказывает регулирующее воздействие на САМР - второй половой агент в механизме гормонального действия. Эти эффекты успешно используются в клинической практике Китайских медицинских учреждений.

На основании многолетних исследований и практики цигун в медицинских учреждениях Китая зафиксирована позитивная динамика в лечении следующих заболеваний: язвенная болезнь, опущение желудка, выпадение слизистой оболочки желудка, гепатит, гипертония, порок сердца, туберкулёз лёгких, абстрактивная эмфизема лёгких, силикоз лёгких, бронхиальная астма, опущение матки, воспаление полости таза, сахарный диабет, нев-

растения, первичная глаукома.

Кроме медицинского назначения цигун широко используется для следующих целей.

1. В физической культуре и спорте владение техниками цигун позволяет стабилизировать нервную систему, что снимает нервное напряжение и делает движения гармоничными, рациональными и позволяет достигать более высоких результатов.

2. Для людей творческих профессий (актёры, художники и т.п.) владение техниками цигун позволяет более эффективно сосредотачивать внимание, отбрасывать побочные мысли, настраивать сердце, упорядочивать ци, объединять мысль силу и приступать к творчеству.

3. Учащимся цигун помогает ликвидировать нежелательные факторы окружающей обстановки, создающие напряженность при обучении. Серьёзные занятия успокаивают нервную систему, снимают усталость клеток мозга, тормозят, ослабляют беспокойство и возбуждение. Всё это повышает эффективность учёбы. Известно также в этом направлении позитивное влияние цигун на память.

В настоящее время, исходя из многообразия техник и способов их интерпретации, цигун необходимо представлять как особый процесс сознательной деятельности, направленный на развитие внутренних органов и разделить его на статический и динамический. Статический цигун (цзингун или нэйгун) пользуется сидячими, лежачими и стоячими позами. При этом применяются такие методы, как расслабление, успокоение, концентрация, правильное дыхание, внутреннее выстраивание тела. В динамическом цигун (дунгун) сочетаются движения конечностей с использованием сознания и энергии ци. Поскольку динамический цигун предполагает движения, проявляющие вовне, его называют внешней работой (вайгун).

В настоящее время цигун широко распространен в вузах Китая. По данным статей журнала "Цигун и спорт" 1991 г. Сю Шаотина и Янь Хая применение цигун в вузах Китая имеет следующие задачи:

1. Способствование перестройке преподавания физкультуры в вузах.
2. Углубление познаний студентов в цигун.
3. Развитие физических способностей, раскрытие резервных возможностей организма.
4. Создание специальных групп для студентов с ослабленным здоровьем.

Для реализации этих задач соблюдаются следующие требования:

1. Доступность и безопасность упражнений исходя из физиологических и психологических особенностей студентов.
2. Подбор необходимого и достаточного количества упражнений.
3. Обучать цигун, учитывая его специфику, не перенимать методику современного спорта.
4. Строгая нормативность, категорическое запрещение смешивания различных направлений цигун.
5. Упорное совершенствование знаний о цигун.

Кроме требований внедрение цигун в программы вузов Китая сопровождается соблюдением определённых принципов. Таких как:

1. Соединение движения и покоя.
2. Жесткость и мягкость дополняют друг друга.
3. Согласование с дыханием.
4. Насыщенность и эффективность движений.

Традиционные системы, рекомендуемые к внедрению в программы физического воспитания студентов:

1. Чжань чжуан (вид статических упражнений выполняемый стоя)
2. Лечебно-профилактический массаж.
3. Тацзибан и шуайшоу (система упражнений с палкой)
4. Элементы тайцзицюань (упрощённые формы различных стилей тайцзи цюань)
5. Упражнения для профилактики зрения (методы массажа глаз, движения глазами яблоками и т.п.)

Для выявления уровня компетентности студентов о восточных практиках оздоровления нами было проведено анонимное анкетирование студентов I- II курсов ПГПУ. Анализ данного опроса показал, что из 111 студентов принявших участие в опросе 92,6 % знают о существовании подобных практик и элементах их применения. 64 % опрошенных полагают, что подобные практики доступны и эффективны. 84,6% студентов пытались заниматься подобными практиками в фитнес-индустрии г. Пскова.

Данные опроса говорят, что подавляющее большинство студентов принимают восточные практики как средство эффективного оздоровления. Во взаимодействии с данными Ма Циженя, М.М. Богачихина, Сю Шаотина и Янь Хая можно говорить о возможности внедрения оздоровительной практики цигун в

учебно-воспитательный процесс вуза.

Мы полагаем, что внедрение должно происходить по следующим направлениям:

- включение элементов цигун в заключительной части занятия в качестве средства активизации восстановительных процессов;
- создание специальных медицинских групп в целях коррекции состояния здоровья (по желанию);
- создание групп исследования, изучения восточных оздоровительных практик ориентированных на повышение резервных возможностей человека (по желанию);
- включение в теоретический раздел программы физического воспитания темы знакомящей студентов с особенностями восточных оздоровительных практик;
- активизация деятельности преподавателей и студентов по участию в семинарах по проблемам восточных оздоровительных практик в России.

III. Детский фитнес

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОГРАММ ДЕТСКОГО ФИТНЕССА

И ДИНАМИКА ЕГО РАЗВИТИЯ

**к.п.н., доцент кафедры гимнастики Е.Г. Сайкина
РГПУ им. А.И. Герцена**

По данным исследователей, сегодня насчитывается большое количество разнообразных фитнес-программ для детей и подростков, которые пока не имеют своей научной классификации средств. Это прежде всего обусловлено тем, что, наибольшая часть программ для детей создавалась путем копирования и адаптации программ для взрослых.

Проведенные педагогические исследования по организации, содержанию и проведению занятий детским фитнесом дали возможность определить, что большинство используемых программ являются авторскими, многие из которых не имеют научного обоснования, грамотно поставленных педагогических задач, долгосрочного планирования и зачастую определенного подбора средств, что, соответственно, составляет трудности и по их классификации

Только в последние годы наметилась тенденция развития различных направлений детского фитнеса. Специалисты наконец осознали, что занятия для детей - это не копирование занятий для взрослых, у детского фитнеса своя специфика. Занятия должны обеспечивать целостность педагогического процесса, нести соответствующую физическую нагрузку, чтобы развивать и оздоравливать занимающихся, быть планомерными, а это невозможно сделать без научно-обоснованной системы занятий и квалифицированного педагога.

Современные направления фитнеса, которые сегодня становятся популярными в той или иной мере, на наш взгляд включают разные нетрадиционные и традиционные формы и средства оздоровительной физической культуры, представленные В.П. Мочёновым (1994) и сгруппированные в шесть групп.

К первой группе относятся оздоровительные системы, имеющие корни в древневосточной культурной традиции (йога, цигун, тайцзицюань), а также восточные боевые искусства (каратэ, ушу, айкидо и др.). Объединение этих систем в одной группе позволяет при их анализе обращаться к контексту древневосточной культурной традиции в целом.

Ко второй группе отнесены игры (национальные, народные, подвижные, музыкальные), которые широко используются в процессе фитнес-тренировок.

К третьей группе относятся разного рода авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как, дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой, система Пилатес, (по имени Д.Пилатеса), калланетика (автор Каллан Пинкней) и др.

В четвёртой группе можно объединить современные технологии, которые строятся на основе научных достижений и связаны с использованием средств, отличных от традиционных (например: шейпинг, аэрофитнесс, изотон и др.).

Кпятой группе относятся новые формы двигательной активности, такие как аэробика, стретчинг, фитбол и др.

Шестая группа представлена циклическими видами: оздоровительная ходьба, оздоровительное плавание, велосипед, тренажёрные устройства и др.).

На наш взгляд, упражнения каждой из шести представленных групп с успехом используются в детском фитнесе.

По проведенному анализу содержания фитнес-конвенций, проводимых в Москве за последние 8 лет и опросу 350 специалистов Санкт-Петербурга, работающих с детьми дошкольного и школьного возраста в фитнес-центрах и учреждениях дополнительного образования (сделанному в 2004 году), была определена динамика развития детского фитнеса в России и приоритетные направления этих занятий, перечисленные ниже в порядке их популярности.

1. *Игровые занятия*, основанные на подвижных играх, эстафетах и элементах спортивных игр и *сюжетные*, с игровым методом проведения. ("Time to Play"-развивающие игры; "Play Station"- игра по станциям; "Весёлый зоопарк"-сюжетное занятие; "Aero Kidz" -танцевально-игровая программа; "Са- Фи-Дансе" - танцевально-игровая гимнастика, "Игровой стретчинг"-сюжетные занятия с элементами стретчинга, "Считалочка"- сюжетное занятие по подвижным играм и др.)

2. *Танцевальные занятия* с использованием элементов хореографии и различных танцевальных направлений и стилей. ("Танцевальная сказка"- занятие с элементами хореографии; "Disco Time"-урок танца; "Baby-Dance"; "Танцевальная терапия" - танцы для здоровья; "Аэроденс"- программа по классической и танцевальной аэробике; "Класс"- программа с элементами хореографии, "Танцы на мячах" - фитбол- аэробика и др.).

3. *Коррекционные занятия* для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, развития мелкой моторики ("Топ-топ"-урок по профилактике плоскостопия; "Correction training"- коррекционные занятия, "Фитнесс-Данс" - программа занятий по лечебно-профилактическому танцу и др.)

4. *Занятия с предметами* (скакалка, мяч и др.)и на специальном оборудовании (степ-платформы, фитболы, тренажеры). ("Город мячей" - урок с разными мячами; "Фитбол- шоу"-урок по фитбол-гимнастике, "Ловцы снитча" - занятие с мячами; "RoI F'n Ball"- занятия с медицинскими мячами; Аеро-коктейль - степ-аэробика; "Baby Gymnast" - занятия с элементами художественной гимнастики и др.)

5. *Занятия с направленным развитием двигательных способностей*: силы, координации, гибкости, и др. ("Чудеса на виражах"- урок на велотренажерах; "Веселая биодинамика"- занятие направлено на развитие силовых способностей; "Power Girl"-урок, направленный на коррекцию фигуры и др.).

6. *Занятия для детей от 1 года до 4 лет с родителями* ("Детки+ Предки"; "Gymnastic-Fam" - семейная гимнастика и др.)

7. *Программы с элементами восточных оздоровительных гимнастик и боевых искусств* ("Team Combat"; "Фитнесс ассорти"- уроки с элементами боевых искусств; "Kids box"- детский бокс и др.)

Анализируя динамику развития детского фитнеса в России в результате проведённого исследования было определено, что впервые на конвенциях такого уровня детский фитнес был представлен с 2000 года {Таблица 1}.

В этом году по детскому фитнесу была проведена всего 1 лекция с целью ознакомления с этим направлением. С 2001 года начинают проводиться мастер-классы, лекций становится уже больше, но они представляют в основном рекреационную направленность: "Как и чем занять детей, пока родители занимаются в клубе?", "Как, используя физические упражнения, можно развлечь ребёнка, приходящего на одноразовые занятия в свободное время?" и т.д.

В последующие годы количество мастер-классов и лекций увеличивается и они меняют свои целевые установки. Их главной целью становится показать инструкторам, как грамотно строить и планировать работу с детьми, чтобы она приносила и определённый оздоровительный эффект и, в то же время - престиж и прибыль клубу.

Таблица]

Статистика проведения мастер-классов, лекций и семинаров по детскому фитнесу на основе анализа международных и региональных фитнес-конвенций

№	Конвенция (название конвенции, год)	Год	Детский фитнес			
			Мастер-класс	Лекция	Семинар	Всего за год
1	Фитнес-конвенция NIKE	2000	0	1	0	1 л. 0 сем. 0 м.к.
2	VII Международная фит-конв. World Class	2001	2	0	1	2 л. 0 сем. 2 м.к.
3	Фитнес-конвенция NIKE		0	1	0	
4	VIII Международная фит-конв. World Class	2002	3	1	0	7 л. 0 сем. 9 м.к.
5	IV Международный Конгресс «Планета Фитнес»		0	0	0	
6	Фитнес-конвенция NIKE		0	1	0	
7	IV Международный конгресс «Планета Фитнес»	2003	6	6	0	
8	Фитнес-конвенция NIKE		0	1	0	1 л. 1 сем. 6 м.к.
9	IX Международная фит-конв. World Class	2004	6	0	1	
10	Фитнес-конв. Inter-Sport		0	0	0	0 л. 1 сем. 8 м.к.
11	X Международная фит-конв. World Class		0	0	1	
12	Региональная конвенция «Планета Фитнес»		0	0	0	
13	Региональная конвенция «Планета Фитнес» (PRE-конвенция)	2005	8	0	0	
14	Фитнес-конв. Inter-Sport		0	0	0	0 л. 1 сем. 16 м.к.
15	Региональная конвенция «Планета Фитнес»		0	0	0	
16	XI Международная фит-конв. World Class	2006	8	0	1	
17	Региональная конвенция «Планета Фитнес» (PRE)		8	0	0	
18	XII Международная фит-конв. World Class		10	4	0	4 л. 1 сем. 10 м.к.

С 2003 года по направлению детского фитнеса проводятся семинары и, в частности, появляется семинар для учителей физической культуры "Фитнес в школе". В последние 3 года на фитнес-конвенциях начинают проводиться отдельные Pre-конвенции, которые целиком посвящены детскому фитнесу. Так в Санкт-Петербурге, например, в 2005 году Pre-конвенция включала 16 мастер-классов.

Вместе возрастает интерес и популярность семинаров "Фитнес в школе", а количество мастер-классов для детей увеличивается.

На графике (Рис.1) можно увидеть динамику развития детского фитнеса на примере проведения международных конвенций World Class.

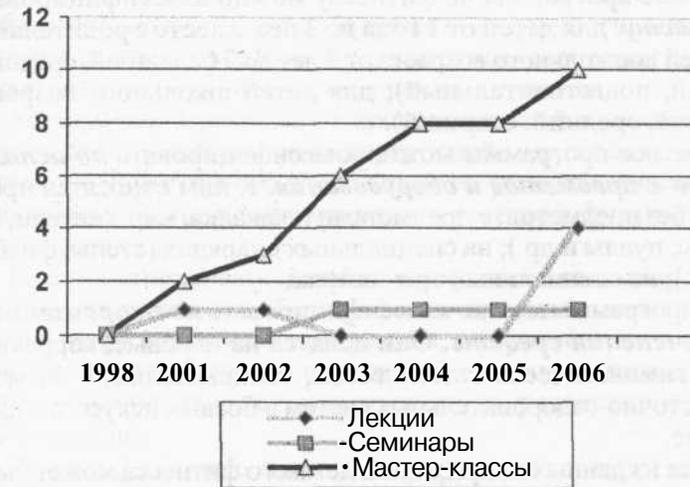


Рис.1 Динамика проведения лекций, семинаров, мастер-классов по детскому фитнесу на примере международных конвенций World Class

Указанное позволяет говорить, что интерес к направлениям детского фитнеса возрастает, что предопределяет его дальнейшее развитие.

За 12 лет проведения фитнес-конвенций World Class её участниками стали 45 тысяч человек из 450 городов 75 регионов России, стран СНГ и Балтии.

Изучив популярность и тенденции развития детских фитнес-программ можно констатировать, что разнообразие их велико и с каждым годом появляются новые и интересные программы.

Поэтому сегодня все детские программы можно условно классифицировать по цели их создания, по возрасту, по использованию предметов и оборудования, по направленности используемых средств, по месту проведения и др.

Научно-практическое значение любой классификации физических упражнений велико, в данном случае оно помогает инструктору ориентироваться в многообразии средств детского фитнеса, рационально использовать их в определенных целях и задачах, подбирать согласно возрастным особенностям и интересам занимающихся.

К классификации *по цели* относятся программы: оздоровительные, коррекционные, лечебно-профилактические, развивающие, спортивно-ориентированные и комплексные.

Детские программы по фитнесу можно классифицировать *по возрасту*: для детей от 1 года до 3 лет вместе с родителями; для детей дошкольного возраста от 3 лет до 7 (младший, средний, старший, подготовительный); для детей школьного возраста (младший, средний, старший).

Также все программы можно классифицировать *по использованию с предметов и оборудования*. К ним относятся программы: без предметов; с предметами (скакалка, мяч, гантели, эспандеры, нудлы и др.); на специальных снарядах (степы, фитболы и др.); на специальных тренажерах.

Все программы можно классифицировать *по направленности применения средств*. Они делятся на игровые, коррекционные, гимнастическо-атлетические, танцевальные, с элементами восточно-оздоровительных систем и боевых искусств и циклические.

Любое из данных направлений детского фитнеса может быть представлено научно-разработанными программами, авторскими программами и сериями различных занятий (сюжетных или мастер-классов) по какому либо из направлений детского фитнеса.

К гимнастическо-атлетическому направлению относятся: ритмическая гимнастика, терра-аэробика, классическая аэробика, степ-аэробика, аэрофитнесс, силовые направления аэробики (с гантелями, эспандерами и др. утяжелителями), стретчинг, семейная гимнастика (на основных движениях гимнастики), фитбол-гимнастика, элементы шейпинга, калланетики, художественной гимнастики, креативная гимнастика и др.

Занятия, основанные на различных видах гимнастики служат основой для освоения различных видов движений, обладают комплексным воздействием на организм занимающихся и способствуют развитию двигательных способностей - силы, гибкости, выносливости (силовой, общей и др.), координации движений. Они имеют общеукрепляющую направленность, включая в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), содействуя устранению недостатков телосложения и его коррекции, способствуют развитию подвижности суставов.

К игровому направлению относятся: подвижные, музыкальные, развивающие, игры, эстафеты и элементы спортивных игр; танцевально-игровая гимнастика "Са-Фи-Дансе"; двигательный

игротренинг; игровой стретчинг; игры по станциям (круговая тренировка, круговая аэробика) и др.

Благодаря использованию упражнений этого направления расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощённости, фантазии, свободного самовыражения и коммуникативных качеств личности.

Упражнения превращают процесс занятий в увлекательную игру и не только обогащают внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на развитие двигательных способностей, ориентировки в пространстве и физической подготовленности.

К коррекционному, лечебно-профилактическому направлению относятся: лечебно-профилактический танец "Фитнесс-Данс", коррекционные программы, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, танцевальная терапия, фитбол, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика и др.

Это направление включает упражнения коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования сознательного стремления занимающихся к здоровому образу жизни, а также направлены на профилактику и коррекцию заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушений осанки, плоскостопия), дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы ребёнка, близорукости и т.д., а также способствуют переключению и быстрому восстановлению сил и работоспособности.

К танцевальному направлению относятся: аэроданс; ритмопластика, все направления танцевальной аэробики: хип-хоп, фанк, джаз, латина, афро, фолк и др. (также на степсах и фитболах: "Танцы на мячах"); основы хореографии и современного танца и др.

Это направление является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. Они позволяют научиться свободно двигаться, овладеть разными танцевальными стилями и проявлять себя в различных показательных выступлениях.

К направлению с элементами восточно-оздоровительных систем и боевых искусств относятся: йога-аэробика, ушу, тай-бо, ки-бо и др.

Данная группа фитнес-программ включает комбинированные программы двигательной деятельности, сочетающие статодинамические положения тела (асаны), дыхательные упражнения, элементы релаксации и стретчинга. Они направлены на развитие гибкости в сочетании со средствами психоэмоциональной регуляции. Занятия помогают детям научиться владеть собой, контролировать свои эмоции, через образ и пластику обрести умиротворённость, открытость и внутреннюю свободу.

К циклическому направлению относятся: оздоровительная ходьба, бег, плавание (аква-джоггинг), велокросс, упражнения на специальных тренажёрах и др.

Занятия проводятся с целью постепенного повышения функциональной подготовленности занимающихся, содействуя развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Несомненным достоинством этих занятий является их сравнительно низкая травмоопасность.

Все занятия по детскому фитнесу можно проводить в спортивном зале (зал аэробики, тренажерный зал), на воздухе (на спортивной площадке, стадионе, на поляне), в воде (аква-фитнесс).

Представленные классификации условны, так как, в зависимости от тенденций развития и появления новых фитнес-программ возможны их изменения и модификации.

Поэтому следует по-новому взглянуть на научную разработку фитнес-программ, направленных на комплексное, гармоничное физическое развитие детей, профилактику и коррекцию их здоровья, приобщение к здоровому образу жизни и привитие интереса к занятиям физической культурой. Только знающий, грамотный педагог способен разработать фитнес-программу, которая обеспечит безопасность и эффективность занятий фитнесом, будет способствовать пониманию их значимости и необходимости в широком аспекте, а также поможет расширить сферу двигательной деятельности занимающихся.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕСС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ к.п.н., доцент кафедры оздоровительной физической культуры Т.В. Волосникова РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Формирование здоровья ребенка, его полноценное развитие в значительной степени зависят от того, какие программы используют педагоги в дошкольном учреждении при организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми, как учитывают особенности своих воспитанников и конкретные условия образовательного учреждения.

Большое значение для совершенствования качества образования детей в области физической культуры имеет опытно-экспериментальная работа, проводимая в дошкольных учреждениях. С 1990 года в дошкольных учреждениях Санкт - Петербурга активно идет обновление содержания дошкольного образования, проектирование инновационных программ и технологий. Более 70% дошкольных образовательных учреждений используют инновации в практике физкультурно-оздоровительной работы (Т.А. Овечкина, 2002).

Многие исследователи дают положительную оценку изменениям, происходящим в области физической культуры дошкольников, но, в то же время, отмечают, что не все из преобразований способствуют оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

С.О. Филиппова (2002) отмечает, что при изучении проблем создания и использования новых технологий в практике дошкольных образовательных учреждений было установлено, что зачастую они являются модифицированными зарубежными технологиями, которые в западных странах разрабатывались для оздоровления взрослых и поэтому не пригодны для детей дошкольного возраста. В содержание инновационных педагогических технологий входят материалы, не проверенные экспериментально, и результат их воздействия на ребенка непредсказуем. Кроме того, авторы отождествляют такие понятия как "технология" и "методика", в связи с этим во многих дошкольных учреждениях происходит замена традиционных физкультурных занятий на стретчинг, аэробику, ритмопластику и т.д.

Таким образом, в физической культуре дошкольников существует противоречия между многообразием новых технологий и

отсутствием достаточно четкой, научно обработанной информации о возможности их использования в практике образования дошкольников.

Анализ литературы и результаты педагогических наблюдений показывают, что инновационные технологии вносят разнообразие в физкультурные занятия. Однако увлечение новыми технологиями в области физической культуры может нарушить процесс нормального развития ребенка. Поэтому, как отмечается в Петербургском стандарте образования дошкольников в области физической культуры (2001), в дошкольных учреждениях должны использоваться только те педагогические технологии, которые:

- рекомендованы для использования в работе с детьми дошкольного возраста организациями, отвечающими за физкультурно-оздоровительную работу в дошкольных учреждениях города (для Санкт-Петербурга это Совет по дошкольному образованию при Комитете по образованию), региона или России;
- защищены в диссертациях по специальностям 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, 13.00.01 - общая педагогика, 13.00.07 - дошкольная педагогика.

Использование новых технологий, не утвержденных соответствующими органами образования и здравоохранения, возможно только в режиме официального педагогического эксперимента (с оформлением традиционного пакета документов)

В практике физкультурно-оздоровительной работы современного дошкольного учреждения появились инновационные педагогические технологии: игровой стретчинг, ритмопластика, фитбол, креативная гимнастика и др. В дошкольном учреждении № 139 Выборгского района используются игровой стретчинг и фитбол.

Технология *стретчинга* основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системе массажа, самомассажа, в лечебной физкультуре, особенно для коррекции двигательных расстройств, нарушениях мышечного тонуса. Популярны упражнения стретчинга и как средство достижения релаксации. Эти упражнения доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общефизической

подготовкой. Для их выполнения не требуются спортивные снаряды, большие залы, материальные расходы. Их можно выполнять в дошкольных учреждениях и дома, в группах и индивидуально.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само по себе достаточно универсально. Самоманипулирование своим телом в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать с 4-х лет. И очень важно заниматься с детьми именно дошкольного возраста, тем более, что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу.

Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяет за короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита, упражнения попросту невозможно выполнить, т.е. само тело регулирует уровень нагрузки.

Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы (А.Г. Назарова, 1995).

Сегодня в дошкольных учреждениях большую популярность получили занятия *фитбол-гимнастикой*. Как отмечает Е.Н. Васильева (1998), в начале 80-х годов в Швейцарии, а затем и в Италии, Германии и других странах Западной Европы появились большие яркие разноцветные мячи, имеющие многоцелевую ориентацию воздействия. Новое средство получило название - фитбол. Развитие новых оздоровительных технологий послужило толчком для использования

специальных гимнастических мячей в практике физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Упражнения на мячах выполняются из разных исходных положений (лежа на спине, лежа на животе, на боку, с приподнятым положением ног и пр.). Мяч может использоваться как тренажер и как предмет для отягощения.

Уникальность оздоровительного эффекта занятий на гимнастических мячах обуславливается физиологическим механизмом действия на позвоночный столб и, как следствие, на весь опорно-двигательный аппарат и работу вегетативных систем организма. Выполнение упражнений на мячах с высокой скоростью повышает мышечный тонус, а эмоциональная окраска снижает неприятные ощущения усталости. Упругие свойства мяча снижают ударную нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Поэтому, при кажущейся легкости выполнения задания, при выборе различных режимов нагрузки мяч ориентирован на развитие общей выносливости и работоспособности организма.

В связи с тем, что в дошкольном учреждении № 139 Выборгского района Санкт-Петербурга воспитываются дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в процессе физкультурно-оздоровительной работы используются упражнения фитбол-гимнастики. Занятия проводятся на основе рекомендаций, представленных в работах А.А. Потапчук, Г.Г. Лукиной (1999), О. Козыревой (2000), А.А. Потапчук (2005).

Как указывают авторы, фитбол-гимнастика позволяет индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, корригировать имеющиеся нарушения осанки без использования специальных валиков и приспособлений под области кифоза или лордоза. Правильная посадка на мяче предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы.

Условия выполнения упражнений лежа на фитболе гораздо тяжелее, чем на полу — жесткой устойчивой опоре, так как на мяче при постоянной балансировке работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном положении.

Упражнения в исходном положении сидя на мяче, тренируют мышцы тазового дна, выравнивают "косое" положение таза и уменьшают деформации позвоночника в грудно-поясничном отделе во фронтальной, сагиттальной и горизон-

тальной плоскостях.

Занятия фитбол-гимнастикой укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет и формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки потому, что "криво" на мяче сидеть невозможно, так как иначе теряется равновесие и баланс.

Небольшая вибрация (покачивания), сидя на мяче, благотворно влияет на межпозвоночные диски, центрируя их и нормализуя обменные процессы, а также улучшая кровообращение и ликвородинамику позвоночного столба.

Использование фитнес-технологий в образовательном и реабилитационном процессе позволяет достичь значительного эффекта в оздоровлении детей. Кроме того, навыки, приобретенные детьми в процессе занятий, с успехом могут использоваться ими в рекреационной деятельности.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДЕТСКОМ САДУ

**к.п.н, доцент кафедры оздоровительной физической
культуры Г.Г. Лукина
РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

В.П. Стрельцов и Т.А. Банникова (2003) отмечают, что традиционные формы и методы физического воспитания дошкольников до сих пор не ориентированы на профилактику отклонений от нормы и не способствует активному предотвращению функциональных нарушений, хронических заболеваний и достижению полноценного физического развития и подготовленности детей. В основу содержания физкультурной тренировки дошкольников они включают традиционные средства и методы физического воспитания дошкольников, современные инновационные средства и методы физического воспитания, компоненты технологии спортивной тренировки.

К одним из современных инновационных средств физического воспитания относится фитбол - гимнастика. Условия, при которых занятия фитбол — гимнастикой будут оказывать на занимающихся положительное влияние, должны соответствовать следующим методическим правилам (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2001):

V увеличение плотности занятий,

- ✓ увеличение интенсивности занятий;
- ✓ постепенное расширение средств, используемых на занятии, с тем, чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и внутренние органы;
- ✓ увеличение сложности и амплитуды движений;
- ✓ правильное построение занятия;
- ✓ разнообразие применяемых средств.

Упражнения на фитболах являются средством коррекции различных типов нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами - это прежде всего воздействие колебаний мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. При оптимальной, нарастающей и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, улучшается крово- и лимфообращение, обмен веществ в межпозвоночных дисках (А.А. Потапчук, М.Д. Дидур, 2001).

Использование фитбола на занятиях имеет свои достоинства и недостатки. К достоинствам мяча относятся его физические свойства, позволяющие ребенку выполнять с фитболом множество увлекательных упражнений, выступающих в качестве средства решения и оздоровительных и образовательных задач.

Примером таких задач могут быть:

- ✓ развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- ✓ развивать способность удерживать равновесие;
- ✓ учить выполнять броски двумя руками из разных исходных положений;
- ✓ учить прокатывать мяч по прямой на дальность, точность попадания, "змейкой".

К недостаткам использования фитболов на занятиях можно отнести:

✓ дети одного возраста значительно отличаются друг от друга ростом, что создает в условиях детского сада проблему с подбором мяча;

✓ существуют ограничения при фронтальной организации: например, при количестве детей в группе 20 человек площадь зала должна быть порядка 100 кв.м. Поэтому при меньших размерах занятия проводятся либо по подгруппам, либо используется групповой метод организации, либо подбираются упражнения, выполняемые из наименее травмоопасных положений (лежа на полу, сидя на полу, стоя на коленях и т.д.);

- ✓ должно быть предусмотрено место для хранения;

✓ преподавателю трудно регламентировать нагрузку при выполнении упражнений, связанных с удержанием равновесия.

Поэтому включение в структуру занятия упражнений с фитболом требует от педагога умения в организации занимающихся с сохранением высокой моторной плотности и интенсивности нагрузки. Для помощи в решении подобных проблем целесообразно использовать следующие схемы построений занятий (Рис. 1-9).

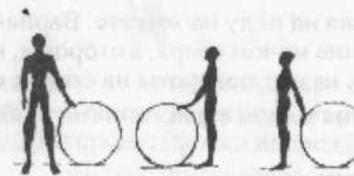


Рис.1 Положение стоя, мяч на полу. Варианты выполнения упражнений: прокаты мяча по прямой; различные виды ходьбы с прокатом мяча, вокруг мяча; наклоны к мячу вперед, в сторону



Рис.2 Положение стоя, мяч в руках. Варианты выполнения упражнений: все виды ходьбы и бега; отбивы мяча на месте и с ходьбой; приседания с мячом в руках; наклоны вперед, в сторону, назад; виды прыжков на двух и на одной ноге; броски и ловля мяча; сжатие мяча руками



Рис.3 Положение сидя на мяче. Варианты выполнения упражнений: покачивание на мяче; движение прямыми руками вперед, в стороны, вверх, назад; то же согнутыми; выполнение шагов вперед с наклоном назад; наклоны вперед, в сторону в комбинации с движениями руками и ногами; попеременные махи ногой вперед

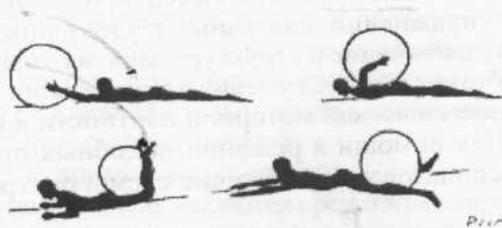


Рис.4 Положение лежа на полу на животе. Варианты выполнения упражнений: движение мячом вверх, в стороны, назад; ползание вперед, в сторону, назад; повороты на спину; сжатие мяча; комбинации движения мячом с движениями руками или ногами



Рис.5 Положение лежа спиной на мяче. Варианты выполнения упражнений: подъем плечевого пояса от мяча; поворот на живот; удержание равновесия с опорой на одну; различные движения ногами (сгибание-разгибание в голеностопном суставе, в коленном, отведение в сторону)

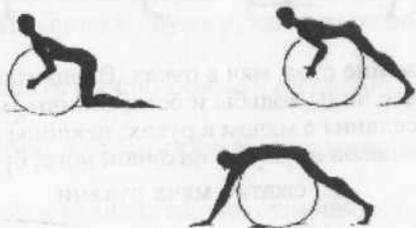


Рис. 6 Положение лежа на животе на мяче стоя на коленях. Варианты выполнения упражнений: различные движения руками; отведение ноги в сторону, назад; сжатие мяча, повороты в стороны, переход в положение с прямыми ногами; покачивание вперед-назад с небольшой амплитудой; повороты на спину и обратно; перемещая ладони по полу вперед, изменять точку контакта с мячом и, принимая положение в упоре на руках, выполнять отжимание от пола с опорой на мяч двумя ногами, одной ногой; упражнение ногами "ножницы"

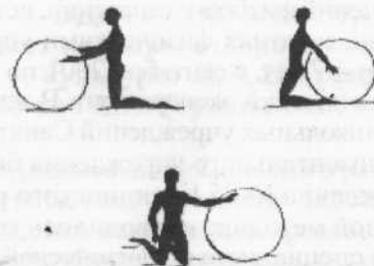


Рис.7 Положение стоя на коленях. Варианты выполнения упражнений: движение мячом вверх, в сторону, назад; наклоны вперед, назад, в сторону; броски вперед лицом и спиной к основному направлению

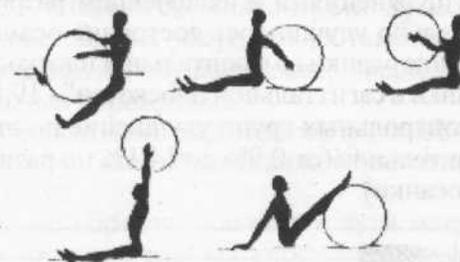


Рис.8 Положение сидя на полу. Варианты выполнения упражнений: наклоны вперед, в стороны с мячом в руках; броски мяча вверх, вперед, назад; сжатие мяча двумя руками; прокат мяча руками или ногами

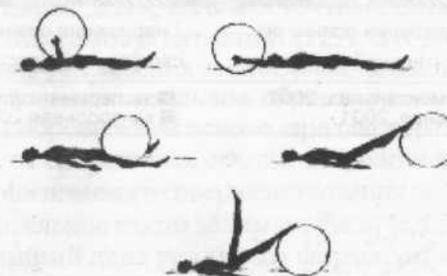


Рис.9 Положение лежа на полу. Варианты выполнения упражнений: все виды ползания, лежа на спине с вариантами хвата мяча

Для оценки эффективности влияния на формирование осанки дошкольников упражнений фитбол-гимнастики, используемых по предлагаемой схеме на занятиях физическими упражнениями в детском саду с детьми 4-7 лет, с сентября 2001 по май 2002 года осуществлялся педагогический эксперимент. В нем участвовало 168 детей 4-7 лет 2 дошкольных учреждений Санкт-Петербурга

В качестве экспериментального учреждения было определено дошкольное учреждение № 85 Калининского района, где занятия по разработанной методике проводились три раза в неделю под руководством специалиста по физической культуре.

В качестве контрольного учреждения было определено дошкольное учреждение № 28 Василеостровского района, где занятия по традиционной методике проводились три раза в неделю под руководством специалиста по физической культуре.

Мы можем отметить следующее: у детей, занимавшихся физическими упражнениями с включением разработанной методики, значительно улучшилось состояние осанки (по показателям: "нарушение осанки во фронтальной плоскости" - 28,4%, "нарушение осанки в сагиттальной плоскости" - 19,8%). В то же время у детей контрольных групп улучшение по этим показателям было незначительное (от 0,9% до 14,1% по разным показателям нарушений осанки).



n = 168 чел.

Рис.10 Изменение количества случаев нарушения осанки у детей экспериментальной и контрольной групп в ходе исследования (%)

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ДЕТСКОМ ФИТНЕСЕ

к.п.н., доцент кафедры оздоровительной физической культуры Н.Л. Петренкина

РГПУ им. А.И. Герцена Санкт -Петербург

На этапе социально-экономического развития России в документах Правительства РФ ставится задача воспитания детей и учащейся молодежи как граждан правового, демократического государства, способных к созидательному решению личных и общественных проблем в условиях гражданского общества и быстро меняющегося мира, расширения участия общества в решении задач образования, в том числе воспитания подрастающего поколения.

После введения в 1992 году Закона РФ "Об образовании", согласно которому система образования стала рассматриваться как сфера образовательных услуг, предоставляемых образовательными учреждениями обучающимся, начался новый этап в жизни внешкольных учреждений.

Образование дошкольников в области физической культуры складывается из основного образования и дополнительных образовательных услуг.

Дополнительные образовательные услуги могут быть реализованы как в образовательных учреждениях, так и во внешкольных учреждениях, получивших новый статус -учреждения дополнительного образования детей (УДОД). Дополнительное образование стало развиваться как вариативная система, в рамках которой появилась возможность выбора образовательных программ и учреждений.

В Петербурге признана особая роль дополнительного образования как компонента общего образования в развитии творческого потенциала детей, их самостоятельности и инициативы, развитие умений самоорганизации (Н.А. Зубрилова, 2003).

Внешкольные учреждения всегда должны были считаться с интересами детей: дополнительное образование может существовать только на добровольной основе, предлагая различные направления работы, от спортивных секций до технических кружков.

В процессе физического совершенствования детей дошкольного возраста значительное место занимает физическая рекреация.

На сегодняшний день реальным форматом массовой физической культуры, как для взрослых, так и для детей является фитнес, который в целом можно определить как систему

физических упражнений оздоровительной направленности, согласованных с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенностью и личной заинтересованностью (Е.Г. Сайкина, 2006).

Детский фитнес представляет собой общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему оздоровления детей и подростков средствами современных фитнес-технологий, постоянно обновляющую свой арсенал средств и методов. Это комплексные программы оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма, профилактику заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни детей и подростков (Е.Г. Сайкина, 2005).

Спектр решаемых задач физического развития и оздоровления детей средствами фитнеса очень разнообразен. Среди них такие важные как приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие психомоторных способностей и повышение уровня физической подготовленности.

Содержание дополнительного образования постоянно обновляется. На сегодняшний день в системе дополнительного образования, как ни в одной другой, много авторских программ. Хотя, по мнению Н.А. Зубриловой (2003), это скорее не авторские программы, а рефлексия собственного богатого опыта, переложенного на бумагу.

Образовательная программа - это документ, который описывает возможные варианты образовательных индивидуальных маршрутов детей, приходящих заниматься в учреждения дополнительного образования.

Соблюдая общие принципы физического воспитания, программы, используемые в детском фитнесе, должны опираться на данные, полученные в ходе врачебно-педагогического контроля.

Для определения физической подготовленности детей дошкольного возраста необходимо учитывать их анатомо-физиологические, психологические и конституциональные особенности.

Основываясь на результатах тестирования можно сравнивать подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий.

Для определения развития физических качеств авторы предлагают использовать различные тесты. Так, для определения

скоростных способностей большинство авторов предлагает тест "бег на 30 м с высокого старта".

Уровень развития гибкости у детей предлагается измерять с помощью теста "наклон вперед из положения стоя" и "из положения сидя".

Наклон вперед из положения сидя, в большинстве, используют для характеристики уровня подвижности в тазобедренном суставе. Наклон вперед из положения стоя характеризует активную гибкость, позвоночника. В зависимости от измеряемой позы и положения тела показатели существенно меняются. Очевидно, это является причиной того, что во многих руководствах говорится о тенденциях изменений, а не о конкретных цифрах.

Исследования показали, что чем больше длинные размеры тела и, в частности, рост сидя, совокупная длина рук и туловища, и чем больше разность между показателями совокупной длины рук и туловища и ногами, тем большую величину наклона вперед (стоя) покажут испытуемые.

С целью определения развития скоростно-силовых качеств дошкольников используют тест "прыжок в длину с места". Ряд авторов считают, что он является интегральным показателем физической подготовленности ребенка.

Для определения развития выносливости у дошкольников достаточно использовать дистанции: 90м для детей 4 лет, 120м для детей 5 лет, 150м для детей 6 лет, что подтверждено исследованиями В.Г. Фролова (1980). Данный тест в большей мере позволяет выявить влияние систематических занятий физическими упражнениями, чем абсолютная величина общей выносливости.

Координация движений у детей дошкольного возраста в основном определяется при выполнении основных видов движений и, таким образом, находится в тесной взаимосвязи с овладением техникой движения.

Для определения качества ловкости используется тест "челночный бег 5х6 м", который состоит из пробегания детьми 30-ти метрового отрезка, разбитого на пять равных частей. Необходимость быстро разогнаться, затем быстро затормозить, развернуться и бежать в другую сторону позволяет дошкольникам, на наш взгляд, в большей степени проявить свои координационные способности, и уменьшить влияние проявления скоростных качеств детей различных конституциональных типов на результат в данном упражнении.

Следует отметить, что результат выполнения теста "подъем туловища в сед из положения лежа на спине", определяющего

развитие силовых качеств у дошкольников, имеет достоверную корреляцию с состоянием осанки у детей и положительную связь с величиной ЖЕЛ. Это свидетельствует о высоком прогностическом значении используемого теста в практике дошкольных учреждений.

При выборе упражнений необходимо учитывать влияние конституциональных особенностей развития детей на показываемые результаты.

Следует учитывать тот факт, что совокупное влияние показателей физического развития на результативность физических упражнений достигает порой 60%. Поэтому при оценке уровня развития физических качеств следует дифференцировать детей по принадлежности их к тому или иному типу конституции.

Выбор тестов для определения сформированности двигательных навыков обусловлен тем, что одной из основных характеристик развития ребенка выступает формирование его двигательной сферы. Уровень овладения двигательными навыками чрезвычайно важен для определения общего развития ребенка. Двигательная неловкость, нарушения координации движений могут служить показателями серьезных отклонений в развитии и здоровье ребенка. Большинство двигательных навыков, формируемых в дошкольном периоде жизни ребенка, в ходе дальнейшего развития несколько перестраиваются и изменяются. Поэтому целесообразное педагогическое воздействие на развитие двигательной функции дошкольника должно предполагать формирование пластичных и вариативных навыков в разнообразных движениях, поддающихся в перспективе совершенствованию под влиянием возможностей организма ребенка.

Степень сформированности двигательных навыков является не только показателем развития ребенка, но и позволяет выявить уровень профессиональной компетентности педагога, организующего двигательную деятельность детей.

При выборе упражнений для определения сформированности двигательных навыков следует учитывать то, что упражнения должны соответствовать возрастным особенностям детей, быть безопасными для их жизни и здоровья, предусматривать особенности формирования двигательных навыков мальчиков и девочек. В качестве теста следует использовать сложнокоординационные движения, которые большинство детей могут освоить только при грамотном построении процесса физического воспитания. На выбор упражнений не должны оказывать влияние размеры и оборудование помещений, отведенных для занятий физическими упражнениями.

Таким образом, определение физической подготовленности детей дошкольного возраста позволит осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий; составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей, а также повысит качество работы специалистов по программам, используемым в детском фитнесе.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

**к.п.н., доцент кафедры гимнастики, Н.В. Казакевич
РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

Одним из эффективных путей активизации творческих способностей и повышения качества жизни людей с отклонениями в состоянии здоровья является вовлечение их в оздоровительную деятельность. Создание оптимальных условий для жизнедеятельности, установления утраченного контакта с окружающим миром, успешного лечения и последующей коррекции и интеграции этих людей в общество относится сегодня к числу первостепенных государственных задач.

Адаптивная физическая культура представляет собой емкий социальный феномен, целью которого является социализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, поднятие уровня качества их жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а также их лечение и коррекция с помощью тех или иных физических упражнений. Необходимо стремиться к тому, чтобы занятия адаптивной физической культурой были интересными и привлекательными, вызывали у занимающихся чувства удовольствия и радости.

Для людей с отклонениями в состоянии здоровья физические упражнения жизненно необходимы, т.к. они являются эффективным средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации. Физическая культура для инвалида призвана с помощью рационально организованной двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохраненные функции, остаточное здоровье, природные физические ресурсы и духовные силы, максимально приблизить психофизические возможности организма и личности к самореализации в обществе.

Любая патология, которая привела человека к инвалидности, независимо от вызвавшей ее причины, непременно отражается на двигательной функции. Малоподвижность как вынужденная форма поведения инвалида приводит к гиподинамии и гипокинезии, которые влекут за собой целый ряд негативных последствий: снижение функциональных возможностей и работоспособности, нарушение социальных связей и условий самореализации, потеря экономической и бытовой независимости, что зачастую вызывает эмоциональный стресс. Также отмечаются дискоординация регуляторных механизмов, ухудшение показателей кардио-респираторной системы, нарушение ритма деятельности внутренних органов, нервные расстройства, снижение адаптационно-компенсаторных возможностей (Евсеев С.П., Шапкова Л.В., 2000).

Мышечная деятельность в процессе выполнения физических упражнений стимулирует физические процессы, формируя новое функциональное состояние, характеризующееся приспособлением к дефекту, компенсацией нарушенных функций, адаптацией вегетативных систем к физической нагрузке, улучшением деятельности сохранных функций, в частности сенсорных систем.

Специалисты в области генетики опасаются, что в ближайшем обозримом будущем, если здоровье детей будет по-прежнему ухудшаться, может исчезнуть здоровый генофонд страны. Больное поколение не может родить здоровое.

В настоящее время проблеме обучения и воспитания детей с различными патологиями, в том числе с патологией зрения, уделяется большое внимание. Этим вопросом занимаются врачи, психологи, психиатры, дефектологи, специалисты в области адаптивной физической культуры.

Зрению принадлежит исключительно важная роль в жизни каждого человека. Оно доставляет сознанию наиболее полную информацию об окружающем нас мире. Г. Гельмгольц сказал: "Из всех органов чувств человека глаз всегда признавался наилучшим даром и чудеснейшим произведением сил природы".

Работа глаза продолжается 15-18 часов в сутки. Чтобы сохранить хорошее зрение, надо с раннего детского возраста, и особенно в годы школьного обучения, бережно относиться к глазам. Известно, что количество детей с пониженным зрением увеличивается по мере перехода из класса в класс и к окончанию общеобразовательной школы более 30% школьников имеют различные нарушения органов зрения. Исследования НИИ Гигиены детей и подростков и центра ЛФК и спортивной медицины

России показали взаимосвязь нарушения гигиенических требований, информационной (зрительной) перегрузки и малоподвижного образа жизни с ростом близорукости у школьников. Также среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых детей в 2 раза меньше, чем среди детей с нормальным зрением (Велитченко В.К., 2000).

Следует отметить, что во всем мире растет число людей с таким видом заболевания как слепота и слабовидение. Статистические данные показывают, что количество детей, поступающих в первые классы специальных школ, не только не уменьшается, а увеличивается с каждым годом. Степень дефекта усложняется за счет наложения психических отклонений, нарушения интеллекта, педагогической запущенности детей.

Слепота и слабовидение представляют собой вид аномального развития, который возникает вследствие различных причин, поражения головного мозга во внутриутробном развитии плода или на ранних этапах жизни ребенка. Заболевание бывает наследственно обусловленным или приобретенным. К ним относятся: близорукость высокой степени, заболевания оптических сред (роговицы, хрусталика), дальновзоркость и астигматизм, заболевания зрительно-нервного аппарата.

Нарушение зрения обуславливает возникновение различных отклонений в физическом и психическом развитии ребенка. У таких детей двигательная активность значительно ниже, чем у обычных школьников, наблюдаются нарушения осанки, походки, функции равновесия, координации, точности, скорости и ритма движений. Эти нарушения отрицательно влияют на общее состояние различных органов и систем, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной, приводят к снижению работоспособности и повышенной утомляемости. Также являются причиной возникновения недостатков в формировании и некоторых личностных качеств: неуверенности в своих силах, отсутствие смелости, решительности, что значительно снижает овладение двигательными умениями и навыками. Отмечено, что у учащихся младших классов наблюдается некоординированное выполнение такого простого двигательного действия, как ходьба. Выявлены ошибки в выполнении отдельных элементов шага, прямолинейности ходьбы, согласованности движений рук и ног, сохранения динамического равновесия. В естественной стойке у таких детей отмечены отклонения от правильного положения тела, постановки стоп, угла разворота носков, симметричного расположения частей тела.

Установлено, что дети с дефектом зрительной сферы отстают в росте, весе, показателях ЖЕЛ, физической подготовленности от своих здоровых сверстников. Поэтому рекомендуется, в целях коррекции нарушенных функций у таких детей, увеличивать в программах по физическому воспитанию удельный вес упражнений комплексного содержания учебного материала, включающего упражнения на гибкость, равновесие, точность, координацию.

Перед специалистами, работающими с такими детьми, стоят следующие задачи в области физического воспитания:

- преодоление боязни у детей, упорядочение их движений, ликвидация скованности и навязчивых движений;
- обучение ориентировке в пространстве;
- развитие двигательных качеств;
- формирование навыков правильной осанки при статических позах и передвижениях;
- привитие гигиенических навыков;
- привитие интереса к физическим упражнениям;
- развитие ритмических способностей.

Физическая деятельность необходима для ребенка—инвалида по зрению, т.к. систематическое воздействие физических упражнений связано с развитием долговременной адаптации. Для этого необходимо создать такому ребенку условия, заинтересовать его, предоставить как можно больше разных видов двигательной деятельности. Применение такого вида занятий как ритмическая гимнастика также поможет решить проблему, связанную с дефицитом движения. В ритмической гимнастике применяются различные группы упражнений: строевые, специальные упражнения на согласование движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные упражнения художественной оздоровительных видов гимнастики.

Целесообразность и значимость овладения танцевальными движениями в реабилитации людей с отклонениями в состоянии здоровья не требует доказательств. Занятия танцами способствуют повышению работоспособности организма, укреплению и сохранению здоровья, коррекции двигательных нарушений и недостатков физического развития. Они придают обычным бытовым движениям целесообразность, уверенность, точность, ритмичность, экономичность и повышают моторную культуру человека в целом.

Ритмические способности играют важную роль в жизни человека. Важным фактором, характеризующим двигательную

деятельность человека, является способность выполнять ритмические движения. Для двигательного ритма характерно различное временное соотношение сильных акцентированных частей движения, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, пассивных фаз движений. Ритм организует двигательную деятельность, делает ее более рациональной. Движения, выполняемые в правильном ритме, легче автоматизируются, благодаря чему экономятся физические силы и нервная энергия человека.

Необходимо развивать чувство ритма, под которым понимается способность человека с большой точностью различать свои движения во времени, пространстве и по затраченным усилиям. Чувство ритма можно рассматривать и как специализированное восприятие, формирующееся в процессе двигательной, музыкальной и других видах деятельности человека.

Методическими приемами при развитии чувства ритма будут звуковые сигналы для "подсказа" времени осуществления как ведущего момента движения, так и дополнительных его составляющих. Звуковые сигналы (счет, стук, музыка), сопровождающие движение, облегчают усвоение ритма упражнений и способствуют воспитанию чувства ритма. Особенно важно использовать звуковые сигналы в обучении физическим упражнениям детей с патологией органов зрения. При опоре на слух можно управлять характером мышечных напряжений и формировать целесообразный ритм выполнения физических упражнений. Поэтому формирование чувства ритма у аномальных детей имеет большое значение и для повышения эффективности их физического воспитания.

Наиболее полно требованиям по развитию и обучению ритмическим способностям отвечают занятия ритмической гимнастикой. Эффективность ритмической гимнастики в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы организма человека. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный эмоциональный фон. Занятия в общей группе, стремление согласовывать свои движения с движениями партнеров, возможность демонстрировать хорошо отработанные упражнения, также оживляют занятия ритмической гимнастикой.

Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность, улучшают осанку. Упражнения ритмической гимнастики являются эффективным средством

развития координации движений, быстроты двигательных действий, подвижности в различных суставах, мышечной силы, общей выносливости, физической и умственной работоспособности, трудолюбия. Танцевальная направленность упражнений способствует развитию выразительности и пластичности движений. Они могут быть средством активного отдыха и восстановления после напряженной умственной работы.

Правильное распределение упражнений и подбор музыкальных произведений оказывают положительное психологическое воздействие, приводят к улучшению общего состояния организма занимающихся, их хорошему самочувствию. Целенаправленно используемая музыка при двигательной деятельности может способствовать настройке организма ребенка на определенный темп работы, повысить работоспособность, отдалить наступление утомления, ускорить протекание восстановительных процессов, в зависимости от задач урока возбуждать или успокаивать его, снимать нервное напряжение.

В основе такой функциональной музыки, ее благотворного влияния 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 ребенка биохимические процессы и перестраивают его нервный аппарат и психику.

Применение музыки на занятиях помогает бороться с монотонней, способствует преодолению нарастающего утомления, усиливает заданный характер движений (темп, амплитуда, нужное напряжение мышц) и ускоряет овладение техникой движений.

Специалистами доказано (Чернобыльская Е.В., 1999), что использование средств ритмической гимнастики позитивно влияет на психическую сферу и физическую подготовленность детей - инвалидов по зрению. Наблюдались положительные сдвиги по показателям распределения внимания, дозировки силы, ритмических способностей, ориентировке в пространстве.

Таким образом, на занятиях ритмической гимнастикой можно успешно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушенных функций учащихся. При этом одной из важнейших задач, которая решается в процессе этих занятий, является развитие у школьников способности к усвоению правильного ритма двигательного действия, формирование чувства ритма, имеющих существенное значение в их жизнедеятельности. Квалифици-

рованная и своевременная помощь ребенку с депривацией зрения позволит избежать дальнейших нарушений в физическом развитии и откроет больше возможностей для их полноценного роста и развития.

ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**к.п.н, почётный доцент кафедры гимнастики,
Ж.Е.Фирилева**

РГПУ*им. А.И.Герцена, Санкт-Петербург

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 (К.Т.Барышникова 1996).

Музыка, танец, театр, кино и другое являются разновидностями человеческой деятельности объединенных в качестве художественно-образных форм отражения действительности. Искусство - это высокая степень умения, мастерства в любой сфере деятельности человека (Советский энциклопедический словарь 1987, с.507).

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография и танец занимают особое место. Занятия танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоническое развитие.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Полученные сведения о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимы, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, поскольку каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, история, обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

В сравнении с музыкой, пением, изобразительным искусством, вошедшим в программу общеобразовательной школы, танец, несмотря на усилия известных педагогов, хореографов,

психологов, искусствоведов так и не смог войти в число обязательных предметов образования школьника (Т.В.Пуртова и др. 2003).

В то же время танец имеет большое воспитательное значение. Осваивая его, занимающиеся не только разучивают движение, но и создают художественный образ, а для этого нужно понимать музыку и замысел автора, найти характер движений.

Хореография и танец как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

"Танец формирует художественное "Я" ребенка как составную часть орудия общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа" (Л.С.Выгодский, 1968).

Танец оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому его нужно использовать широко как средство художественного, эстетического и нравственного воспитания детей.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения и одновременно развивать физические способности занимающихся, такие как мышечная сила рук, ног, туловища, гибкость и пластичность, выносливость, координация и культура движений.

Занятия хореографией и танцами дают организму хорошую физическую нагрузку, что оказывает положительное воздействие на здоровье детей. Плавные, ритмичные движения под мелодичную, красивую музыку или озорные веселые пляски доставляют эстетическое наслаждение каждому ребенку и являются одним из любимых видов двигательной деятельности детей и подростков. Танцы и танцевальные упражнения могут применяться не только как средство тренировки детского организма, но и в качестве расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения.

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.

По данным ряда исследователей танцы способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки,

плавности, грациозности и легкости движений. С помощью танцевальных упражнений можно воспитывать: внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости.

Танцующий ребенок испытывает неповторимые ощущения от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом, его радует точность и красота, с которой он выполняет танцевальные упражнения.

Сам танец совместно с музыкой имеет огромный психотерапевтический потенциал и воздействует на занимающихся через все органы чувств и особенно нервную систему. Отсюда появляются различные направления танцевальной психотерапии, основная цель которой принести облегчение не только психически больным, но и людям с неустойчивой нервной системой, эмоционально перегруженным.

Танец может служить не только средством психофизиологической регуляции, но и средством становления и развития личности ребенка и межличностных отношений, таких как самовыражение, высвобождение подавленных чувств и отношений, принятие и создание более положительного личного образа, стимуляция творческого потенциала, коррекция системы отношений личности к себе и в группе.

На данный момент в многочисленных кружках, ансамблях, студиях народного, классического, балетного, эстрадного танца занимаются сотни тысяч детей. Проводятся фестивали, конкурсы, демонстрируются достижения педагогов в области танцевального искусства детей и подростков. Однако массовое художественное воспитание и оздоровление школьников получило в системе дополнительного образования. Здесь нет отбора детей, любой ребенок может раскрыть свои способности. Программы могут быть любой направленности: танцевальной, танцевально-игровой, лечебно-профилактической, с использованием нестандартной аппаратуры (гимнастической скамейки, стенки, палки, фитбола и др.), предметов (лента, мяч, скакалка, обруч и др.).

Такие инновационные программы с танцевальной направленностью разработаны в РГПУ им. А.И. Герцена на факультете физической культуры и как дополнительное образование внедряются в дошкольные образовательные учреждения, общеобразовательные школы, клубы, детские дома творчества, в летние оздоровительные лагеря и другие учреждения (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, 1998, 2005, 2006).

В оздоровительно-развивающей программе "Са-Фи-Дансе" разработаны средства по танцевально-игровой гимнастике для детей дошкольного возраста от трёх до семи лет. Программа представлена различными разделами, где основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят: игро-ритмика, игро-гимнастика и игро-танец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игро-пластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Все разделы программы "Са-Фи-Дансе" объединяет игровой метод проведения занятий и музыкальное сопровождение. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает запоминание и освоение упражнений и танцев, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

В программе "Фитнес-данс" представлены средства лечебно-профилактического танца. Это комплексы танцевальной направленности, включающие упражнения коррекционной гимнастики и лечебной физической культуры (ЛФК), направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма человека (В.И.Дубровский, 1999).

Программа по лечебно-профилактическому танцу (ЛПТ) представлена тремя разделами.

Первый раздел включает общие основы применения лечебно-профилактического танца. Здесь рассмотрены задачи, методы и средства этого вида деятельности, структура и основные принципы дидактики, организация и проведение занятий. Дана методика обучения танцевальным упражнениям. Сделано обоснование применения музыки и танца, как средства оздоровления и воспитания детей и подростков.

Второй раздел программы представлен танцевальной терапией общего воздействия, основной задачей которой является укрепление организма занимающихся. Сюда входят: строевые, общеразвивающие и танцевальные упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика.

С целью снятия напряжения и закрепощённости различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление

мышц и связок, упражнения самомассажа, дающие возможность применить приёмы: поглаживания, растирания, разминания и вибрации (А.Тюрин 2003). Приёмы самомассажа, такие как "по-стукивание" можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающее упражнение.

Специально выделен раздел танцевальные и хореографические упражнения, способствующие укреплению осанки, развитию координации и выразительности движений, чувства ритма и музыкального слуха.

Третий раздел программы представлен материалом танцевальной терапии специального воздействия, задача которой состоит в воздействии на определённые функции и системы организма детей с целью достижение нормального, гармоничного их функционирования. Это упражнения, направленные на формирование и укрепление осанки, профилактики плоскостопия, дыхательной гимнастики, пальчиковой и гимнастики для глаз, фитбол - танцы на больших мячах (М.М.Кольцова, М.С.Рузина, 1998; М.С.Красикова, 2001; А.А.Потапчук, М.Д.Дидур, 2001; О.Н.Наумов, 2002; А.И.Федоров, 2003; У.Г.Бейтс, 2004; О.П.Панков, 2005 и др.)

Танцы как средство оздоровления и художественного воспитания имеют поистине неопределимое значение в становлении детей и, особенно, подростков, направленном воздействии на формирование личности и, в конце концов, решают вопросы их занятости.

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕССОМ

д.п.н., профессор В.Н. Голубев,

Военно-медицинская академия, Санкт-Петербург,

д.п.н., доцент П.В. Родичкин,

РГПУ им.А.И. Герцена

Снижение уровня здоровья детского населения России связано с действием ряда неблагоприятных факторов в социально-экономическом развитии страны, с реальным уменьшением объема профилактической деятельности в здравоохранении и других социальных структурах: дошкольных детских учреждениях, школах. В числе нозологических форм, поражающих опорно-двигательный аппарат, особое место занимает сколиотическая болезнь. Росту заболеваний органов опоры и движения способствуют

увеличение генетических аномалий развития, а также факторы, связанные с урбанизацией, гиподинамией и нарушением экологии (А.В. Овечкина, 1997).

Увеличение количества детей и подростков, страдающих последствиями прогрессирования сколиотической болезни, создаёт проблемную ситуацию в медицине, так как рано или поздно это обернется снижением функциональных возможностей как отдельных индивидуумов, так и населения страны в целом. В динамике сколиоза повышенная утомляемость в начале заболевания сопровождается формированием различных деформаций фигуры. При дальнейшем развитии болезни возникают личные психологические и социальные проблемы. Они проявляются на разных этапах онтогенеза в виде неудовлетворенности внешним видом, самоизоляции, трудности в выборе профессии и в создании семьи, а также в финансовых затратах на лечение.

Несмотря на широкую распространенность среди ортопедических заболеваний, сколиотическая болезнь исследована недостаточно: остается много нерешенных, спорных вопросов относительно этиологии, патогенеза, своевременной диагностики и ее предикторов. В этой ситуации на первый план выходит проблема дифференцированного, физиологически и патофизиологически обоснованного подхода к профилактике и лечению данной болезни. В силу ряда объективных и субъективных причин в основе двигательного ортопедического режима закрепились система запретов: отстранение детей от занятий физической культурой с рекомендациями занятий в группах лечебной гимнастики, ношение корсетов, сведение к минимуму двигательной активности и использование поз, максимально разгружающих деформированный позвоночник (Г.И. Герцен, А.А. Лобенко, 1991). Однако это лишь способствует развитию неблагоприятного функционального состояния, которое может стать пророческим патологического процесса. Решение проблемы дефицита двигательной активности при данной патологии тесно связано с организацией общеоздоровительных и корригирующих занятий физической культурой. Разработка физиологических принципов консервативного лечения сколиотической болезни средствами физической культуры и функциональных критериев его эффективности в динамике онтогенеза является фундаментальной проблемой и входит в ранг государственных приоритетов.

В настоящее время известно более 80 заболеваний, при которых возможно развитие сколиотической деформации. Под сколиозом понимают симптом, то есть боковое фиксированное

искривление позвоночника с ротацией тел позвонков, по лиотической болезнью - заболевание, характеризующее ределенным симптомокомплексом, в котором сколиоз является главным, хотя и не включающим все проявления болезни.

На рост ортопедической патологии влияет множество причин, в том числе длительное пребывание детей в поместях и значительное снижение их двигательной активности на увеличение нагрузок на позвоночник (Е.Н. Бахтина, 1990).

В последние годы отечественные учёные к факторам риска стали относить несбалансированность продуктов питания, техногенное загрязнение окружающей среды (А.В. Овечкина, 1998). Особенности течения диспластического сколиоза начальной степени у детей в условиях промышленного гоола исследовала А.В. Овечкина, (1997). Автор отмечал, что в условиях технологического загрязнения окружающей среды скелет человека, а в особенности детский, в связи со специфическими депонирующими свойствами костной ткани, наиболее подвержен заболеванию, чем другие органы и системы организма.

Технический прогресс определил широкое развитие методов оперативного лечения сколиотической болезни. Тем не менее, результаты оперативного лечения мало удовлетворяют специалистов, работающих в области детской ортопедии. Возникновение и развитие сколиоза характеризуется ортопедической наукой как сложный процесс, протекающий в период роста скелета. Умение управлять им является сущностью консервативного лечения данного заболевания у детей и подростков.

Большое значение для успешного процесса лечения сколиоза является грамотно организованная двигательная активность, правильно подобранные упражнения.

При сколиотической болезни, в зависимости от тяжести деформации и планируемого результата лечения, используются упражнения двух типов - симметричные и асимметричные. В основе первых лежит принцип минимального биологического воздействия гимнастических упражнений на кривизну позвоночника. Симметричные упражнения оказывают различное воздействие на мышцы туловища с вогнутой и выпуклой стороны, которые в результате искривления позвоночника находятся в физиологически несбалансированном состоянии. К слабым мышцам при каждом симметричном движении предъявляются повышенные функциональные требования, вследствие чего они тренируются интенсивнее, чем более сильные мышцы. В этом заключается суть коррекции нервно-мышечного

—шарага и создания уравновешенного мышечного корсета. Симметричные упражнения не нарушают возникающие у больных компенсаторные приспособления и не приводят к развитию противоискривлений. Поэтому данная группа упражнений наиболее часто используется в комплексах ЛФК при сколиотической болезни у детей и подростков.

Асимметричные упражнения направлены на выравнивание дуги искривления позвоночника через растяжение мышц и связок на вогнутой и укрепление их на выпуклой стороне. Эти упражнения требуют индивидуального подхода и используются только при наличии одной дуги искривления или двух дуг, но расположенных далеко друг от друга. В.А. Суворова, (1999) в комплексах лечебной гимнастики, помимо симметричных укладок и физических упражнений, рекомендует асимметричные нагрузки для дифференцированной тренировки определенных групп мышц. С этой целью при выполнении упражнений ЛФК ими используются асимметричные укладки и позы коррекции. Данная методика требует индивидуального подбора, определяемого особенностями сколиотической деформации, ротационным компонентом и работоспособностью скелетной мускулатуры. Асимметричная тренировка пояснично-подвздошной мышцы, по И.И. Кону, на вогнутой стороне деформации эффективно используется при груднопоясничном сколиозе с вершиной искривления на уровне С1-С2 грудных позвонков. В отличие от симметричных, асимметричные упражнения выполняются под врачебным контролем и противопоказаны к применению при наличии выраженных прогрессирующих признаков в динамике сколиотической болезни (Г.И. Герцен, А.А. Лобенко, 1989; И.И. Кон, В.Е. Беленький, 1994).

При том, что роль двигательной активности в лечении больных с данной патологией, бесспорно, велика, большое значение также имеет желание у них заниматься физическими упражнениями. На сегодняшний день эффективным средством, сочетающим упражнения лечебной физической культуры в сочетании с музыкальным сопровождением, использованием современных тренажеров и других привлекательных атрибутов занятий является фитнес. Применительно к целям оздоровления больных людей разработано отдельное направление фитнеса - фитнес-реабилитация. Оно имеет несколько видов занятий. К наиболее эффективным из которых в случае работы с людьми, имеющими данное заболевание, можно отнести лечебное плавание, работу на тренажерах и занятия фитбол-гимнастикой.

Лечебное плавание является одним из элементов комплексного лечения сколиоза. Занятия в воде способствуют самокоррекции искривленного позвоночника, укреплению мышц туловища и увеличению жизненной ёмкости лёгких.

В последние годы тренажеры различного вида широко используются для функциональной и психологической реабилитации больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Они увеличивают силовую выносливость, сократительную способность и работоспособность мышц, улучшают функциональные показатели системы дыхания. Использование тренажеров в комплексном лечении создает положительный психоэмоциональный настрой, развивает волевые качества и самоутверждение занимающихся.

Применение новых технологий в виде специальных упражнений на мячах разных диаметров и конфигураций (от 0,6 до 1,0 м.) - фитболов, для развития у детей, страдающих сколиотической болезнью, двигательных координации и выносливости основных групп мышц, обеспечивает стабильность позвоночника. Занятия с фитболами создают оптимальные условия для закрепления физиологически правильных положений туловища, формируют безусловно-рефлекторные механизмы их регуляции, стимулируют процессы самокоррекции начальных патологических изменений в осанке. Психоэмоциональная окраска и индивидуальное разнообразие упражнений делают этот метод физической реабилитации весьма эффективным.

Помимо указанных видов занятий для оздоровления больных сколиотической болезнью могут быть полезны и другие направления фитнеса, например, занятия по методу Пилатеса и т.д.

В целом, сегодня фитнес-реабилитацию можно оценивать как современное, достаточно эффективное средство работы с ортопедическими больными, позволяющее содействовать не только физическому оздоровлению занимающихся, но и способствующее улучшению их психоэмоционального состояния.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТБОЛ-АЭРОБИКОЙ ПО ПРОГРАММЕ "ТАНЦЫ НА МЯЧАХ"

С.В. Кузьмина
РГПУ им. А. И. Герцена

Развитие ребенка, улучшение его здоровья в процессе обучения в дошкольных и школьных учреждениях является одной из важных задач современной педагогики. На фоне снижения интереса к занятиям физической культурой и спортом, а так же плохой экологии, несбалансированного питания и информационных перегрузок задача оздоровления подрастающего поколения год от года становится все более актуальной. Оздоровительный эффект, достигаемый в результате занятий физическими упражнениями, может состоять не только в улучшении физического и функционального состояния, но и, что особо важно в современных условиях, психологического состояния. К сожалению, традиционный подход при проведении занятий физической культурой по стандартным программам не обеспечивает должного положительного эффекта.

На современном этапе активно происходит обновление содержания образования детей. Большинство дошкольных и некоторые школьные общеобразовательные учреждения пытаются отойти от традиционных форм физического воспитания и ищут новые, наиболее эффективные современные оздоровительные технологии для повышения качества образовательного процесса и физической подготовленности занимающихся. В содержание занятий по физической культуре часто включают элементы ритмопластики, игрового стретчинга, комплексы танцевально-игровой программы "Са-Фи-Дансе". В последние годы среди детей пользуются большой популярностью занятия по фитбол-аэробике.

Занятия проводятся на больших гимнастических мячах - фитболах. Они уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы медицинских центров Европы (Л. Бурбо, 2005), а так же многих дошкольных учреждений Санкт-Петербурга (А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова, 2003) и Москвы (Т.В. Левченкова, О.Ю. Сверчкова, 2005), где применялась фитбол-гимнастика с коррекционной направленностью.

Отличительной особенностью занятий фитбол-аэробикой является биомеханический фактор— воздействие непрерывной

вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы.

Благодаря своей эмоциональной окрашенности и внешней привлекательности фитбол-аэробика вызывает большой интерес у детей. Под умелым руководством педагога она может являться уникальным комплексным средством развития ребенка.

Нами разработана оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике "Танцы на мячах" (Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина, 2006) для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Программа по фитбол-аэробике "Танцы на мячах" является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.).

Целью программы является содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

В структурную основу программы по фитбол-аэробике входят: основы знаний, учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей), требования к уровню подготовленности занимающихся и материально-техническое оснащение процесса обучения.

Практическая часть программы состоит из пяти разделов: "**Фитбол-гимнастика**", "**Фитбол-танец**", "**Фитбол-атлетика**", "**Фитбол-коррекция**", "**Фитбол-игра**".

В каждый из этих разделов программы входят различные упражнения, объединенные в завершённые танцевальные композиции фитбол-аэробики.

Все комплексы выполняются под определенное музыкальное сопровождение, а в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

В раздел "**Фитбол-гимнастика**" входят упражнения общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основными видами движений, обеспечивающими эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по программе "Танцы на мячах".

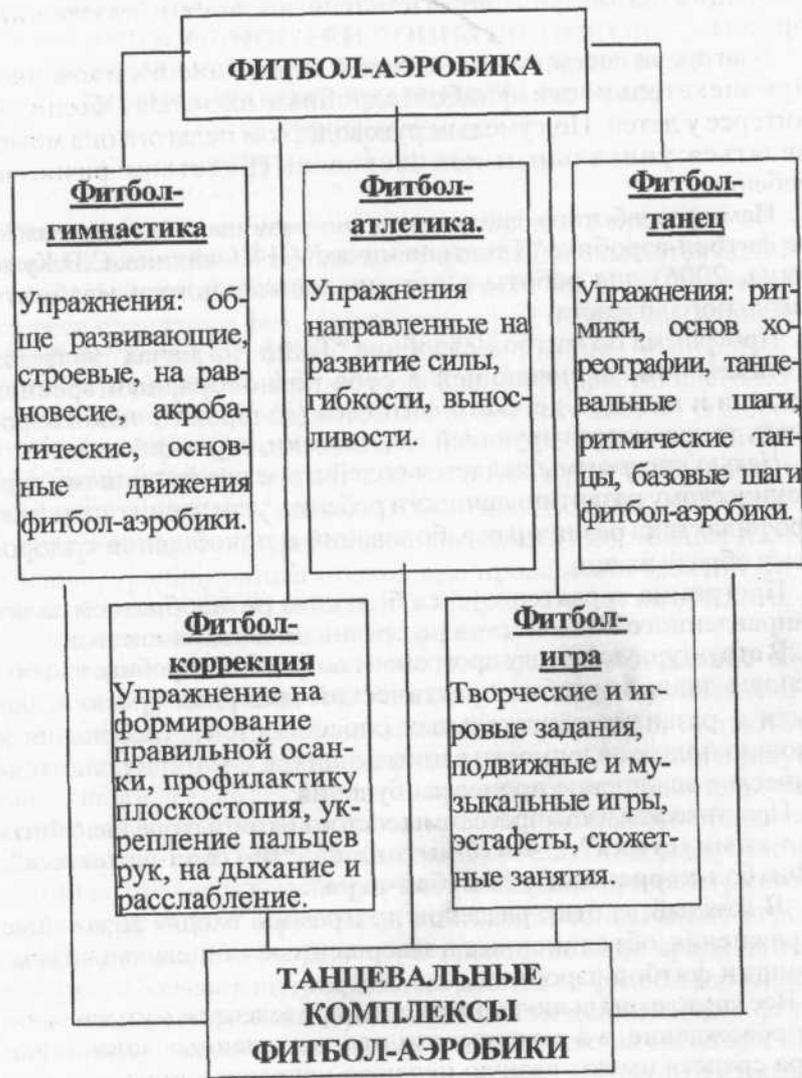


Рис 1. Содержание средств программы "Танцы на мячах"

Упражнения раздела "**Фитбол-танец**" являются основой для развития чувства ритма, что позволит детям свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности, а также освоить движения в различных танцевальных стилях.

Раздел "**Фитбол-атлетика**" имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп, развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости.

Раздел "**Фитбол-коррекция**" состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике и коррекции различных заболеваний, а также быстрому восстановлению после физической нагрузки.

Креативно-игровой раздел "**Фитбол-игра**" предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных уроков.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу.

Для апробирования программы "Танцы на мячах" (первый год обучения) был проведен педагогический эксперимент. Его проводили выпускники курсов повышения квалификации и переподготовки кадров при РГПУ им. А. И. Герцена по направлению "Фитбол-аэробика "Танцы на мячах": Н.В. Дорушко - руководитель по физической культуре детского сада № 13 Кронштадского района, и А.В. Плетнева- инструктор по физической культуре детского сада № 87 Красногвардейского района.

В эксперименте приняли участие две группы: экспериментальная группа №1 (Э.гр.-1) и экспериментальная группа № 2 (Э.гр.-2). Педагогический эксперимент проходил с сентября 2005 года по май 2006 года.

В обеих группах занятия проводились два раза в неделю по фитбол-аэробике по программе "Танцы на мячах" (первого года обучения).

В задачи педагогического эксперимента входило выявление эффективности занятий фитбол-аэробикой и их влияние на разви-

тие двигательных способностей и формирование правильной осанки. До и после эксперимента проводилось тестирование двигательных способностей.

Для определения скоростных способностей ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 секунд "Отбивание мяча (от пола)".

Для определения скоростно-силовых способностей мышц брюшного пресса использовался тест — "Подъем туловища в сед из положения лежа", для определения силы мышц спины — "Прогибания назад из положения лежа на животе", а для силы мышц ног — "Приседания".

"Наклон вперед" фиксировал развитие гибкости. Для определения функции равновесия выполнялась "Стойка на одной ноге".

Координационные способности определялись с помощью теста "Челночный бег 5х6 метров" и "Прыжки ноги врозь - вместе, руки вперед - в стороны".

На протяжении всего педагогического эксперимента велось педагогическое наблюдение.

В результате проведенного исследования в двух группах зафиксирован положительный прирост по всем показателям развития двигательных способностей.

В тесте "Отбивание мяча от пола" - прирост результатов в экспериментальной группе № 1 составил - 44%, а в экспериментальной группе №2 - значительно ниже — 12%. Это связано с тем, что танцевальный комплекс фитбол-аэробики ("Песня о разных языках"), способствующий приобретению умений отбивания мяча от пола в экспериментальной группе №1 был введен в программу в ноябре и повторялся в течение всего года, а в экспериментальной группе №2 был введен гораздо позже.

Показатели развития скоростно-силовых способностей также значительно выросли. Особенно высокие результаты были зафиксированы в экспериментальной группе № 1, прирост результатов демонстрирующий силу мышц брюшного пресса составил 78%, и силу мышц спины - 79%, а в экспериментальной группе №2 соответственно 16 и 21%. Это объясняется тем, что в экспериментальной группе №1 в конце основной части каждого занятия педагог давал дополнительно упражнения на развитие силы мышц туловища.

Прирост результатов в тесте "Приседания" составил: экспериментальной группе № 1 - 30%, а в экспериментальной группе №2 - 35%.

Показатели развития функции равновесия возросли как в од-

ной группе: в экспериментальной группе №1 - на 59%, а в экспериментальной группе №2 — на 23%. Наилучший результат был получен в развитии координации движений и составил в экспериментальной группе №1 — 87%, а в экспериментальной группе №2 — 58%.

Тест "Наклон вперед" также зафиксировал значительные улучшения как в экспериментальной группе №1, так и в экспериментальной группе №2, соответственно, 30% и 37%

В экспериментальной группе №1 до и после педагогического эксперимента проводилась диагностика осанки занимающихся. Она была проведена врачом-ортопедом поликлиники Красногвардейского района. После проведения эксперимента у 60% занимающихся зафиксированы сдвиги в положительную сторону, в том числе у 43% занимающихся снят диагноз "нарушение осанки".

По итогам педагогического эксперимента было проведено анкетирование, задачей которого являлось определение заинтересованности детей занятиями фитбол-аэробики. В результате было выявлено, что 94% детей идут на занятия с большим удовольствием. После окончания занятий 52% опрошенных респондентов выразили желание придти на занятия снова, 33% отметили, что испытывают радость, 15% усталость, отрицательных эмоций отмечено не было ни у кого.

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что программа "Танцы на мячах" способствует развитию двигательных способностей и содействует как формированию правильной осанки, так и профилактике различных ее нарушений, а также повышает интерес дошкольников к занятиям физической культурой.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОЙ
ГИМНАСТИКИ "СА-ФИ-ДАНСЕ" НА ЗАНЯТИЯХ
В БАССЕЙНЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
Л.В. Томашевская
ДОУ №113 Выборгского района г. Санкт-Петербурга**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется его личность (Ж.Е.Фирилёва, Е.Г. Сайкина, 2000).

Движения составляют основу детской деятельности, поэтому физическое воспитание становится особенно значимым в этот

возрастной период. Ограничения двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма. Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Физкультурные занятия являются необходимостью в дошкольном возрасте, они влияют на формирование всех основных систем и функций организма ребенка.

Плавание является уникальным видом физкультурно-спортивной деятельности, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Упражнения, выполняемые в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия у детей и подростков.

Систематические занятия плаванием развивают и совершенствуют все физические качества, такие как - выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений и др.

Целью занятий по плаванию у детей является - обучение их умению держаться на воде, погружаться и скользить в ней, то есть научиться плавать.

К основным задачам обучения плаванию в дошкольном учреждении относятся:

- научить детей не бояться входить в воду и плескаться в ней;
- освоить передвижения в воде по дну различными способами;
- научить погружениям в воду;
- обучить дыханию в воде (выдоху в воду)
- научить детей лежать на поверхности воды на груди и на спине;
- освоить скольжение в воде на груди и на спине;
- научить выполнять простейшие движения ногами и руками во время скольжения на груди и спине;

Структура занятия по плаванию, как и любого другого занятия по физической культуре состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть в уроке занимает от 5 % до 15 % общего времени. Задачи подготовительной части сводятся к тому, чтобы подготовить к работе в основной части организм ребенка - его центральную нервную систему, различные функции организма: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения этих задач в занятии используют разнообразные средства: общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения в

ходьбе, беговые упражнения, специальные упражнения направленные на развитие двигательных умений и навыков пловца.

Практически в каждом занятии по плаванию его подготовительная часть проходит на суше. Дети обучаются, разучивают и закрепляют те движения и упражнения, которые потом будут выполнять в воде. Но, к сожалению, при проведении подготовительной части занятий наблюдается однообразие в подборе ОРУ что не способствует эффективному решению задач этой части.

Чтобы создать у детей эмоциональный настрой на занятие и содействовать эффективному выполнению упражнений подготовительной части, на наш взгляд целесообразно использовать различные современные фитнес-технологии.

Большой популярностью в детских учреждениях пользуются фитбол-гимнастика, лечебно-профилактический танец, игровой стретчинг, ритмопластика, танцевально-игровая гимнастика "Са-Фи-Дансе" и другие.

Из всего многообразия фитнес-технологий, на наш взгляд танцевально-игровая гимнастика "Са-Фи-Дансе", разработанная преподавателями гимнастики РГПУ имени А.И. Герцена Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной (2000г.), является доступной, эмоциональной и эффективной. Большое разнообразие средств, включенных в эту программу, дает возможность педагогу выборочно использовать их в подготовительных частях занятий по плаванию.

Доступность программы заключается в использовании простых общеразвивающих упражнениях, эффективность объясняется разносторонним воздействием на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность занятиям придает не только музыкальное сопровождение и элементы танца, входящие в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образные упражнения, сюжетные композиции, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Основной целью танцевально-ритмической гимнастики "Са-Фи-Дансе", является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи, предусмотренные программой "Са-Фи-Дансе" представлены тремя группами:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. *Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:*

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. *Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:*

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- сформировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, укрепления и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Все многообразие средств программы "Са-Фи-Дансе" представлено тремя разделами: танцевально-ритмическая гимнастика, креативная гимнастика и нетрадиционные виды упражнений (Рис.1).



Рис.1 Структура программы "Са-Фи-Дансе"

В раздел танцевально-ритмической гимнастики входят упражнения игротоники, игрогимнастики и игротанца.

Нетрадиционные виды упражнений включают упражнения игропластики, пальчиковой гимнастики, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры и игры-путешествия, а раздел креативной гимнастики представлен музыкальными, творческими играми и специальными заданиями.

Предполагается, что использование упражнений основных разделов программы в подготовительной части занятий по плаванию поможет естественному развитию ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший эмоциональный уровень занятий, а также будет способствовать более эффективному решению задач подготовительной части занятий.

В период с октября по апрель 2005- 2006 учебного года на базе бассейна детского сада № 113 Выборгского района г. Санкт-Петербурга проводился педагогический эксперимент по выявлению эффективности применения танцевально-игровой гимнастики в подготовительной части занятия у детей дошкольного возраста на занятиях по плаванию. В нем приняли участие две группы детей среднего дошкольного возраста - контрольная и экспериментальная.

Контрольная группа занималась по традиционной программе обучения детей плаванию в детском саду, а в экспериментальной группе в подготовительной части занятия применялись упражнения из программы "Са-Фи-Дансе" перед занятиями в бассейне.

В подготовительной части занятий по плаванию применялись упражнения из следующих подразделов программы: "Игоритмика", "Ирогимнастика", "Танцевально-ритмическая гимнастика", "Музыкально-подвижные игры" и "Игры-путешествия".

У Раздел "Игоритмика" является основой для развития чувства ритма и двигательной способности занимающихся позволяющих свободно, красиво и координационно- правильно выполнять движения под определенную музыку. Развитие умений ритмично двигаться является важным для будущих пловцов.

У Раздел "Ирогимнастика" включает строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, а также упражнения на расслабление, дыхание, осанку. Использование этих упражнений способствует разнообразию обучения детей плаванию на начальном этапе.

У Раздел "Танцевально-ритмическая гимнастика" представлен образно-танцевальными композициями, выполненными специально подобранную музыку для детей различных возра-

ных групп. Комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики, а также музыкально-подвижные игры создают творческую атмосферу на занятиях и повышают его эмоциональный фон.

"Игры-путешествия" служили основой для закрепления и совершенствования приобретенных умений и навыков.

До и после педагогического эксперимента проводилось тестирование двигательных умений и навыков по плаванию.

В тестирование детей были включены специальные упражнения:

1. "Лежание на воде" (сделав вдох, ребенок ложится на воду засекается время в секундах);
2. "Погружение" (выполняется упражнение "поплавок": вдох, обняв колени, ребенок лежит на воде);
3. "Длительность выдоха" (сделав глубокий вдох, ребенок дует на мячик на воде или плавающую игрушку);
4. "Скольжение с движением ног" (руки "стрелочкой" над головой и оттолкнуться от опоры; проскользить с работой ног)-

В результате проведенного эксперимента в контрольной и экспериментальной группе наблюдался положительный прирост показателей двигательных умений (Рис.2)

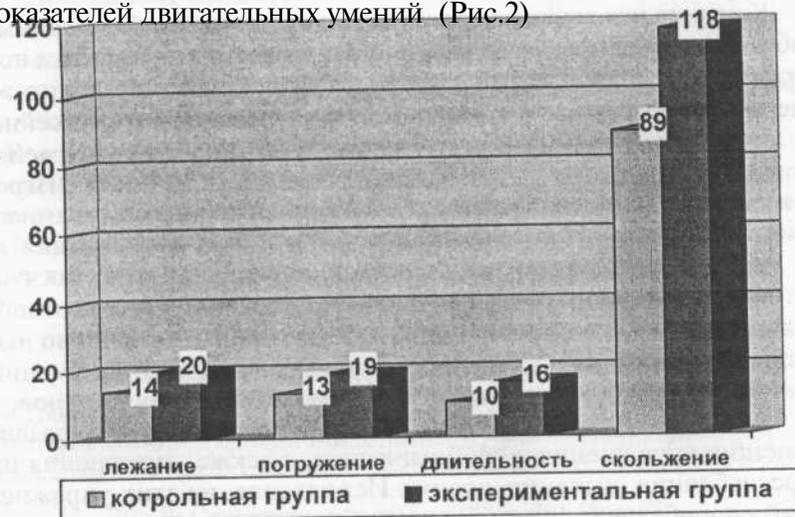


Рис.2 Диаграмма прироста средних показателей контрольных упражнений по обучению плаванию в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента

Наибольший прирост всех показателей наблюдается в экспериментальной группе, так в тесте, определяющем скольжение с движением ног, он составил на 29% больше, чем в контрольной группе.

Прирост средних показателей в тесте лежание на воде составил 6%.

В тесте на "Погружение" разница прироста средних показателей была на 5% больше у экспериментальной группы, а разница прироста средних показателей на длительность выдоха составила 6% соответственно.

Таким образом, исходя из полученных результатов педагогического эксперимента можно констатировать, что применение танцевально-игровой гимнастики "Са-Фи-Дансе" в подготовительной части занятия по плаванию с детьми дошкольного возраста не только не нарушает традиционной методики проведения занятия, а наоборот, способствует эффективному решению задач подготовительной части, содействует обучению основ умений и навыков плавания у детей среднего дошкольного возраста, а также помогает создавать благоприятную психологическую атмосферу на занятии и вызывает большой интерес у занимающихся.

Проведенный педагогический эксперимент ещё раз подтвердил известную аксиому, что на положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее происходит процесс обучения новым двигательным умениям.

МЕТОДИКА РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ФИТНЕС-КЛУБЕ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ФИТНЕС-КЛУБА "АССОЛЬ") Е.И. Шаршенова, А.В. Седова Фитнесс-клуб "АССоль", Санкт-Петербург

Здоровье детей во все времена было в числе самых главных ценностей общества, ибо именно оно - залог самого существования человечества. Сегодня, когда происходят многие негативные изменения в экологии, столь существенные, что оказывают всё большее отрицательное влияние на организм человека, проблема детского здоровья является одной из первоочередных.

Однако не следует считать плохую экологию главной, едва ли не единственной причиной катастрофического снижения уровня здоровья подрастающего поколения. Столь серьёзное заолуждение довольно значительной части общества, в первую очередь

—родителей, как нынешних, так и потенциальных в ближайшем будущем, приводит к тому, что двигательной активности ребёнка не придаётся должного внимания. В результате зачастую можно наблюдать, как любящие родители вывозят на летние каникулы детей на природу, заботясь о свежем воздухе вдаль от техногенных городов. При этом не менее часто они же не уделяют никакого внимания физическому развитию ребёнка, его двигательной активности.

Очевидно, что все объективные факторы: большая загруженность детей в школе, высокая занятость родителей на работе, не позволяющая им проводить с детьми активный досуг, высокооплачиваемые занятия и многие другие социально-экономические факторы не только не способствуют, а напротив, служат существенным препятствием для необходимой для нормального функционирования организма ребёнка физической активности. Всё это приводит к тому, что всё больше времени дети проводят в положении сидя (за партой, компьютером, письменным столом - за уроками, перед телевизором и т.д.) или лёжа, и всё меньше двигаются.

Безусловно, дефицит двигательной активности приводит к снижению всех жизненно важных функций и препятствует нормальному развитию организма ребёнка. В результате, к и без того большому числу детских заболеваний прибавляются новые, не известные до настоящего времени болезни. Возникает закономерный вопрос: Как нормализовать здоровье детей, организовать оздоровительный процесс? Именно ответом на этот вопрос и стало появление во многих фитнес-клубах детских групп и быстрое развитие направления детского фитнеса.

Сейчас уже не редкость, когда во многих фитнес-клубах (как больших, так и малых), к занятиям приглашаются дети, начиная уже с 2-х лет. Но, благодаря развитию альтернативной медицины, приглашения медиков к сотрудничеству с фитнес-клубами, а также повышения профессионального уровня детских фитнес-инструкторов, на занятия стали приходить дети, начиная с 1-го года и беременные женщины. То есть, можно говорить о том, что сегодня дети уже с пренатального периода приобщаются к занятиям фитнесом. Осуществлять данный вид фитнес-услуг позволяет как высокий уровень специалистов по детскому фитнесу, так и новое, современное оборудование и т.д.

Следует особо отметить, что современные дети, безусловно, отличаются от предыдущих поколений, причём не только лишь в худшую сторону. Они более развиты, стремятся больше гово-

рить (так как их речь развивается несколько ранее и быстрее, чем у прежних поколений), при этом обладают высокой эмоциональностью. Раннее речевое развитие позволяет детям с самого раннего возраста воспринимать и активно выполнять различные упражнения, а первую очередь - на дыхание. Всё, что связано с движением доставляет детям много положительных эмоций.

Однако, работа с контингентом этого возраста требует большого профессионализма от инструктора, особенно - знаний возрастной психологии. Это связано с психологическими особенностями детей этого возраста. Ребёнка младшего дошкольного возраста, тем более - "ясельного" не всегда можно заставить выполнять указания, к этим детям требуется особый подход, большое терпение и мастерство педагога. Умение уважать, терпеливо относиться к детям, понимать их потребности и желания - важное качество инструктора по детскому фитнесу.

В свою очередь, вполне очевидно, что для получения оптимального эффекта на занятии и после него, детям необходим взрослый - не только педагог, но и родители, которые могли бы существенно помочь ребёнку во время занятий, а затем повторять с ним дома любимые упражнения, закрепляя тем самым навык движения, и усиливая положительный оздоровительный эффект. При таких занятиях ребёнок не только развивается сам, но и стремится научить взрослого тому, чему научился сам, что способствует закреплению полученных навыков.

Таким образом, сегодня на занятия фитнесом могут приходить родители с детьми, причём в персональные занятия взрослых обязательно должны быть включены методики работы с детьми.

В фитнес-клубе "АССоль" уже есть опыт работы с такими группами. В них занимаются дети 1-2-х лет. Хотя именно они самые трудные, но и самые, на наш взгляд, необходимые. Во избежание же каких-либо непредвиденных ситуаций, желательно, чтобы эти группы всегда работали вместе с педиатром.

Детские группы этого возраста, безусловно, проходят совместно с родителями. Связь родителей с детьми в этом возрасте настолько сильна, что понятие возможностей и желаний происходит на уровне взгляда, движения тела, звука. Взрослый выступает в роли "ребёнка". Хотя он находится рядом со своим ребёнком, помогает ему во всём и поддерживает, при этом он же старается выполнять все указания инструктора, подавая этим малышу пример для подражания. Как правило, эти группы немногочисленны - 5-8- детей вместе с родителями (в зависимости от площади зала).

В группах раннего физического развития роль учителя выполняют родители. Инструктор - это тот помощник, который через родителей показывает и рассказывает детям и взрослым о правильном выполнении упражнений.

Темп выполнения и показа движений должен быть медленный. Музыка подбирается в соответствии с психологическим состоянием группы, варьируется от детской до современного джаза. В занятиях используются многочисленные разноцветные мячи, обручи, детские (большие) кирпичики, ромбы, кубы и другое оборудование, предназначенное для работы с детьми данного возраста.

Продолжительность занятий - 30 минут. В начале и конце занятий необходимо закрепить изученные упражнения - дать возможность занимающимся выполнить их ещё раз, самостоятельно (при помощи родителей), а также поиграть с детьми с использованием инвентаря и игрушек.

В процессе занятий необходим контроль не только за детьми, но и за взрослыми. Необходимо обращать внимание на правильность выполнения ими двигательных действий, помогать, давать указания. От того, насколько правильно движения выполняют взрослые, зависит и детское восприятие упражнений, а значит и оздоровительный эффект. В то же время, необходимо давать во время занятий положительную оценку работы родителей, что будет не только повышать их авторитет и самооценку, но и способствовать повышению интереса у детей к выполнению упражнений.

Для усиления чувства единения в группе, нами используется в конце занятия обязательный танец взаимного прикосновения (круговой), или же он заменяется какой-либо игрой с включением элемента тактильного контакта участников ("Паровозик" и т.д.).

Занятия с этими группами должны быть очень эмоциональные, радостные, "открытые сердцу". Они обязательно включают в себя использование образов животных, птиц, сказочных персонажей.

В конце занятия необходимо подвести итоги: кратко обсудить, чему ребёнок научился, обязательно суметь найти положительное в его выполнении упражнений и похвалить. Для поощрения и усиления положительных эмоций можно подарить ребёнку маленькую игрушку, книжку или какой-либо ещё небольшой приз.

В целом можно сказать, что подобные совместные занятия детей и родителей - это новый, значимый этап в их жизни. От профессионализма инструктора в значительной мере зависит, насколько он будет эффективным, радостным и запоминающимся для них.

В процессе занятий занимающиеся учатся не только нию. Они познают увлечение, терпение, умение работать в лективе, дети получают первый опыт взаимовыручки и помощи, родители—познают меру ответственности за жизнь и судьбу детей, лучше узнают своего ребёнка, новые стороны его личности. Таким образом, можно говорить, что совместные занятия выполняют важную функцию социализации, причём не только для детей, но и для родителей, так как совместная деятельность сближает их, личный пример взрослых вдохновляет детей к занятиям фитнесом, а у взрослых активизирует чувство единства с ребёнком, ответственность за его здоровье и благополучие.

При проведении таких занятий инструктору необходимо следить не только за правильностью выполнения двигательных действий, но и соблюдением следующих несложных правил:

- Нельзя требовать от ребёнка повторения движений сразу, надо дать ему время, чтобы освоить новое движение в удобном для него темпе;
- Не надо останавливать занятие и уделять слишком много времени ребёнку, который отвлекается. Даже просто присутствуя при занятии, он наблюдает за движениями, и, пусть неосознанно, приобретает опыт за счёт идеомоторики;
- Нельзя позволять родителям вмешиваться в процесс занятий, общаться с ребёнком грубо, кричать. Отрицательные эмоции из процесса занятий необходимо исключить. Инструктор должен уметь создать психологический комфорт для всех занимающихся и не позволять его разрушать;
- Родители не должны уделять внимание только своему ребёнку, они должны "видеть" коллектив, общаться и поддерживать рядом находящихся детей;
- Разговоры взрослых должны быть исключены, так как ребёнок сразу отвлекается.

Инструктор должен помочь родителям "прочувствовать" своего ребёнка, помочь им научиться уважать его "Я", дать возможность взрослым почувствовать себя снова детьми, сохраняя при этом свое "Я" взрослого человека.

Таким образом, становится ясно, что данное направление детского фитнеса обладает не только хорошим оздоровительным эффектом на организм и психику детей, но и помогает их единению с родителями, обеспечивая положительный психологический эффект для взрослых и детей.

В заключение хочется отметить, что этот вид занятий довольно быстро развивается, и в дальнейшем будущем, возможно,

станет той первой ступенькой к здоровью не только отдельных детей, но и всего будущего поколения россиян, которая позволит решить те проблемы со здоровьем подрастающего поколения, которые есть сегодня.

**ФИТНЕСС ПРОГРАММА
ПО ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ ТАНЦУ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ И ШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

к.п.н, почётный доцент кафедры гимнастики,

Ж.Е.Фирилёва

РГПУ им. А.И.Герцена, Санкт-Петербург

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышения функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, её нельзя назвать образом жизни каждого человека. Исследования показали, что состояние здоровья населения, особенно детей и подростков, ухудшается.

С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью профилактики различных заболеваний у детей дошкольного и школьного возраста на факультете физической культуры РГПУ им. А.И.Герцена разработана программа по лечебно-профилактическому танцу "Фитнесс-данс" (программа разработана совместно с Е.Г.Сайкиной). Эта система комплексов упражнений оздоровительного танца, включающая упражнения

коррекционной гимнастики и лечебной физической культуры (В.И.Дубровский 1999). Все упражнения выполняются под музыку и направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействуют оздоровлению различных функций и систем организма ребёнка.

Программа по лечебно-профилактическому танцу (ЛПТ) представлена тремя разделами.

Первый раздел включает общие основы применения лечебно-профилактического танца. Здесь рассмотрены задачи, методы и средства этого вида деятельности, структура и основные принципы дидактики, организация и проведение занятий. Дана методика обучения танцевальным упражнениям. Сделано обоснование применения музыки и танца, как средства оздоровления и воспитания детей и подростков.

Второй раздел программы представлен танцевальной терапией общего воздействия, основной задачей которой является укрепление организма занимающихся. Сюда входят: строевые, общеразвивающие и танцевальные упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика.

С целью снятия напряжения и закреплённости различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, упражнения самомассажа, дающие возможность применить приёмы: поглаживания, растирания, разминания и вибрации (А.Тюрин 2003). Приёмы самомассажа, такие как "постукивание" можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающее упражнений.

Отдельно выделен раздел танцевальные и хореографические упражнения, способствующие укреплению осанки, развитию координации и выразительности движений, чувства ритма и музыкального слуха.

Третий раздел программы представлен материалом танцевальной терапии специального воздействия, задача которой состоит в воздействии на определённые функции и системы организма детей с целью достижения нормального, гармоничного их функционирования.

Это упражнения, направленные на формирование и укрепление осанки. Осанка является одним из важных составляющих здоровья ребёнка. Нарушение осанки отрицательно сказывается на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, искажает форму тела, становится причиной нарушения обменных процессов (А.В.Леонтьев 1997; И.С.Красикова 2001; А.А.Потапчук, М.Д.Дидур 2001; И.А.Котешева 2002).

Практически все упражнения в программе лечебно-профилактического танца являются средствами для формирования и профилактики осанки, решения различных педагогических задач в уроке лечебно-профилактического танца. Однако для коррекции и укрепления осанки разработана классификация этих средств.

Стопа несёт большую нагрузку при стоянии, ходьбе, беге, прыжках и обеспечивает передвижение нашего тела в пространстве. В то же время заболеванием плоскостопия страдают многие дети и подростки (И.С.Красикова 2002; О.Н.Наумова 2002).

В программе представлены средства для профилактики плоскостопия. Сюда входят специальные упражнения, подвижные игры и комплексы упражнений ЛПТ, содействующие профилактике плоскостопия. Это: упражнения на создание представления и формирование правильной осанки; упражнения на укрепление мышц, формирование мышечного корсета и развитие силы; упражнения на закрепление и совершенствования навыка правильной осанки; упражнения в равновесии; игры для закрепления правильной осанки; упражнения на самовытяжение; упражнения, развивающие грудную клетку и укрепляющие дыхательную мускулатуру; упражнения на развитие координации движений; коррекционные упражнения направленные на исправление различных нарушений осанки.

При разработке упражнений дыхательной гимнастики были использованы специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями. В программе раскрыты особенности дыхания у детей, выделены упражнения, способствующие обучению и тренировке различных типов дыхания, представлены оригинальные дыхательные гимнастики, дана дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой и К.А.Бутейко.

Все комплексы упражнений даны в образной форме под музыку и без нее - это стихи, речитативы, исцеляющие звуки.

Важнейшим органом восприятия информации о состоянии окружающего мира являются органы зрения — глаза. Различные нарушения зрения возникают незаметно и причиной тому являются многие факторы: плохое питание, недостаток ультрафиолетовых лучей, различные заболевания, стрессовые ситуации и многое другое.

У детей зрительные функции податливы для воздействия и могут быть восстановлены специальными упражнениями для глаз.

В программе ЛПТ этот раздел представлен на основании данных Э.С. Аветисова (1980), Мэрилин Рой (2002), А.И.Федорова (2003), У.Г.Бейтс (2004), О.П.Панкова (2005) и др.

Разработанные комплексы упражнений для глаз можно проводить в режиме дня детей; утром и вечером, как моцион для глаз; а также специальные упражнения под музыку.

При изучении деятельности человеческого мозга и психики детей ученые отмечают большое стимулирующее влияние функций рук. На этом основано много научных исследований, вызывающих на то, что при развитии мелкой моторики ребенка (пальчиковая гимнастика развивается речь, мышление, а в дальнейшем и формируется письмо (М.М.Кольцова, М.С.Рузичкина 1998; С.О.Филиппова, 1992 и др.).

В программе ЛПТ классифицированы упражнения пальчиковой гимнастики по следующим признакам:

- ✓ по направленности работы мышц пальцев рук;
- ✓ на координацию;
- ✓ работа пальцев по различным поверхностям;
- ✓ упражнения с предметами;
- ✓ образное выполнение (речитативы, стихи, рассказы, сказки, игры);
- ✓ упражнения лечебно-профилактического танца (под музыку);
- ✓ самомассаж пальчиками.

Большой раздел в программе ЛПТ занимает "Фитбол гимнастика" - танцы на больших мячах. Занятие этим оздоровительным видом физической культуры вызывает большой интерес у детей и подростков. Яркий большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный психоэмоциональный настрой занимающихся.

Упражнения сидя на мяче способствуют лечению многих заболеваний, таких как остеохондроз, сколиоз, невралгия, астеноневрастический синдром и др. (Т.С.Овчинникова, А.А.Потапчук, 2003). Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов: улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию (при заболевании легких), нормализует перистальтику кишечника, стимулирует функцию коры надпочечников, обладает обезболивающим действием (А.А.Потапчук, М.Д.Дидур, 2001).

В программе разработаны средства фитбол гимнастики, используемые на занятиях лечебно-профилактического танца. К ним можно отнести: гимнастические упражнения, основные (базовые) шаги аэробики, танцевальные упражнения, коррекционно-профилактические упражнения, подвижные, музыкальные игры и эстафеты, упражнения с мячом. Большое внимание в программе уделяется самому фитболу и его использованию

как: опоры, предмета, массажера, препятствия, отягощения, ориентира, амортизатора. Разработаны комплексы упражнений лечебно-профилактического танца на фитболах.

В программе определены требования к конспекту занятий ЛТП, даны примеры уроков, разработаны тестовые задания для обучения и оценки уровня профессионально-педагогической подготовленности студентов и слушателей.

Данная программа по лечебно-профилактическому танцу - "Фитнесс-данс" является инновационной и может быть применена в системе подготовки специалистов по физической культуре на специальных факультетах высших учебных заведений, колледжей этого профиля, а также при повышении квалификации и переподготовке кадров.

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО
ЛЕЧЕБНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ
СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСС-ТЕХНОЛОГИЙ**
И.Г. Дивлет-Кильдеева
Средняя школа № 617 Приморского района
г. Санкт-Петербурга

За годы учёбы в школе происходит становление личности каждого школьника, раскрытие и развитие их способностей, воспитание у них интереса и желания к овладению новыми знаниями, умениями, навыками. Это в полной мере относится и к педагогическому процессу в области физического воспитания, именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка.

Одним из самых распространенных заболеваний у детей и подростков являются нарушение осанки и плоскостопие. Как указывают Г.Г. Лукина и Т.В. Семёнова (2004), количество детей с данными отклонениями в Санкт-Петербурге за последние 30 лет увеличилось в 3 раза. В среднем, четыре ребёнка из пяти имеют нарушения осанки. По результатам исследования М.Д. Дидур и А.А. Потапчук (2001), увеличилась частота выявления тяжелых форм сколиоза, интенсивно нарастают проявления дистрофических изменений опорно - двигательного аппарата, в том числе и ранний остеохондроз, распространенность плоскостопия составляет 40%. Более половины подростков Санкт-Петербурга страдают хронической патологией, каждый

4-й ребенок имеет 3 группу здоровья.

За время обучения в начальной школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения, в 4 раза — нарушение осанки, в 3 раза - патологии органов пищеварения.

Понятие "осанка" имеет много толкований и определений. На наш взгляд, наиболее полным является определение, данное А.А. Потапчук и М.Д. Дидур (2001): "Осанка характеризуется состоянием опорно-двигательного аппарата, уровнем физического развития и сформированности (степени зрелости) поведенческих навыков, отражающих способность человека поддерживать оптимальное эстетическое и физиологическое положение тела и его частей при удержании статических поз (стоя, сидя и др.) и обеспечивающая рациональное и адекватное выполнение основных естественных и профессиональных движений".

Осанка во многом определяет нормальное функционирование важнейших органов и систем организма и является одним из главных слагаемых здоровья ребенка. Нарушение осанки отрицательно сказывается на работе сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Дети, поступающие в 1 класс, зачастую ослаблены и физически не подготовлены, и по состоянию своего здоровья не могут выполнить требования школьной программы, а многие из них имеют специальную медицинскую группу. К сожалению им недостаточно прививается интерес к занятиям физической культурой, хотя в детских садах на сегодняшний день используется большое количество разных оздоровительных программ и технологий, но видимо работа в этом направлении требует больше внимания.

В этой связи становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний, увеличения двигательной активности и повышения интереса к занятиям физической культурой.

В связи с приходом в первый класс, ребёнок, в силу организации режима школьной жизни, вынужденно снижает свою двигательную активность в 2 раза, так как много времени проводит сидя за партой в школе и дома. Поэтому среди школьников самым распространённым являются различные заболевания опорно-двигательного аппарата.

Характерной чертой современной концепции школьного физического воспитания является повышение роли образовательной направленности обучения как одного из условий успешного формирования физической культуры личности школьника. Для

этого надо прививать знания, формировать умения и навыки, заинтересовать учащихся, особенно в начальной школе. Нередко наблюдаемое падение интереса к занятиям физической культурой можно объяснить излишней стереотипностью и несовершенством методики проведения уроков (О.В. Худолеева, 2005).

Стимулировать активность учащихся, раскрыть творческие силы, скрытые возможности каждого школьника позволяют использование нетрадиционных форм, внедрение оздоровительных технологий, которые помогут успешно решать образовательные, развивающие и воспитательные задачи.

Среди детей пользуются большой популярностью и вызывают интерес различные фитнес технологии, такие как: ритмопластика, танцевально-ритмическая гимнастика, оздоровительные виды аэробики, стретчинг и др.

Однако на занятиях по лечебной физической культуре новые фитнес-технологии не используются, занятия в основном проходят по традиционной методике, что приводит к падению интереса среди занимающихся детей.

Для повышения эффективности занятий по лечебной физкультуре и повышения интереса к ним у детей младшего школьного возраста была разработана программа: "Профилактика нарушений осанки и плоскостопия". Она предназначена для детей специальной медицинской группы, с целью профилактики и коррекции осанки и плоскостопия.

В программе, в качестве основного корректирующего средства, использованы различные методики лечебной физической культуры, комплексы упражнений из программ: лечебно-профилактический танец ("Фитнесс-Дане", танцевально-игровая гимнастика "СА-ФИ-ДАНСЕ" (авторы: к.п.н., почетный доцент, Ж.Е. Фирилёва и к.п.н., доцент Е.Г. Сайкина), а также практический опыт работы автора в этой области.

Основной целью программы является содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, профилактике и коррекции осанки и плоскостопия, приобщение его к здоровому образу жизни.

Программа "Профилактика нарушений осанки и плоскостопия" характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

К оздоровительно-коррекционным задачам относятся: содействие оптимизации роста и развитие опорно-двигательного аппарата; гармоничное развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, быстроты; содействие развитию координацион-

ных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости. В эти задачи также входит содействие: формированию и закреплению навыков правильной осанки, профилактике плоскостопия; развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма; повышению работоспособности организма занимающихся, развитию мелкой моторики рук. Вместе с тем занятия по данной программе способствуют коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния ребенка.

К образовательным задачам относятся: формирование знаний, умений и навыков, обогащение двигательного опыта занимающихся; содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания. Занятия по программе "Профилактика нарушений осанки и плоскостопия" также должны способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями у детей.

Воспитательные задачи включают: развитие лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи; содействие развитию воображения, мышления, познавательной активности; воспитание трудолюбия и стремления к достижению поставленной цели.

Для решения поставленных задач требуется соблюдение следующих методических правил — это, прежде всего, активизация двигательного режима школьника и учёт их возрастных особенностей. Также следует правильную дозировку нагрузки и осуществлять индивидуальный подход к каждому ребёнку. Вместе с тем необходимо осуществлять педагогический контроль за процессом формирования правильной осанки школьника и рациональным режимом, а также создавать наилучшие эстетические условия дома и в школе. Существенную поддержку в этом может оказать взаимодействие педагога и родителей.

Основными средствами ЛФК являются упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (палкой, обручем, скакалкой и др.) и на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке и др.).

Упражнения общей направленности включают: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание расслабление мышц и танцевальные упражнения.

Комплексы упражнений общей направленности содействуют

развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся. Это также оказывает профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Упражнения специальной направленности включают: упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, упражнения дыхательной гимнастики. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Для обеспечения правильной осанки следует гармонично развивать силу различных мышечных групп, формировать умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и в движении, дифференцировать мышечно-суставные ощущения по степени усилий, распределять положения отдельных частей тела в пространстве, содействовать развитию гибкости (подвижности) суставов.

Структурную основу программы "Профилактика нарушений осанки и плоскостопия" составляют: основы знаний, практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей) и требования к занимающимся.

В практическую часть программы входят различные группы упражнений:

1. Упражнения общего воздействия (строевые упражнения, ходьба, бег)
2. ОРУ без предметов (упражнения суставной гимнастики, упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, спины, брюшного пресса, боковых мышц туловища, мышц ног)
3. ОРУ с предметами на снарядах (с палкой, с мешочками, со скакалкой)
4. ОРУ у гимнастической стенки и скамейке
5. Упражнения на расслабление, дыхание, самомассаж
6. Комплексы упражнений лечебно-профилактического танца "ФИТНЕСС-ДАНС", направленные на формирование осанки и профилактику плоскостопия
7. Комплексы упражнений танцевально-игровой гимнастики "СА-ФИ-ДАНСЕ" (упражнения пальчиковой гимнастики и игропластика)
8. Подвижные игры для формирования и закрепления навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия
9. Корректирующие упражнения лечебной физической культуры для исправления дефектов осанки

10. Комплексы упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание и творчески обеспечить её выполнение.

Младший школьный возраст (от 7 до 12 лет) - это период второго детства. В этом возрасте несколько замедляется рост, развивается опорно-двигательный аппарат (крупные мышцы растут быстрее, мелкие отстают в развитии, в связи с этим следует уделять внимание их укреплению). В это же время развиваются двигательные анализаторы, координация движений, совершенствуется высшая нервная деятельность, развивается сердечно-сосудистая и дыхательная система.

Мышление детей этого возраста носит образный, конкретный характер, дети ещё мыслят формами, красками, звуками. Их внимание очень неустойчивое и оно концентрируется на предмете, который оказывает сильное эмоциональное впечатление, заинтересовывает детей своей новизной, необычностью, яркостью.

Поэтому наиболее важным в обучении является возможность применения наглядного метода. При проведении занятий по лечебной физической культуре необходимо грамотно и выразительно показывать упражнения, объяснять кратко, доступно, образно, используя сравнения, применять ориентиры и ограничители.

Использование образных упражнений, сюжетных композиций отвечает психологическим особенностям младших школьников, их склонности к подражанию, копированию действий человека и животных.

Для повышения активности детей на занятиях по лечебной физической культуре можно изменять условия выполнения упражнений.

Музыкальные подвижные игры, эстафеты, игры по станциям вносят разнообразие в занятия, способствуют переключению внимания с одной деятельности на другую, чередуют нагрузку на организм занимающихся, исключают монотонность выполнения упражнений.

Занятия по лечебной физической культуре проводятся в хорошо проветренном помещении, на ковровом покрытии, перед зеркалом. В вводной части сначала выполняются упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и формирование свода стопы, а так же упражнения направленные на формиро-

вание осанки и развитие координации движений. В основной части используются упражнения на осанку с гимнастическими палками, упражнения образного характера, которые способствуют укреплению мышц спины и направлены на профилактику сутулости и других дефектов, и в заключительной части включаются упражнения, направленные на расслабление мышц и дыхательные упражнения или самомассаж.

Учитель ставит перед собой определенную цель - заинтересовать занимающихся с первых минут занятий и старается постоянно искать средства активизации мыслительной и двигательной деятельности учащихся, соответствующей уровню их интеллектуального и физического развития. Формирование познавательного интереса у школьников сочетается с использованием разнообразных форм, приёмов и методов обучения, влияющих на личность ученика и повышающих интерес к занятиям лечебной физкультурой.

Хороший эффект достигается на фоне положительных эмоций, что активизирует работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем и повышает эмоциональный фон. Это обеспечивает процесс запоминания, освоения упражнений, вносит элемент новизны, повышает интерес к занятиям, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей и познавательной активности детей младшего школьного возраста, а также несет тренировочную нагрузку, способствует развитию двигательных качеств и содействует оздоровлению организма ребенка.

В школе № 617 Приморского района г. Санкт-Петербурга, в течение 4-х лет проводятся занятия по лечебной физкультуре для учеников 1-3-х классов по программе "Профилактика нарушений осанки и плоскостопия".

Подбор в группу ЛФК производится совместно с врачом, тщательно изучаются медицинские карты и составляется планирование занятий. Изучение материала программы осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся 2 раза в неделю, из расчета 68 часов в год. В течение года занимающиеся два раза наблюдаются врачом.

В результате проведенных педагогических наблюдений в 2005-2006 учебном году и по результатам опроса родителей, чьи дети занимались в группе ЛФК, было выявлено, что у детей:

- повысилась устойчивость организма к различным заболеваниям (они стали меньше болеть и пропускать занятия в шко-

ле);

- повысилась физическая работоспособность, общая и статическая выносливость;
- появилось желание заниматься физической культурой;
- улучшилось чувство ритма, темпа и двигательная память;
- появилось умение согласовывать движения с музыкой, так как на занятиях ЛФК использовалось музыкальное сопровождение, что способствовало развитию координации движений;
- произошло укрепление "мышечного корсета".

В течение каждого года проходили педагогические наблюдения за занимающимися и определялся эффект в применении данной программы. В конце учебного года 31,1% детей из специальной медицинской группы школьным врачом были переведены в подготовительную медицинскую группу.

Программа "Профилактика нарушений осанки и плоскостопия" была представлена на городской тур конкурса в номинации "Творческий потенциал учителя" 2004-2005 учебный год и по итогам конкурса заняла 1 место.

Освоение данной программы помогает естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, а также профилактике и коррекции различных заболеваний осанки и плоскостопия, способствует повышению интереса к занятиям ЛФК.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ И ТАНЦА КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ.

**Л.Н. Эйдельман,
РГПУ им. А.И. Герцена**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе.

Медики, педагоги и родители повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

За последние пять лет, резко ухудшилось состояние здоровья детей дошкольного возраста. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. По распространенности хронических заболеваний у детей 4-7 лет пер-

вое место занимают болезни костно-мышечной системы. Как указывают Г.Г. Лукина и Т.В. Семёнова (2004), количество детей с нарушением осанки в Санкт-Петербурге за последние 30 лет увеличилось в 3 раза, то есть, в среднем, четыре ребёнка из пяти имеют видимые деформации опорно-двигательного аппарата. По результатам исследования А.А.Потапчук и М.Д.Дидур (2001), увеличилась частота выявления тяжёлых форм сколиоза, нарастают проявления дистрофических изменений опорно-двигательного аппарата, распространённость плоскостопия составляет на сегодня 40%.

Понятие "осанка" имеет много толкований и определений. Автор толкового словаря В.И.Даль определил осанку как внешность, манеру держать свою фигуру, стройность и представительность в складе фигуры: "Осанка — это стан, строй, склад тела, общность приёмов и всех движений его".

Из других определений следует, что осанка — это привычная поза спокойно, без мышечного напряжения стоящего (или сидящего) человека. Наиболее полное является определение дали А.А.Потапчук и М.Д.Дидур (2001): "Осанка характеризуется состоянием опорно-двигательного аппарата, уровнем физического развития и сформированное™ (степени зрелости) поведенческих навыков, отражающих способность человека поддерживать оптимальное эстетическое и физиологическое положение тела и его частей при удержании статических поз (стоя, сидя и др.) и обеспечивающая рациональное и адекватное выполнение основных профессиональных движений".

Осанка детей формируется постепенно и является одним из важных слагаемых здоровья ребёнка.

Несмотря на то, что все физиологические изгибы начинают формироваться к первому году жизни, когда ребёнок начинает ходить, в то же время они долгое время остаются незакреплёнными и до 7-12 лет поддерживаются лишь за счёт активной работы мышц.

Важнейшим условием правильной осанки является нормальное развитие позвоночника. Изгибы позвоночника определяют правильное положение трахеи, бронхов, пищевода, лёгких, сердца, брюшной аорты, спинного мозга и органов брюшной полости.

Осанка у детей может легко изменяться под влиянием неправильного длительного положения тела. Умение или неумение правильно держать своё тело влияет не только на внешний вид ребёнка, но и на состояние его внутренних органов, его здо-

ровье. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата, а так же становятся причиной нарушений обменных процессов.

Сутулость, впалая грудь затрудняют работу кардиореспираторной системы, а это значит, организм получает недостаточно кислорода, что, в конечном счете, ухудшает кровообращение головного мозга, сдвигает его работоспособность и приводит к нервному переутомлению. Расслабленность (а затем и слабость) мышц живота приводит к смещению органов брюшной полости, застойным явлениям в желчном пузыре и кишечнике.

Нарушения осанки - это пока ещё не болезнь. Однако на фоне разных дефектов могут развиваться такие серьёзные заболевания, как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз, которые уже с трудом поддаются лечению. (И.С.Красикова, 2003). Поэтому формирование правильной осанки — одна из важнейших задач физического воспитания детей.

Под понятием "формирование осанки" понимается не только формирование навыка осанки, но и профилактика, коррекция её нарушений.

На сегодняшний день в дошкольных учреждениях задача формирования правильной осанки является одной из ведущих. Специалистами достаточно широко применяются различные виды массажа, ЛФК, физиотерапия. При этом основным средством реабилитации детей с нарушениями осанки, по мнению А.А.Потапчук и И.Ю.Спириной (1994), остаётся гимнастика.

В настоящее время в дошкольных учреждениях применяется большое количество разнообразных программ. К основным из них относятся: "Программа воспитания и обучения в детском саду" под редакцией М.А.Васильевой, "Развитие" (коллектив Детского центра Л.А.Венгера), "Детство" (авторский коллектив РГПУ им. А.И.Герцена под ред. Т.И.Бабаевой), "Истоки" (Центр "Дошкольное детство" им. А.В.Запорожца) и др., которые решают образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в комплексе.

По результатам исследования С.О.Филипповой (2002), большинство педагогов, работающих по данным программам, не вполне ими удовлетворены. Кроме этого, педагоги отметили, что программный материал не учитывает специфики работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

В то же время сегодня появляются новые оздоровительные

технологии и программы детского фитнеса, направленные на укрепление здоровья детей и профилактику различных заболеваний, которые популярностью у дошкольников большой популярностью.

Детский фитнес можно определить как общедоступную, высоко эффективную, эмоциональную систему оздоровления детей и подростков средствами современных фитнес-технологий, постоянно обновляющую свой арсенал средств и методов (Е.Г.Сайкина, 2005).

К наиболее приоритетным направлениям его занятий могут быть отнесены: *"Игровой стретчинг"* (А.Г.Назарова, 1995), *"Ритмопластика"* (Ритмическая пластика для дошкольников, А.И.Буренина, 1994), танцевально-игровая гимнастика *"СА-ФИ-ДАНСЕ"* (Ж.Е.Фирилёва, Е.Г.Сайкина, 2000), лечебно-профилактический танец *"Фитнесс-Дане"* (Ж.Е.Фирилёва, Е.Г.Сайкина, 2005), *"фитбол"* (А.А.Потапчук, Г.П.Лукина, 1999), фитбол-аэробика *"Танцы на мячах"* (Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина, 2006) и др. Однако следует отметить, что данные направления детского фитнеса имеют определённые цели развития ребёнка (музыкально-ритмического воспитания, профилактические, игровые и т.д.), решают чётко определённые задачи. В основном это оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, способствующие общему укреплению организма.

Например, основной целью занятий лечебно-профилактического танца является гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний, в том числе и различных нарушений осанки.

Упражнения фитбол-гимнастики используются для профилактики, коррекции и лечения таких заболеваний как сколиоз, остеохондроз, заболеваний желудочно-кишечного тракта, лёгких и др.

Методика *"Игрового стретчинга"* направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, психоэнергетической саморегуляции, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Программа по фитбол-аэробике *"Танцы на мячах"* содействует всестороннему гармоничному развитию личности ребёнка, укреплению здоровья, профилактике и коррекции различных заболеваний и приобщает к здоровому образу жизни.

Педагогическая технология *"Ритмопластика"* основана на программе А.И.Бурениной *"Ритмическая мозаика"*. Цель - вос-

питание у детей любви и интереса к занятиям ритмикой, потребности движения под музыку.

Программный материал танцевально-игровой гимнастики *"СА-ФИ-ДАНСЕ"* предусматривает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, в том числе и формирование правильной осанки;
- содействие профилактике плоскостопия;
- развитие и совершенствование психомоторных способностей дошкольников;
- развитие творческих и созидательных способностей занимающихся.

Таким образом, следует отметить, что формирование осанки во всех программах и технологиях идёт в основном не главной задачей, а сопутствующей другим оздоровительным задачам.

Анализ специализированных программ и оздоровительных технологий показывает, что на сегодняшний день нет программы, где главной целью бы являлось формирование, закрепление и совершенствование правильной осанки.

В связи с этим, появляется необходимость поиска эффективных технологий детского фитнеса, способствующих формированию правильной осанки.

Следовательно, вопрос о том, чем лучше заниматься с детьми, какие средства и технологии являются наиболее эффективными для решения этой задачи остаётся открытым.

Как показывает анализ научно-методической литературы, одним из таких средств, позволяющих правильно и гармонично формировать тело, создавая прекрасную осанку, исправлять физические недостатки, являются занятия хореографией и танцем. Ю.Громов в книге *"Классический танец"* пишет: *"Классический танец и его Школа являются единственной всеобъемлющей системой профессионального воспитания человеческого тела, существующей уже более четырёхсот лет"*. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они обладают огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта.

Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Занятия танцем способствуют формированию правильной осанки, укрепляют мышцы ног, особенно стопы, вырабатывают устойчивость, совершенствуют координацию движений, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

С учётом указанного выше, в процессе поиска современных оздоровительных технологий, способных решать поставленные задачи, мы предполагаем, что создание специализированной фитнес-программы на основе использования основ хореографии и танца будет способствовать целенаправленному формированию осанки у дошкольников.

Разработка такой программы для дошкольников требует поиска, научного обоснования и выявления эффективных средств применения хореографии и танца, что позволит как повысить интерес к занятиям у детей дошкольного возраста, так и создать положительный эмоциональный фон, активизировать не только двигательную деятельность, но и сформировать осознанное отношение ребёнка к занятиям, развить мотивационные потребности, повысить уверенность в себе и закрепить навык правильной осанки в различных условиях деятельности.

Разработка и внедрение новых фитнес-технологий, направленных на формирование, коррекцию и профилактику осанки в физкультурно-оздоровительной практике работы с детьми дошкольного возраста позволит обогатить спектр оздоровительных мероприятий, способствующих их физическому здоровью и укреплению здоровья.

IV. Современные проблемы и тенденции развития физической культуры

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

к.п.н., доцент Ю.Е.Рыжкин

РГПУ им. А.И.Герцена, Санкт-Петербург

Мощными темпами набирающие общечеловеческие и социокультурные направления развития общества и личности неизбежно выдвигают на первый план идеи гуманизма, призванные обеспечить социальное благополучие и здоровья личности, ее духовного развития. Идеи гуманизма стали все глубже проникать во все виды жизнедеятельности человека, в том числе физическую культуру. Гуманистическая концепция физической культуры и ее видов становится одной из популярных ее концепций. Однако четко сформулированной гуманистической концепции физической культуры пока не существует, проводимые исследования в этом направлении в основном сфокусированы на оптимальном физическом здоровье личности и значительно меньше внимания уделяется социокультурному и духовному ее развитию. Сложность решения поставленной задачи обуславливается тем, что в отечественной науке еще недостаточно изучен генезис самого явления гуманизма, его содержательно-структурные компоненты, функции в современном обществе, прикладные аспекты использования принципов гуманизма в конкретных сферах жизнедеятельности людей, особенно в сфере досуга. Уточнение некоторых смысловых значений гуманизма позволит более четко сформулировать изучаемую нами проблему физической рекреации и вплотную подойти к построению гуманистической ее концепции.

Истоки зарождения гуманизма берут свое начало в философских воззрениях мыслителей Древней Греции и восточно-философских учениях-системах. Лозунг античности "мене сана ин корпоре, сано ботум магнум эст" - если в здоровом теле здоровый дух, то это благое дело" (римский поэт Децим Юний Ювенал, 1 в.н.э., "Сатиры") становится ориентиром гуманистического понимания человека, в основу которого положен принцип единства в его организации тела и духа. Гуманизм как система философских взглядов, как направление общественной мысли оформился в эпоху Возрождения. Гуманисты эпохи Возрожде-

ния последовательно развивали идеи античной философии единства тела и духа, рассматривали это единство как идеал красоты человека. Русский физиолог И.М.Сеченов отмечал, что обособление духовного человека от всего материального — исходная точка метафизики, самообман. Монизм материалистической теории гуманизма в том и состоит, что она исходит из признания единства и неделимости природы человека, выраженной в двух формах - материальной и идеальной (духовной).

Обращенность к внутреннему миру человека, его психике, сознанию обозначило возникновение нового научного направления изучения человека - гуманистической психологии, предметом изучения которой служит целостный мир человека в его высших, специфических только для человека проявлениях.

Гуманистическое направление изучения человека особенно широкое распространение получило в зарубежной психологии (А.Маслоу, К.Хорни, К.Роджерс, Г.Олпорт и др.). Лидер гуманистической психологии А.Маслоу отмечал, что характеристика здоровой, свободной личности заключается в возможности самоактуализации своего творческого и духовного потенциала, полноценном развитии, динамизме и личностном росте, открытости опыту и изначальной доверии к процессу жизни, способности к диалогу, свободе в переживании, самовыражении и самоопределении, осмысленности существования, целостности. Целеустремленность в будущее считал главным качеством личности Г.Олпорт, стремление к самосовершенствованию - К. Роджерс, внутреннюю связь между личностным ростом и здоровьем подчеркивал Э.Эриксон.

Основной принцип гуманистической психологии заключается в признании целостности и уникальности человеческой личности, способности к самореализации, раскрытию творческого и духовного потенциала, поиску ценностей и смысла своего существования, а также свободу, выражающуюся в самоуправлении и самосовершенствовании. Автономность от внешнего мира, окружающего социума признается главным условием саморазвития, самореализации, самовыражения, самодостаточности.

При всей некоторой ограниченности гуманистического подхода в зарубежной психологии, выражающегося в приоритете внутренней природы человека и недооценки общественной формы человеческого бытия, основополагающие его идеи нашли широкое применение в прикладных исследованиях человека в различных сферах его жизнедеятельности, что показывает универсальность основных идей гуманизма.

В отечественной науке до недавнего времени гуманистический подход к человеку в определенной степени принижался, считалось, что человек способен только усваивать социальный опыт, нормы и правила поведения, задаваемые социальными институтами, сама же активность человека в творении этого опыта недостаточно учитывалась. Лишь сначала 60-х годов прошлого (XX) века основные идеи гуманистической психологии стали находить практическое приложение в различных областях человековедения: медицине, педагогике, психологии, экономике, культуре, в разных сферах жизнедеятельности человека: труде, быту, сфере досуга. Личностно-ориентированный подход, основанный на идеях гуманизма, стал широко использоваться в практике общего образования (В.А.Кан-Калик, А.В.Петровский, А.П.Тряпицына и др.), физкультурного образования (Э.Майнберг, Л.И.Лубышева, Г.Н.Пономарев и др.).

В теории и методики физической культуры принцип гуманизма отождествляется с педагогическим принципом индивидуализации процесса обучения учащихся двигательным умениям и навыкам, развития физических качеств. Принцип индивидуализации признается одним из ведущих принципов физической культуры, с учетом этого принципа реорганизовывалось построение конкретных методик обучения. В современных условиях организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях реализация этого педагогического принципа сопряжено с определенными трудностями и индивидуальный подход в обучении был по преимуществу индивидуальным, т.е. ориентирован на индивидуальные качества человека. Недостаточно учитываются потребности, интересы, мотивы учащихся в конкретных видах и формах двигательной деятельности, особенности их физического и психического развития, что во многом объясняется организационными трудностями и низкой психологической культурой педагогов. Отмеченные сложности приводят к тому, что наблюдается перенос физкультурных интересов учащихся из сферы нормативно-регулируемого физического воспитания в сферу свободного времени, сферу досуга, где предоставляются более широкие возможности для удовлетворения разнообразных потребностей учащихся (М.Я.Виленский, Е.П.Ильин, Л.И.Лубышева и др.).

Принцип индивидуального подхода к человеку является одним из важнейших принципов гуманистической психологии, но в сфере досуга, в отличие от сферы образования, он имеет другой содержательный смысл. Если в педагогических исследова-

ниях он связан с процессом обучения на основе учета педагогом индивидуальных особенностей занимающихся, то в сфере досуга он заключается в создании таких условий деятельности и общения, которые позволили бы субъекту деятельности проявить свое индивидуально-психологическое своеобразие, реализовать свои потребности, интересы, способности и возможности. Создание таких условий в сфере досуга для проявления индивидуальности человека, освоения социокультурных ценностей составляет основную стратегию гуманистического принципа исследований проблемы физической культуры и ее видов.

Одним из наиболее оптимальных видов физической культуры, который наиболее успешно позволяет реализовать гуманистический принцип является физическая рекреация. Физическая рекреация функционирует преимущественно в сфере досуга, а досуг является наиболее оптимальной сферой для удовлетворения разнообразных потребностей, усвоению социокультурных ценностей, саморазвития личности (В.М.Выдрин, Л.И.Лубышева, Ю.М.Николаев, А.Е.Созонтов и др.). Принцип гуманизма буквально пронизывает физическую рекреацию, он является ее основным и необходимым конструирующим элементом, определяет ее содержание, законы и закономерности функционирования.

Физкультурно-рекреационная деятельность человека в сфере досуга характеризуется чрезвычайным многообразием форм, способов и средств ее осуществления, она не требует максимального напряжения физических и духовных сил и не носит характер жестко нормативной регуляции и оценки. Эти внешние условия физкультурно-рекреационной деятельности создают оптимальные возможности для привлечения к ней самые широкие массы людей, проявлять человеку свое индивидуально-психологическое своеобразие.

Основополагающим условием реализации принципа гуманизма в физкультурно-рекреационной деятельности, является свобода выбора субъектом форм и способов ее осуществления, партнеров по общению и т.д., позволяющие удовлетворить самые разнообразные его потребности: двигательные, креативные, интеллектуальные, духовные, социокультурные. Результат удовлетворения этих потребностей и составляет, в сущности, его социальное благополучие и удовлетворенность жизнью.

Ничто так не стимулирует деятельность человека, как предоставляющаяся возможность свободы ее осуществления. Свобода — это не вольная воля, а время, когда осуществляется дея-

тельность, основанная на свободном выборе. Свобода деятельности проявляется в двух аспектах. Первый из них связан с отсутствием внешнего принуждения к деятельности, "свободу от" (Э.Фромм, 1990). Второй аспект связан с признанием человеческой личностью право на "свободу для" — творческой активности, выбора видов и форм деятельности, согласия с собой (Э.Фромм, 1992). Свобода дает возможность человеку, во-первых, заниматься или вообще не заниматься какой-либо деятельностью, во-вторых, если заниматься, то каким именно из желаемых видов деятельности заняться. Такая свободная деятельность выполняет, прежде всего, компенсаторную функцию, позволяющая удовлетворить те потребности, которые остаются неудовлетворенными и даже подавленными в рамках профессионального труда и быта.

Одной из жизненно необходимых потребностей человека является потребность в двигательной активности, во многом обеспечивающая его физическое здоровье. Но в современных условиях жизнедеятельности людей эта потребность в силу разных объективных и субъективных причин является наиболее трудно удовлетворяемой. Любые искажения системы удовлетворения потребностей людей отражаются на их физическом и психическом состоянии, работоспособности и социальной активности, может приводить к возникновению социальных конфликтов, девиантным формам поведения.

Однако было бы ошибочно считать, что потребность человека в двигательной активности является определяющей в его жизнедеятельности. Являясь важным способом воспроизводства физического здоровья человека, в то же время главными потребностями человека являются социально-психологические потребности — саморазвития, самореализации, самовыражения. Проведенное нами экспериментальное исследование, объектами которого выступали подростки с девиантным поведением, показало, что в иерархии потребностей, выделенные методом парных сравнений, ведущими потребностями выступают именно указанные выше потребности, а также потребность в неформальном общении со сверстниками. Возможность самореализации этих потребностей и составляет основной смысл приложения принципа гуманистической психологии в физкультурно-рекреационной деятельности.

Проблема здоровья представляет собой проблему первостепенной значимости для гуманистической психологии. В рамках этого направления здоровье рассматривается не только в контексте

дуальной оппозиции "здоровье-нездоровье" и не сводится только к его физическому компоненту, но воспринимается как более сложный многомерный феномен во всей совокупности его биологических, психический, духовных и социальных проявлений.

Здесь уместно сделать одно уточнение, касающееся понятий "психическое здоровье" и "психологическое здоровье". Хотя у этих научных понятий есть общее логическое основание - психика, тем не менее, эти понятия следует различать. Психическое - скрытые, трудно осознаваемые человеком интенции его психики, в тоже время психологическое — осознанные, вербализованные, креативные психологические свойства, качества и состояния личности. Соответственно, психическое здоровье—это здоровье психики индивида, а психологическое здоровье - это здоровье личности. Быть психологически здоровым - значит иметь возможность самореализовываться, а это определяется не столько биологическими, сколько социокультурными факторами. В данном случае меняется взгляд и на физическую рекреацию, она рассматривается не только как средство воспроизводства физического здоровья, но приобретает черты освоения и реализации личностью своего социокультурного потенциала. Специфические признаки и условия физкультурно-рекреационной деятельности в аспекте целостного здоровья личности позволяют успешно реализовать этот один из основных принципов гуманистической психологии.

Условия осуществления физкультурно-рекреационной деятельности позволяют реализовать и другой важный принцип гуманистической психологии - возможность проявления креативных способностей человека. Креативные способности выполняют важную познавательную-прогностическую функцию, они позволяют человеку выйти за пределы привычного, стандартного, экстраполировать себя в будущее, чтобы будущее стало для него фактором направленного саморазвития (А.В.Брушлинский, Л.А.Регуш и др.). Следует особо отметить, что развитие креативных способностей происходит не только за счет совершенствования мыслительной организации человека, но и за счет расширения двигательных возможностей человека, что подчеркивает монизм души и тела.

Креативные способности характеризуются определенной структурой и принято выделять профессиональные, коммуникативные и вербальные способности. Среди креативных способностей коммуникативные способности у человека занимают ведущее место. Они способствуют социализации личности в окружающий социум, формированию психологической компетентности в общении.

Физическая рекреация полностью не тождественна физическому состоянию человека, ее функциональные возможности значительно шире и распространяются на целостное состояние здоровья, включающее его физические, психические, духовные и социальные проявления в их единстве и взаимодействии.

Физическую рекреацию нельзя идентифицировать только с физическим телом человека, демонстрацией его моторных возможностей. Она включает и те стороны тела, которые содержат социально-психологический и духовный потенциал человека и что в современных исследованиях получило название "телесной организации человека". Гуманистический принцип является одним из методологических принципов построения общей теории физической рекреации и его нельзя исключать из проблематики ее исследования.

СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

**к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры Т.В.Забалуева
РГПУ им. А.И.Герцена, Санкт-Петербург**

Изучение физического состояния человека представляет собой комплексную многоплановую проблему, различные аспекты которой в настоящее время служат объектом интенсивных научных исследований. Некоторые авторы говорят о ведущем значении физического состояния, другие - о значении здоровья, третьи - о физическом развитии человека.

В.М. Зациорский (1969) определяет физическое состояние следующими составляющими:

- *здоровьем*, то есть а)соответствием показателей жизнедеятельности норме; б) степенью устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям;
- *телосложением*;
- *состоянием физиологических функций*, в частности двигательной функции, а именно: а) возможностью выполнять определенный круг движений (технической подготовленностью); б) уровнем двигательных (физических) качеств.

Г.Д. Харабуга (1974) физическое состояние характеризует тремя показателями:

- степень развития физических качеств;
- антропометрическими данными;
- состоянием здоровья.

Высший уровень физического состояния должен соответствовать физическому совершенству (если из последнего понятия убрать физкультурную образованность).

Под физическим совершенством нужно понимать наилучшее физическое состояние, в т.ч. наилучшую физическую подготовленность к трудовой, бытовой деятельности и защите Родины (Г.Д.Харабуга, 1974).

Физическое совершенство — это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Важнейшими показателями физически совершенного человека современности являются:

1. крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность быстро адаптироваться к различным условиям жизни, труда, быта;

2. высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;

3. пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие аномалий и диспропорций;

4. всесторонне и гармонически развитые физические качества человека, исключающие однобокое развитие человека;

5. владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;

6. физкультурная образованность, т.е. владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте (Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2004).

В англоязычных странах физическое состояние идентифицируется с понятием "fitness" (соответствие, пригодность) включающим: кардиореспираторную выносливость, мышечную силу и выносливость, гибкость и состав тела, определяемый или по "Body mass text" - Вес (кг) / Рост (м)² или по калиперометрии складок тела (М. Blauchet, 1988).

Некоторые авторы отождествляют физическое состояние со здоровьем человека: "Работоспособность человека, производительность труда и его социальная активность во многом зависят от уровня физического здоровья, эквивалентом которого является физическое состояние" (Е.А.Пирогова, 1989).

Международная конференция по проблемам физической активности, физического состояния и здоровья, проходившая с 29 мая по 3 июня 1988 года в г. Торонто (Канада) об определении здоровья пришла к следующим выводам:

1. В настоящее время не существует единого общепризнанного определения здоровья и его оценки.

2. Существует несколько подходов, основанных на различных критериях определения и оценки здоровья:

- по продолжительности жизни;

- по количеству заболеваний и смертности;

- по качеству жизни: способности человека обходиться собственными силами, качеству социального обеспечения, функциональным и генетическим показателям;

- по соотношению активного и пассивного периодов жизни и т.п. (М. Blauchet, 1988).

Как временную альтернативу Конференция предлагает использовать определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ, 1968): "Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и состояние физического, психологического и социального благополучия".

Наиболее информативный критерий обратимых ранних изменений в состоянии индивидуального здоровья - функциональное состояние ведущих адаптивных систем организма и социальная дееспособность. Под функциональным состоянием понимается состояние человека в целом с точки зрения эффективности его деятельности и задействованных в ней систем (Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А. Радионова, 2003). Признаками нарушения функционального состояния организма служат: ухудшение самочувствия, снижение работоспособности и физической активности, качество сна (появление бессонницы), аппетит, увеличение массы тела более чем на 10 кг от должной, повышенная ЧСС в покое более 80 уд\мин., при переходе из положения лежа в положение стоя - более 100 уд \мин., метеочувствительность, частые головные боли, чувство усталости после ночного сна.

Состояние здоровья человека в конечном счете определяется объемом и мощностью адаптационных резервов его организма. Чем выше функциональный резерв, тем ниже "цена" адаптации. Адаптация организма к новым условиям жизнедеятельности обеспечивается не отдельными органами, а скоординированными во времени и пространстве и иерархически соподчиненными между собой функциональными системами. Для адаптированной системы характерна экономичность функционирования с целью максимальной экономии расхода физиологических ресурсов организма. Постоянная изменчивость среды обитания определяет динамичность, непрерывность, многогранность и пластичность адаптивных процессов. При систематическом воз-

действию физических упражнений их влияние постепенно ослабевает в связи с повышением устойчивости и пластичности регуляторных механизмов, клеточных структур, изменений физико-химических свойств клеток, расширения функционального резерва и адаптационных возможностей организма. Это явление экономизации включения физиологических систем в процессы биологической адаптации позволяет сохранять постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) при действии все более выраженных раздражителей, отвечать на раздражители без патологических реакций, постоянно расширяя функциональные резервы организма (Ф.З. Меерсон, 1997).

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений. Это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в данный конкретный момент (размеры тела и его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности систем организма) (Ю.Ф. Курамшин, 2003).

Л.П. Матвеев (2003), говоря о физическом развитии, употребляет его значение в широком понимании, тем самым приравнивает к понятию "физическое состояние". По Л.П. Матвееву, задачи физического развития включают:

- оптимальное развитие физических качеств (способностей);
- совершенствование телосложения и гармоническое физическое развитие;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание, восстановление работоспособности после травм, болезней;
- многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности.

Тем не менее, физическое состояние, здоровье, физическое развитие, исходя из их определений, в большей степени определяются уровнем развития физических способностей.

Оптимальная степень развития физических качеств (способностей) имеет большое значение для человека. Они являются главным комплексным фактором двигательных возможностей человека. От направленного их развития во многом зависит возможность приобретения совершенных двигательных навыков и общий уровень физической подготовленности. На основе развития физических качеств решаются задачи по совершенствованию телосложения, в частности по целесообразному регулированию мышечных объемов, веса тела, формированию осанки,

исправления плоскостопия и других недостатков телесного развития человека. Совершенные формы тела отражают в какой-то мере совершенство функций организма. Являясь одним из естественных результатов нормального физического развития человека, черты телесной красоты свидетельствуют о его жизненных силах, а в связи с этим представляют и эстетическую ценность (Ю.Ф. Курамшин, 2003).

Физическое состояние связывают с уровнем развития максимальных аэробных возможностей (выносливость), в связи с чем максимальное потребление кислорода (МПК) используют как интегральный показатель оценки физического состояния человека (К. Купер, 1989). Эти исследователи рассматривают создание программ, направленных на развитие выносливости, как главную предпосылку совершенствования физического состояния и укрепления здоровья человека.

Высказывается и другая точка зрения, согласно которой физическое состояние определяется совокупностью взаимосвязанных признаков (Е.А. Пирогова, 1989; Т.Ф. Абрамова, 2004).

Структура физического состояния практически здоровых лиц определяется совокупностью факторов, в числе которых ведущую роль играют показатели работоспособности (выносливость), а также мощность кардициркулярного резерва: ЧСС, АД, ударный объем крови и др., антропометрические показатели: масса тела и рост (имеющие подчиненное значение). В значительной мере структура физического состояния определяется функциональным состоянием сердечно-сосудистой системой (Е.А. Пирогова, 1989).

Аэробную работоспособность можно оценить с помощью различных методических приемов. Наиболее широкое распространение получило биологическое тестирование с применением нагрузок максимальной и субмаксимальной мощности. При максимальных нагрузочных тестах интенсивность нагрузки увеличивается до такого уровня, когда дальнейший рост мощности не приводит к повышению потребления кислорода. Эта величина физического напряжения соответствует пределу аэробной работоспособности (МПК). Показано, что применение таких нагрузок в целях диагностики обеспечивает предельную интенсификацию всех физиологических систем организма, в связи с чем позволяет не только составить точное представление о диапазоне функциональных резервов организма, но и выявить пограничные с нормой состояния и обнаружить скрытое проявление недостаточности функций (И.В. Аулик, 1979).

В Санкт-Петербургском НИИ физической культуры создана система, которая постоянно совершенствуется, с использованием от 15 до 40 показателей, оценивающая физическое состояние населения (Д.Н. Гаврилов, А.В. Комков и др., 2006).

Проведенные исследования показывают, что при большом разнообразии в подходах и способах разных авторов оценка физического состояния сводится к анализу показателей антропометрии, двигательной подготовленности, функционального состояния и адаптационных резервов сердечно-сосудистой, дыхательной систем, биохимических показателей и образа жизни.

МЕТОДОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ КАК СОЦИАЛЬНОГО ФЕНОМЕНА ОБЩЕСТВА

к.п.н., Е.А. Камачева, к.п.н., .С. Сухарева

**Санкт - Петербургский государственный университет
культуры и искусств, Санкт-Петербург**

В современной отечественной литературе имеет место свыше 400 определений культуры. При изучении данной категории становится понятной многоаспектность содержания указанного понятия, которое отражает все формы деятельности.

Подход интеграции позволяет характеризовать культуру как:

- социальное направление образа жизни человека, отличающего его от животного;
- знаковую систему, нацеленную на общественное развитие человека;
- воспроизводство, хранение и передачу духовных и материальных ценностей последующим поколениям;
- меру социальной деятельности человека по развитию его природного потенциала, выводящую его за природные границы.

В результате культурной деятельности человека его биологическое существование становится социальным. Поэтому в понятии «культура» синтезированы все формы общественной жизни, а также способы и результаты деятельности человека. Культура в концепции П.Сорокина (1992) характеризуется как система ценностей, интегрирующая направленность и энергию человеческих усилий в развитии собственных творческих сил. Таким образом, культура, с одной стороны, выступает, как процесс материальной и духовной деятельности человека, а с другой - в качестве конкретных результатов этой деятельности. Основой культуры являются условия материальной жизни общества.

Отношение человека к культуре реализуется преимущественно в трех аспектах: во-первых, он познает культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях; во-вторых, он выступает как носитель культурных традиций и ценностей, в третьих, он воссоздает новые культурные ценности. Анализируя все вышесказанное, сущность культурного феномена можно охарактеризовать как деятельность человека по освоению мира, в процессе которой, производятся социально значимые ценности, а также совокупность этих ценностей. Под деятельностью понимают различные виды и способы освоения мира в соответствии с потребностями человека и общества в целом. В то же время культура направлена не только на преобразование социальной и природной среды, но и на формирование самого человека. Учитывая, что сам человек является не только функциональной, но и саморазвивающейся системой, процесс освоения им ценностей культуры так же включает три этапа: первый этап связан с освоением ценностей культуры в процессе образования; второй этап связан с воспроизводством культурных ценностей в процессе творчества; третий этап предусматривает передачу культурных ценностей последующим поколениям в процессе воспитания человека.

Основополагающие положения современной теории физической культуры базируются на парадигме теории общемировой культуры, и, в то же время, имеют специфические законы развития, а так же свой терминологический аппарат. Эта специфика выражена, прежде всего, в том, что физическая культура выступает качественной и результирующей мерой формирующего воздействия на культурный потенциал индивида. В качестве элементов рассматриваемой системы выступают ее неделимые части (например, в сфере физического образования - это процесс обучения двигательным действиям). Звеньями системных понятий, например, системы физического воспитания, является не только физкультурная деятельность объекта и субъекта, но и используемые педагогические методы, методические приемы и средства физического воспитания. По определению систему физического воспитания составляют целостность ее базовых основ и организационных форм физической культуры. Более широко указанное понятие рассматривает, который помимо непосредственно учебно-воспитательного (педагогического) процесса отмечает научно-методическое и ресурсное обеспечение, а также управление и функции контроля.

Определяя современные ориентации в педагогической дея-

тельности необходимо отметить личностно-ориентированный подход при взаимодействии педагога и учащегося. Личностно-ориентированным подходом называют - методологическую ориентацию в педагогической деятельности, позволяющую посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, и самореализации личности учащегося, развития его неповторимой индивидуальности. В данном контексте личность - постоянно изменяющееся системное качество, проявляющееся как устойчивая совокупность свойств индивида и характеризующее социальную сущность индивида.

Составляющими личностно-ориентированного подхода являются основные понятия, которые при осуществлении педагогических действий являются главным инструментом мыслительной деятельности; исходные положения и основные правила построения процесса обучения и воспитания учащихся; технологическая составляющая, которая включает в себя наиболее адекватные данной ориентации способы педагогической деятельности.

Необходимо определить социологические характеристики, влияющие на формирование личностной физической культуры, важно отметить, что данная категория является специально организованной активной саморазвивающейся системой взаимоотношений человека с окружающим миром.

Психологические характеристики личностной физической культуры раскрывают общие закономерности ее формирования и связаны с особенностями психических процессов - процессов восприятия, внимания, памяти, мышления и речевого общения. Естественно, что они существуют только в определенных отношениях функциональной системы, на тех или иных уровнях.

Для выделения психологических характеристик, влияющих на формирование личностной физической культуры, важно отметить процесс субъективного отражения потребности, мотивов и интересов в двигательной деятельности. Соответственно осознание необходимости в целеустремленной двигательной деятельности, определяется освоением знаний, умений и навыков.

Главной целью функционирования физической культуры является личность как высшая ценность образования и культуры. В ряду важнейших социокультурных ценностей находятся и ценности физической культуры, овладение которыми обеспечивает необходимую степень гармонии и единства социальной и биологической природы человека, его духовности и телесности, сознания и деятельности, в совокупности позволяющих говорить о культуре личности субъекта.

В этой связи следует полагать, что преобразование общества сопряжено именно с использованием его культурного потенциала как средства формирования личности, его потребностей и способностей в связи с учебной и социальной деятельностью.

Функции физической культуры характеризуют ее как один из комплексных видов общечеловеческой культуры, который целесообразно рассматривать с двух структурных уровней: духовного (совокупность представлений, знаний и технологий) и практического (двигательные умения и навыки, физические кондиции, спортивные достижения). Указанные структурные уровни могут быть рассмотрены как в идеальном, так и в реальном аспектах. Системный характер физической культуры отражает целостность физкультурной деятельности человека в системе «человек-природа-общество», где он является главной целью общественного развития. Управление этим процессом с использованием физических упражнений становится, таким образом, культурным признаком (М.С. Каган, 1996).

Вследствие этого физкультурная деятельность характеризуется как фактор, интегрирующий социальные институты, ресурсное обеспечение, материальные и духовные ценности, обеспечивающие реализацию социальных функций физической культуры.

К базовой физической культуре относят фундаментальную часть физической культуры, которая включена в систему физического образования и физического воспитания подрастающего поколения. Сюда входят систематические занятия физическими упражнениями в дошкольных детских учреждениях (яслях и детских садах), атак же в школе и др. учебных заведениях. Содержание физической культуры в этих учреждениях нацелено на: формирование основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков; разностороннее развитие физических способностей и создание предпосылок для специализации в спортивной деятельности.

В базовую физическую культуру входят ее пролонгирующие разновидности, - это самостоятельные и секционные занятия по общей физической подготовке и тренировке (в группах шейпинга, аэробики, бодибилдинга и т. д.). В разделе базовой физической культуры следует различать понятия, определяемые Федеральным законом по физической культуре: это физическое воспитание, физкультурное (физкультурно-спортивное) движение, физическое образование и физическое развитие.

Физическая культура, являясь частью социальной сферы, определяется нами как неотъемлемый элемент учебной, трудовой,

бытовой и досуговой деятельности учащейся молодежи. Определение места физической культуры личности в образе жизни учащихся, и ее влияние на формирование и развитие учащегося представляет для нас процесс не только педагогического, психологического, биологического, медицинского, но и комплексного социологического анализа.

ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ АДАПТАЦИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ

к. биол. н., доцент, В.Н. Бледнова,

к.п.н., доцент Е.Н. Кораблёва,

к.п.н., профессор А.П. Фроленков, А.А. Фроленков

**Санкт -Петербургский государственный университет
культуры и искусств**

В основу построения учебного процесса по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы положен принцип поэтапного увеличения физической нагрузки, который заключается в том, что нагрузка повышается лишь в том случае, если организм студентов к данному моменту времени достиг соответствующих адаптационных возможностей.

Очевидно, что учебно-тренировочные занятия предполагают предъявление функциональных и двигательных резервов организма занимающихся. Традиционная характеристика функциональных резервов подразделяет их на резервы биохимические, связанные с интенсивностью и экономичностью процессов обмена веществ и их регуляций; резервы физиологические, связанные с интенсивностью и длительностью работы органов и систем органов и их нейрогуморальной регуляцией; резервы психологические, связанные с готовностью к соревнованию, со способностью превозмочь утомление и дискомфортные и даже новые ощущения, с готовностью пойти на риск ради достижения цели.

Естественным физиологическим механизмом активизации мобилизации резервов является тренировка, вызывающая соответствующие функциональные сдвиги в организме человека, на основе которых разворачиваются компенсаторные механизмы, включающие соответствующие резервы. Однако, процесс этот очень медленный и занимает многие месяцы. Механизмом срочной мобилизации являются эмоции. Они мобилизуют резервы второго и, возможно, частично третьего эшелона, но при этом

нарушают координацию движений, что весьма нежелательно.

Вегетативное оформление эмоций, обеспечивается возбуждением симпатической нервной системы, выбросом из надпочечников адреналина и норадреналина, которые способны возбуждать ретикулярную формацию мозга, а также кортикостероидов. При эмоциях учащаются сердцебиения, увеличиваются систолический и минутный объем крови, частота дыхания и минутный объем дыхания, повышается обмен веществ и температура тела, содержание сахара в крови и т.д., то есть покоящийся организм выглядит как работающий.

Внимание может быть повышено и сконцентрировано, тонус мышц повышен, скорость сенсомоторных реакций увеличена, но координация движений может пострадать.

Из изложенного видно, что хотя эмоции существуют всегда и умеренные эмоции лишь тонизируют организм, значительные эмоции далеко не всегда играют положительную роль. Они могут быть полезны там, где требуется совершить очень значительное усилие без необходимости в точной координации. Они могут быть вредны там, где значительных физических усилий не нужно, но нужна очень большая точность координации движений.

Высокий уровень влияния эмоционального фактора на ответную функциональную реакцию организма занимающихся предъявляет высокие требования к режиссуре учебно-тренировочного занятия.

Кроме того, необходим не только медико-биологический контроль, но и педагогический диалог, который позволяет регулировать эмоциональную напряженность урока.

Особую роль в этом контексте приобретает психофизический компонент.

От степени мышечного напряжения, как известно, во многом зависит потребность организма в кислороде, а под воздействием расслабления мышц снижается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок и суставов в центральную нервную систему.

Мышечная релаксация, используемая во многих вариантах, улучшает качество протекания нервных процессов. Переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике вегетативной нервной системы.

Психофизическая подготовка - это метод воздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования органов, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

Важнейшим условием при овладении психофизической тренировкой является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные упражнения к кислородной недостаточности, но и способствуют уравниванию нервных процессов и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний).

Правильное применение дыхательных упражнений и оптимальных кратковременных задержек дыхания после вдохов, а иногда и на высоте вдоха повышает устойчивость организма к кислородной недостаточности, что благотворно влияет на ферментные системы, кровоснабжение сердца и мозга.

Многолетний опыт нашей работы показывает, что воздействие психофизических занятий на человека, особенно при функциональных расстройствах различных систем организма, значительно усиливается, когда двигательная активность сочетается с самовнушением.

Ведущим принципом здесь является единство телесного (соматического) и психофизического. Психика управляет движениями и целенаправленные специальные упражнения по принципу обратной связи влияют на вегетативную центральную нервную систему. Сочетание произвольной мышечной активности и устного убеждения при психофизической тренировке более эффективно, чем изолированное словесное самовнушение, используемое в аутогенной тренировке. Психофизический тонус тесно связан с мышечным тонусом. Следовательно, между мышечной активностью и психическим тонусом существует определенная взаимосвязь.

Психофизическое направление предполагает внедрение в учебный процесс элементов психогигиены, теоретических сведений о строении и о функциях жизненно важных систем организма человека. Важнейшим фактором включения психофизической тренировки в учебный процесс физического воспитания студентов специальной группы является принцип активной сознательности, способствующей мобилизации защитных сил организма.

Мы рассматриваем весь комплекс упражнений, рекомендуемых студентам, как режим благоприятного (охранительного) возбуждения с целью воспитания физических качеств (быстроты, силы, выносливости), так и веры в собственные защитные силы организма, в возможность восстановления работоспособности, в необходимость постоянного поддержания двигательной активности.