

Российский государственный педагогический
университет им. А. И. Герцена

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА В РОССИИ

Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции

Санкт-Петербург
Издательство РГПУ им.Л. И. Герцена
2009

ББК 75.719я431
А 43

*Печатается по рекомендации
кафедры гимнастики РГПУ
им. А.И. Герцена*



Редакционная коллегия:

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

Технический редактор: Ю.В. Смирнова

А 43 Актуальные проблемы развития фитнеса в России:
Сборник материалов Всероссийской научно-
практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ
им. А.И. Герцена, 2009. - 260 с.

ISBN 978-5-8064-1491--6

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции, раскрывающие актуальные проблемы развития фитнеса в России. Статьи отражают его теоретико-методические аспекты, специфику подготовки специалистов по фитнесу в нашей стране, раскрывают возможности и особенности применения фитнес-технологий в физическом воспитании детей, подростков и молодёжи. Материалы конференции также освещают инновационные процессы в развитии физической культуры на современном этапе. В сборнике представлены результаты исследований научно-педагогических работников, аспирантов, соискателей физкультурных ВУЗов, факультетов физической культуры, а также обобщение педагогического опыта педагогов-практиков, специалистов по фитнесу.

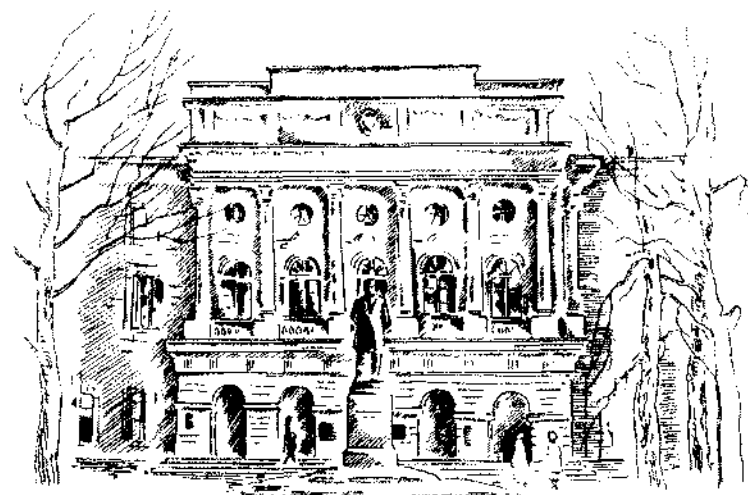
Статьи печатаются в авторской редакции.

ISBN 978-5-8064-1491-6

ББК 75.719я431

© Коллектив авторов, 2009

© Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2009



СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<i>Раздел 1. Теоретико-методические аспекты фитнеса</i>	
<i>А.И. Григорьев</i> Динамика развития рынка фитнес-услуг в России.....	7
<i>Е.Г. Сайкина</i> Роль фитнес-индустрии как «мультимедийной матрицы» в появлении инновационных оздоровительных технологий.....	16
<i>Н.Н. Венгерова</i> Классификация фитнес-программ.....	23
<i>Ж.Е. Фирилёва</i> Методы педагогической оценки физической подготовленности занимающихся фитнесом.....	32
<i>Г.С. Козуница, И.А. Васельцова, Н.П. Николаев, И.А. Бишецкая</i> Формирование здоровья — основное условие при занятиях фитнесом, направленных на оптимизацию состава тела и мышечной силы.....	44
<i>А.А. Сомкин</i> Классификация элементов в соревновательном фитнесе.....	53
<i>С.В. Кузьмина</i> Ретроспективный анализ возникновения и развития фитбол-аэробики.....	61
<i>О.В. Солодяников</i> Структура базовых шагов степ-аэробики.....	67
<i>А.М. Рябчиков</i> Запись упражнений на фитболах (гимнастических мячах).....	74
<i>Ю.В. Смирнова, Р.М. Кадыров</i> Технология подбора музыкального сопровождения в занятиях фитнесом.....	79
<i>Раздел 2. Подготовка специалистов по фитнесу</i>	
<i>Е.Г. Сайкина</i> Обоснование подготовки специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях.....	84
<i>А.Е. Митин, С.О. Филиппова</i> Освоение специалистами по фитнесу гуманитарных технологий как компонента их конкурентоспособности.....	93

<i>Л.В. Луйк, Т.К. Сахарнова</i> Осанка у слушателей курсов повышения квалификации - будущих инструкторов фитнес-аэробики.....	101
<i>Г.Р. Айзятуллова</i> Физическая рекреация в профессиональной деятельности тренера-инструктора по фитнесу...	111
<i>В.Л. Бочковская</i> Структурно-функциональная модель процесса управления профессиональным развитием студентов в педагогическом вузе.....	116
<i>Раздел 3. Фитнес-технологии в физической культуре детей, подростков и молодёжи</i>	
<i>Е.Г. Сайкина</i> Внедрение фитнес-технологий в уроки физической культуры и их эффективность.....	125
<i>Н.В. Казакевич, Л.М. Круглова</i> Использование упражнений аквагимнастики в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.....	134
<i>С.В. Кузьмина</i> Особенности методики проведения занятий по фитбол-аэробике с детьми младшего школьного возраста.....	142
<i>И.П. Забалуева, Е.В. Самарина, Т.В. Забалуева</i> Коррекция и профилактика нарушений осанки младших школьников средствами фитбола.....	148
<i>И.Г. Дивлет-Кильдеева</i> Применение фитнес-технологий на занятиях лечебной физической культурой с детьми младшего школьного возраста.....	153
<i>Г.Г. Лукина</i> Требования к инновационным технологиям с позиции оздоровления детей.....	163
<i>Л.Н. Эйдельман</i> Оздоровительная направленность занятий хореографией и танцем в учебно-педагогическом процессе формирования правильной осанки.....	169
<i>Л.В. Пашкова</i> Аэробика и фитнес: программа гуманизации молодёжного спорта.....	174
<i>И.В. Склярова</i> Фитнес-тренировки в занятиях физической культурой студенток технического вуза.....	181

Раздел 4. Инновационные процессы в развитии физической культуры на современном этапе

<i>С.О. Филиппова, А.Е. Мишин</i> К идеологии велнеса через гуманитарные технологии.	188
<i>А.А. Горелов, О.Г. Румба, С.В. Скляр</i> Элективный курс «Оздоровительная физическая культура» как возможный путь совершенствования неспециального физкультурного образования.	195
<i>Н.В. Орлова</i> Содержание инновационной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.	201
<i>М.А. Шансков</i> Влияние занятий оздоровительной гимнастикой и электростимуляции мышц на морфофункциональные показатели организма женщин зрелого возраста.	209
<i>А.А. Сомкин</i> Обучение гимнастическим движениям студентов университета физической культуры на основе специализированной блочной программы.	215
<i>О. В. Миронова, О. Н. Устинова, О. В. Пристав</i> Критерии оценки методической работы и отчетности как инновационный фактор в процессе педагогической практики студентов факультета физической культуры РГПУ им. А.И.Герцена.	223
<i>Л.В. Льюк, Т.К. Сахарнова, О. Поликарпова</i> Осанка, факторы, влияющие на функциональные нарушения осанки детей дошкольного возраста.	230
<i>Е.В. Самарина, И.П. Забалуева, Т.В. Забалуева</i> Коррекция кругловогнутой спины младших школьников в самостоятельных занятиях физической культурой.	240
<i>О.В. Пристав</i> Изменение различных компонентов структуры психического мира личности курсантов под влиянием обучения в ВТУ ЖДВ.	246
<i>О.В. Пристав</i> Влияние внешних и внутренних факторов на возникновение психической напряженности у курсантов Военно-транспортного университета железнодорожных войск.	253

**РАЗДЕЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИТНЕСА**

**ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ РЫНКА ФИТНЕС-УСЛУГ
В РОССИИ**

В.И. Григорьев

**д.п.н., профессор, зав. кафедрой физического воспитания
Санкт-Петербургский государственный университет
экономики и финансов, г. Санкт-Петербург**

Переход к рыночной экономике в России, изменение форм собственности, образование вертикально-интегрированных многоотраслевых физкультурно-спортивных комплексов, другие процессы социально-экономического развития — все это привело к пересмотру взглядов на философию и стратегию развития различных сегментов физической культуры.

В ходе проведения радикальных реформ в обществе 90-х годов «Титаник» отечественной физической культуры начал раскачиваться, утрачивая интегративные позиции в обществе. Содержание занятий традиционными видами физической культуры стало подвергаться сомнению и оцениваться как «мало эффективные», «скучные» и «примитивные». В развитии физической культуры усилились процессы энтропии, она оказалась перегруженной излишними коннотациями, связанными с утопическими идеями всеобщей гармонии и здоровья, равенства и счастья. Внутренние противоречия, накапливаясь в ходе реформ, привели к зако-

номерному истощению адаптивных возможностей физической культуры.

Явное отставание российской отрасли физической культуры по ряду качественных параметров от зарубежных аналогов, ее недостаточная гибкость и инертность обусловлены чрезмерной унификацией предоставляемых здесь услуг и жестким нормированием средств и ресурсов. Утрата государством управляемости физической культурой, как целостной системой, в результате дезинтеграции культуры, падения социального престижа ее средств как форм личностной самореализации человека в период реформ, привела к снижению объема оздоровительных услуг, предоставляемых населению. Культурологические концепции утратили способность выступать в качестве институтов социальной адаптации молодежи, следствием чего является девальвация традиционных ценностей физической культуры в молодежной среде. В морально стареющих видах и формах физической культуры стала проявляться исключительная бесполезность. Многие виды оздоровительных занятий, модные среди разных групп населения конца 80-х годов, например, такие как бег трусцой, лечебное голодание, обливания и др., оказались невостребованными. Созидательно-творческие формы физической культуры оказались представлены в структуре жизнедеятельности разных групп населения на крайне низком уровне, а в структуре досуга остались востребованными, главным образом, его пассивно- созерцательные средства.

Одной из попыток преодоления фундаментальной неподвижности отечественной физической культуры, перехода от линейных в поливариантным формам физкультурной деятельности, является появление на российском рынке услуг такого феномена, как фитнес (с англ. *to be fit for* - быть пригодным). Само понятие «фитнес» пришло на волне

«перестройки» начала 90-х годов - как новая организационная форма кондиционной тренировки, построенная на использовании дорогостоящего оборудования, ориентированная на так называемых «новых русских». Этимологически более верно рассматривать фитнес, в этой связи, как способ вложения финансовых средств в собственное физическое развитие, реструктуризацию досуга. Сегодня фитнес рассматривается как мировая метафора абсолютного здоровья и социальной успешности человека.

Мода на фитнес пришла в Россию из Нью-Йорка — это западное изобретение.¹ Первый клуб мирового класса появился в Москве, на улице Житной в 1993 году. Его работа была ориентирована на удовлетворение потребностей в физической активности платежеспособных слоев населения, формирующегося среднего класса. Феномен фитнеса в России возник как естественная реакция на длительное господство финансово малозатратных и поэтому непривлекательных форм и видов физической культуры. По существу фитнес стал культурологической эманацией западного стиля жизни, стратегии успешности.²

До 2005 г. московская фитнес-индустрия прирастала исключительно за счет элитного сегмента. В последние годы фитнес-услуги стали доступными для разных групп населения.

Фитнес может быть рассмотрен как деятельность по оказанию материально-бытовых и социально-культурных услуг, удовлетворяющая физкультурные потребности населения. Напомним, что под непроизводственной сферой принято понимать комплекс отраслей, не производящих непосредственно осязаемых материальных ценностей. Это отрасли, связанные с удовлетворением нематериальных потребностей человека посредством предоставления различ-

ных услуг, в том числе и физкультурных. Их анализ на базе современных концепций социогенетики и квалитологии позволяет верифицировать фитнес как:

- систему социально-экономического, когнитивного и человекотворческого объектов и процессов, отражающих единство системно-структурного и ценностно- прагматического аспектов здорового стиля жизни;

- социокультурный механизм воспроизводства экзистенциальных сил человека и капитализации человеческих ресурсов, реализуемый в процессе личностно- ориентированной трансляции культуры, социального и профессионального опыта в обществе;

- форму социальной адаптации в единстве ее предметно-содержательной и личностной сторон, субъектов и объектов различных видов деятельности, направленных на воспроизводство самого человека и его экзистенциального потенциала.

Фитнес выступает сегодня в качестве специфического сектора экономики, отражающего социально- экономические, правовые и организационные основы ее функционирования и развития. Являясь непроизводственной сферой народнохозяйственного комплекса страны, он интегрирована в различные отрасли материального и нематериального производства. Индустрия фитнес-услуг обеспечивает прирост новых рабочих мест, включая в оборот дополнительные природные ресурсы, что безусловно, имеет важное социально-экономическое значение. Материально- техническая база отрасли представляет собой характерные для этих видов деятельности основные и оборотные фонды производственного назначения.

Основным продуктом отрасли выступают физкультурно-оздоровительные, консультационные, образовательные,

коммерческие и другие услуги. По степени важности для потребителя их следует подразделять:

- на группу основных услуг, включая организацию занятий физическими упражнениями;

- группу дополнительных услуг, например, массаж, бани и т.д.;

- группу сопутствующих услуг - обеспечение вспомогательного обслуживания в виде предоставления специализированного питания, камер хранения, автостоянок и т.д.

Сегодня российский рынок фитнес-услуг — один из самых быстрорастущих и динамично развивающихся рынков в мире. По экспертным оценкам ежегодный рост составляет 25-30%. По динамике количества фитнес-центров Россия опережает ведущие фитнес-державы мира. Сегодня фитнес-клубы в России посещает примерно 3% населения.³ Объем платных физкультурно-спортивных услуг, предоставляемых населению, составляет 1456 млн. рублей или 0,3% от объема всех платных услуг.

Для сравнения приведем результаты исследования рынка услуг, проведенные в 2006 г. компанией Deloitte & Touche по заказу Международной спортивной ассоциации IHRSA. На сегодняшний день в странах Европейского Сообщества фитнес-клубы посещают в среднем 15,5% населения (в Испании - 14,8%, Германии - 8,5%). Как видим, в России есть резервы. На это указывают результаты аналогичных исследований, проведенных консалтинговой компанией «АМИКО Ресерч», утверждающей, что российский рынок фитнес-услуг заполнен всего лишь на 20%, что делает его наиболее перспективным и динамично развивающимся.

К наиболее крупным игрокам на российском рынке фитнес-услуг следует относить:

- «Планету Фитнес», имеющую 17 клубов в Москве, 11 - в Санкт-Петербурге, 3 - в Самаре, 3 — в Казани и по одному в Набережных Челнах и Новочеркасске;

- Orange Fitness (оператор Strata Partners), имеющий 3 клуба в Москве и по одному - в Краснодаре, Ростове-на-Дону, Курске, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Уфе и Калининграде;

- X—FIT, имеющий 7 клубов в Москве, 2 — в Воронеже и по одному - в Санкт-Петербурге, Краснодаре, Туле и Череповце;

- World Class (оператор - Russian Fitness Group), имеющий 12 клубов в Москве, 3 - в Нижнем Новгороде и по одному в Саратове, Ростове-на-Дону, Самаре, Уфе, Екатеринбурге, Хабаровске и Иваново;

- «ФизКульт» (оператор - Russian Fitness Group), имеющий 3 клуба в Москве, 2 - в Санкт-Петербурге и по одному в Ростове-на-Дону и Саратове;

- Reebok и MaxiSport (оператор - Russian Fitness Group), имеющий 4 клуба в Москве, 3 - в Санкт-Петербурге и 1 в Нижнем Новгороде;

- City Fitness (оператор — Strata Partners), имеющий 7 клубов в Москве и московской области, а также по одному - в Волгограде, Ростове-на-Дону, Калининграде, Екатеринбурге и Тюмени;

- World Gym, имеющий 2 клуба в Москве и по одному - в Екатеринбурге и Челябинске.

Как видим, фитнес сегодня - это самоценная альтернативная реальность физической культуры. Современный этап развития фитнес-индустрии связан с диверсификацией предоставляемых услуг. Обоснование диверсификационной модели фитнеса с точки зрения имманентных закономерностей рынка опирается на логико- методологические принципы соответствия, дополнительности и общности.

Технологически этот процесс логично рассматривать как форму позиционирования фитнес-услуг, усиления социальных позиций рекреационной индустрии на основе анализа ее входных и выходных переменных, включая не только достигаемый результат (продукт), его место и продвижение на рынке, цену (product, place, promotion, price), но и людей, комплектование, процессы программирования и партнерства (people, packing, programming, partnership), которые затрагивают разделение труда, специализацию и кооперацию работы субъектов деятельности. Используемые здесь фитнес-технологии дифференцированы по следующим направлениям: аэробные классы (cardio-step, АВТ, combo-step, flex); силовые классы; классы смешанного формата; программы «Body & Mind»; танцевальные программы; элементы восточных единоборств.

Огромный социальный потенциал, который заключен в фитнесе, представлен многообразными типами и организационными формами, которые необходимо более эффективно использовать во всех процессах трансформации жизни общества. Достигнутое на современном этапе разнообразие видов фитнеса не является чем-то вторичным, производным, обусловленным сущностью единого основания. Напротив, внешнее разнообразие - это скорее следствие многообразия внутреннего, субстанционального. В фитнесе формируются необходимые условия личностного становления и самореализации целостного человека в его экзистенциальной и онтологической целостности. Определившаяся тенденция в развитии фитнеса приобретает сегодня характер социального императива, в соответствии с которым права личности в организации физкультурной деятельности, являются приоритетными.

Выбор индивидуально приемлемого вида занятий осуществляется в процессе интериоризации молодежи в со-

ответствии с индивидуально-психологическими структурами личности. Формируемая здесь вариативность ментальности проистекает из многомерности осознанного двигательного опыта, жизнеутверждающегося в специфических экзистенциальных и социальных условиях.

Молодежная мода на посещение дорогих фитнес-клубов во многом обусловлена престижностью занятий. Именно здесь можно встретить элиту общества - известного политика, писателя, актера, рок-звезду. Комфортные условия занятий, использование самого современного оборудования также привлекают молодежь. В фитнесе воплощаются мечты русского человека о гармонии и совершенстве, о силе и форме тела. Фитнес становится, в этой связи, проявлением эстетического неоконформизма физической культуры. Направленность занятий не только на получение удовольствия, но и достижение высоких физических кондиций позволяет оценить качество услуги, уровень комфортности и сервиса, которые будут сопровождать ее потребление.⁴

С каждым годом он все больше входит в молодежный мейнстрим. Занятия фитнесом дают молодежи жизненный позитивизм, позволяют сделать шаг от строительства тела к форме жизнестроительства. Фитнес-индустрия стала рассматриваться более широко, в единстве природы, семиотики и техники - как часть физической культуры и цивилизационный инструмент преобразования природных ресурсов в экзистенциальный потенциал человека и общества. Российский фитнес становится новым вариантом воспитания молодежи, своего рода тоталитаризмом восприятия ценностей здорового стиля жизни.

Основу стратегии развития фитнес-индустрии в России составляет вышвинутая Президентом Российской Федерации Дмитрием Медведевым национальная экономическая парадигма 4-х И - «институты», «инфраструктура», «инновации» и «инвестиции».⁵ Описываемую, в рамках этой парадигмы

модель интеграции фитнеса можно определить как целенаправленную и непротиворечивую совокупность действий по формированию и реализации целей и задач инновационного развития физической культуры, способную наиболее полно удовлетворить потребности молодежи в оздоровительных услугах, повысить их качество.

Литература:

1. *Сайкина Е.Г.* Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях. — СПб.: Изд-во «Образование», 2008. - С. 37.

2. *Филиппова С.О.* Фитнес, фитнес-технология и фитнес-индустрия // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. - С. 25.

3. *Кабановская Е.С.* Особенности формирования и регулирования российского рынка фитнес-услуг // Известия Санкт-Петербургского университета экономики и финансов. - 2008. - № 3. - С. 171-172.

4. *Григорьев В.И.* Методологические аспекты технологизации фитнес-индустрии // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. - С. 18.

5. Медведев будет развивать Россию по программе 4И // аргументы и факты on-line - 15.02.2008 [с экрана] <http://www.aif.ru./article/index/article-id/15938>

**РОЛЬ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ КАК
«МУЛЬТИМЕДИЙНОЙ МАТРИЦЫ» В ПОЯВЛЕНИИ
ИННОВАЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ**

Е.Г.Сайкина

**к.п.н., доцент кафедры гимнастики,
Российский государственный педагогический
университет им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург**

Известно, что инновационные процессы и инновационное сознание являются базовыми составляющими современного прогресса. Инновации всё более приобретают статус генерального индикатора цивилизованности того или иного общества.

Они всё чаще становятся предметом научного осмысления. Широкое использование в современных научных исследованиях новой терминологии («инновационный процесс», «инновационная активность», «инновационный характер», «инновационный потенциал», «инновационная деятельность», «инновационная парадигма» и др.) подчёркивает направление общественного развития России XXI века.

Тенденция к распространению инноваций в сфере физической культуры вызвана определённым социокультурным запросом, а это значит, что уже сложилась определённая мотивация людей к тому или иному типу физкультурно-оздоровительной работы.

Анализ содержания инновационных форм и средств физической активности населения различных стран показывает, что на данном историческом этапе физическая культура человека трактуется не только как совокупность физи-

ческих качеств личности, но и как определённый стиль жизни.

Решающим фактором укрепления здоровья сегодня признана позиция самого человека, его отношение к собственному социальному, психологическому и физическому здоровью. Отсюда вытекает сущность концепции по формированию ценностно-мотивационных установок личности, ориентированной на здоровый стиль жизни, который становится основой современного общества. Новые представления о человеческой жизнедеятельности ориентируют личность на достижение физического и духовного развития, улучшение самочувствия, психического и физического здоровья.

Вместе с тем, появление инновационных видов оздоровительной физической культуры в России связано с интенсивным развитием физкультурно-оздоровительной работы, и, прежде всего, с возникновением и развитием фитнеса в России, ростом фитнес-индустрии, где создаются новые фитнес-технологии.

Фитнес-технологии, на наш взгляд, можно определить как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного, осознанного и мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования.

Широкое распространение 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 человека.

Сегодня развитие фитнес-индустрии характеризуется наличием и значительным увеличением количества фитнес-клубов, разработкой фитнес-технологий и программ по организации семейного досуга, адаптацией программ занятий к конкретным группам населения (то есть, широкая стратификация), сближением деятельности фитнес-клубов, медицинских и социально-психологических учреждений, а самое главное - привлечением самого широкого круга потребителей фитнес-услуг, что коррелирует с изменением стиля жизни молодёжи и взрослого населения.

Однако можно отметить, что появляющиеся в фитнес-индустрии фитнес-технологий выходят далеко за её пределы и находят широкое применение во всех видах физической культуры - образовании, рекреации, реабилитации, спорте.

Так, грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, учащейся молодёжи является сегодня одной из актуальных задач модернизации учебных планов, программ дошкольных учреждений, школы, средних профессиональных и высших учебных заведений.

При этом следует особо подчеркнуть роль фитнес-индустрии как мультимедийной матрицы в процессе появления инновационных оздоровительных технологий. Под пришедшим из области информационных технологий и широко распространённым в последнее время в различных областях науки термином «мультимедийная матрица» (от лат.-

matrix — матка) подразумевается глобальная первооснова («материнская основа»), в основе которой лежит большой пласт информации, связанный с той или иной отраслью знаний.

С этой точки зрения мы считаем возможным рассмотреть фитнес-индустрию как мультимедийную матрицу по отношению к инновационным оздоровительным технологиям в связи со следующим:

Их появление является определённым процессом, а протекание любого процесса, как известно, требует два энергетических полюса - активный - импульс, приходящий из вне, и пассивный - воспринимающий этот импульс, реагирующий на него и создающий, отдающий во вне нечто новое (по принципу «стимул - реакция»). При этом также требуются определённые условия для обеспечения нормального протекания процесса.

Внешним импульсом для создания инновационных оздоровительных технологий является изменившийся социокультурный запрос - потребность современного общества в красивых и здоровых людях, изменение аксиологических ориентации самих членов общества и появление в ответ на это инноваций в различных видах физической культуры. Именно они, вместе с традиционным наследием отечественной и зарубежной физической культуры, под воздействием социокультурных факторов активно воспринимаются фитнес-индустрией, творчески перерабатываются и ложатся в основу фитнес-технологий.

Так как в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, то создаваемые фитнес-технологий носят оздоровительную направленность.

На основании исследований В.П. Моченова (1994), определившего появление групп направлений оздоровитель-

ных инноваций и В.И. Григорьева, В.С. Симонова (2006), выделивших четыре сегмента фитнес-услуг по степени интеграции различных оздоровительных технологий, а также проведенного нами анализа содержания фитнес- программ, представленных на международных фитнес- конвенциях за последние 9 лет и списка предлагаемых фитнес-услуг в ведущих фитнес-клубах г. Санкт-Петербурга, были определены пять основных подходов к разработке фитнес- технологий: эклектический, синергетический, традиционно- ориентированный, синтетический и диверсификационный.

Одним из ведущих является *эклектический подход*, который реализуется в фитнес-индустрии созданием и развитием фитнес-технологий, основанных на культурных этнических традициях (Восток-Запад), разных стран и народов (например: йога-аэробика, афро-аэробика и др.)

Синергетический подход выражается в том, что на основе интегрируемых из других видов физической культуры технологий и их последующей модернизации в фитнес-индустрии создаются новые технологии, во главе которых лежит принцип системности (аэро-фитнес, калланетика, пилатес и др.).

В свою очередь, фитнес-индустрия не отказывается и от востребованных, исторически сложившихся и признанных занятий теми или иными видами двигательной активности, лишь добавляя внешние, современные, привлекательные атрибуты. Этим реализуется *традиционно-ориентированный подход*.

Однако, отражая тенденции внешнего мира к объединению, формирование идейно-содержательной основы фитнес-индустрии может реализовывать *синтетический подход*, сочетая в себе как традиционные, так и нетрадиционные виды двигательной активности и различные технологии.

В свою очередь, для удовлетворения разнообразных потребностей людей и способности к маневрированию в изменяющихся социокультурных и экономических условиях, фитнес-индустрия максимально широко, по сравнению с другими видами физической культуры использует *диверсификационный подход* (то есть, множественность вариантов одного вида занятий, например: аэробика).

В целом процесс создания различных инновационных оздоровительных технологий в фитнес-индустрии подчиняется *принципу спиралеобразного развития*, присущему общей схеме развития человеческого общества в глобальном масштабе и выглядит следующим образом:

Социокультурный запрос - поиск в традиционных оздоровительных системах, технологиях других видов физической культуры, авторских методиках, научных разработках нужной идеологической основы - интеграция - модернизация - создание на имеющейся основе инновационной технологии - трансляция во внешний мир в виде новой фитнес-услуги — интеграция в другие виды физической культуры (рекреацию, образование, реабилитацию, спорт) - получение отзыва об эффективности транслируемой технологии - корректировка - новый виток развития той или иной оздоровительной технологии на более высоком качественном уровне (Рис. 1).

Можно отметить, что процесс формирования идейно-содержательной основы фитнес-индустрии находится в постоянном процессе развития, стремительно обновляясь в условиях быстро изменяющегося мира, что характерно для любого социокультурного явления эпохи постмодерна в целом.

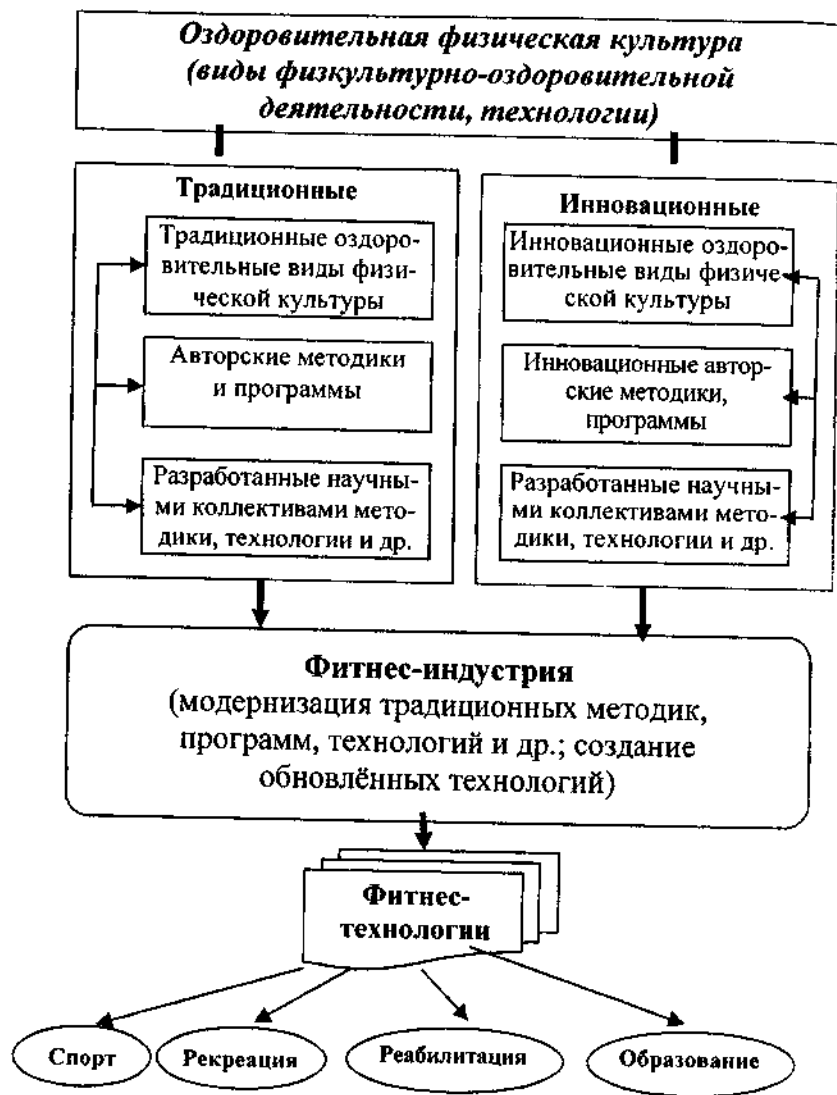


Рис. 1 Алгоритм возникновения и интеграции фитнес-технологий

Однако процесс интеграции инновационных оздоровительных технологий при всей своей очевидной необходимости встречает на данном этапе свои трудности, обусловленные извечной борьбой между старым и новым в сознании людей, а также рядом важных факторов, изучение и нивелирование которых должно быть сегодня, на наш взгляд, предметом изучения учёных не только в области физической культуры, но и смежных отраслей знания.

Литература:

1. Григорьев, В.И, Стратегия формирования индустрии: монография / В.И. Григорьев, В.С. Симонов. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2006. - 208 с.

2. Сайкина, Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина. - СПб.: Образование, 2008. - 301 с.

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ

Н. Н. Венгерова

к.п.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

В современных условиях социально-экономических и политических преобразований в государстве особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни.

Современная наука располагает множеством фактов, свидетельствующих о чрезвычайно высокой вариативности индивидуальной устойчивости человека к различным факторам окружающей среды (Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П., 2002), адаптации к физическим нагрузкам при активизации релаксационного механизма срочной адаптации, а также определены показатели реакций основных физиологических систем в ответ на различную по величине и интенсивности физическую нагрузку; (Фельдман Г.А., 1997 и др.), что может служить опосредованным критерием состояния физического здоровья.

Организм человека развивается по сложнейшей наследственно-закрепленной программе и на протяжении жизни неизбежно подвергается воздействию множества биологических и социальных факторов. Для успешной жизнедеятельности человека ученые (Трефилов В.А., Дубровский А.В., 2002 и др.) предлагают использовать определение «физической готовности», которое имеет три составляющих понятия: телесную, функциональную и двигательную готовность.

Рационально организованная физическая тренировка позволяет быстро и эффективно достичь некоторых признаков здоровья. Эффект занятий значительно повышается, если они сочетаются с правильным питанием, режимом дня, приемами психорегуляции, использованием гигиенических оздоровительных мероприятий, т.е. «рациональным образом жизни». Такой образ жизни, базирующийся на комплексном, целенаправленном использовании мероприятий, может называться «оздоровительной системой».

Современная социокультурная ситуация предполагает разработку и реализацию перспективных технологий, ориентированных на формирование, укрепление и сохранение здоровья различных групп населения. Физическая культура

представляет собой фактор целесообразного воздействия на процесс физического совершенствования личности, позволяющей обеспечивать направленное и постоянное развитие её жизненно важных физических качеств и способностей.

Непрерывное физкультурное образование является процессом создания личностью духовных, культурно-исторических и мировоззренческих ценностей при использовании педагогических технологий и способов деятельности. Оно предусматривает преемственность программ физического воспитания всех возрастных групп. Это позволяет целенаправленно формировать и закреплять осознанную мотивацию и потребности в занятиях упражнениями, направленными на физическое совершенствование и улучшение соматического здоровья.

Современные фитнес-технологии имеют исторические корни возникновения, и отражают приемственность средств, методов и организации физкультурно-массовой деятельности общества советской формации. Задачи фитнеса полностью совпадают с задачами базовой физической культуры.

Технологизация педагогического процесса в условиях фитнес-индустрии предполагает широкое внедрение в практику высокоадаптивных методов управления и технологий, которые обеспечивают соответствие физических нагрузок онтогенетическим, морфофункциональным и психофизиологическим особенностям занимающихся.

Под технологией (гр. *techne* - искусство, мастерство; *logos* - слово) понимают совокупность методов изменения состояния, свойств объекта воздействия и операции процесса (БЭС, 1997), или совокупность методов и инструментов для достижения желаемого результата; способ преобразования данного в необходимое. Технология - в широком смысле - объём знаний, которые можно использовать для производства

товаров и услуг из экономических ресурсов. Технология - в узком смысле - способ информации в процессе изготовления продукции, контроля качества, управления. Технология включает в себе методы, приемы, режим работы, последовательность операций и процедур, она тесно связана с применяемыми средствами, оборудованием, инструментами.

В сфере педагогической деятельности технология процесс обучения классифицирован по признаку охвата учебного материала (Князева В.В., 2000) и выделяют:

- общепедагогические технологии;
- частнометодические - в рамках одного предмета;
- локальные технологии — частные задания.

Составляющими компонентами образовательных технологий являются средства мышления (программное обоснование), деятельности (организация, реализация, диагностика) и коммуникаций (Герасимов Б.Н., 1999), соединённых в определённой последовательности.

Фитнес-технологий относятся к инновациям в области оздоровительной физической культуры. Содержание фитнес-технологий вобрало в себя результаты многолетних работ оздоровительной физической культуры. Модернизация накопленного опыта лежит в основе возникновения новых технологий.

Большое многообразие разработанных направлений фитнес-программ и используемых в работе с населением позволяет осуществить классификацию по признакам: направленности воздействия используемых упражнений (циклические упражнения, танцевальной направленности, заимствование из видов спорта, ЛФК, спортивной медицины и т.д.), использования технических средств (тренажёров, амортизаторов, отягощений и т.п.), преимущественного использования на занятиях с группами занимающихся сформированных

по возрастному-половому признаку, а также по решению педагогических задач. В современное время существует значительное количество классификаций физических упражнений (более 300 классификаций), но принимая выделенные Ю.Ф. Курамшиным (2003) 13 классификационных признаков (Аксёнова О.Э., Евсеев С.П., 2005), мы предполагаем, что для упрощения вопроса классификации фитнес-технологий следует использовать дополнительные критерии как основные видовые признаки:

- использование дополнительных технических средств;
- по структуре основных движений;
- по направленности воздействия - прикладную и комплексную;
- по решению основных педагогических задач;
- по интенсивности выполняемой занимающимися нагрузке (таблица 1.).

Данное предложение базируется на том, что технология является более сложным образованием по сравнению с физическим упражнением и включает в себя целый ряд компонентов педагогической системы.

Нами определены 7 основных групп фитнес-программ, которые включают направления занятий объединённые по видовым признакам. Перечень фитнес-программ в каждой группе не ограничивается указанными, так как их значительно большее количество. Используемые в процессе занятий упражнения отличаются специфическими особенностями техники выполнения, стилем, который подчёркивается музыкальным сопровождением, а также последовательностью, сочетанием, амплитудой и темпом выполнения, и в некоторых видах применением дополнительных технических (степ- платформы, слайд-платформы, вело-тренажёра и др.) и тренажёрных устройств.

1	2	3	4
Видовые признаки направленный	Названия фитнес-программ	Отличительные особенности	
1. Использование психических упражнений на технических сложных тренажёрах	Сайлинг (surling) Треккинг (trasking) Роллер-тренинг (roller training) Экзосолперс (XO-Lovers) Слайд (slide) Instability training, Core-boat Kore Skipping	Групповое занятие на велотренажёре Групповое занятие на беговой дорожке На роликах с имитацией движения конькобежца	
2. Использование тренажёрных устройств и приспособлений	Силовые тренировки: Pump Attack, Power Ball, Lab workout, Upper Body, Lab workout, ABS HOT IRON Core Skipping	Бодибары, пампы, облегченные грифы в резиневой обмотке, эспандеры, амортизаторы. Силовой урок, направленный на проработку мышц брюшного пресса. Силовой урок для тренировки всех мышечных групп с использованием мини-штанги и дополнительных наборных весов, используются прыжки (работают со штангой). Стен-платформы	
Стен-аэробика			

Видовая классификация фитнес-программ

Таблица 1.

1	2	3	4
		Фитбол (Fitball) Фитфул (Fitful)	Мячи различного диаметров Танцевальный урок с использованием специальных мячей
		Барбел (Barbell Workout) Тераэробика (Theragobics) Hi, Low, Hi-Low	Мини штанга «barbell» Комплекс амортизаторов для рук и ног Основные шаги аэробики и их комбинации, модификации
3. Классическая аэробика (беговая)			
4. Танцевальность аэробики (DANCE AEROBICS - CLUB DANCE)		Фолк, фанк, латина, афро, джаз, хип-хоп, рок-н-ролл, стрит, хаус, блюз, мамбо Дискоробикс (Discorobics) Модерн (Modern) Боди-балет (Bodi-ballet) Танцевальный урок (Cardio Dance Groove) Фламенко (Flamenco) А-бокс, Тай-бо (Tai-Bo) Рибо (Ri-Bo), Цигун Тай-чи	
5. Замствованные из восточных оздоровительных двигательных систем		Йога, пауэр-йога	Имитация техники восточных единоборств, бокса, кик-боксинга Упрощённый вид ушу, китайской традиционной гимнастики Сочетание дыхательных упражнений с техникой поз Техника расслабления Позовая гимнастика при максимальном растяжении мышечной группы Силовые упражнения для проработки глубоких мышц
6. Прикладные направления		Релаксация (Relaxation) Стретчинг (Stretching) Пилатес (Pilates)	

1	2			
		Аэробика для беременных	3	Аэробные упражнения низкой интенсивности, силовые для мышц спины
		Аква-аэробика (Аквааэробика)		Упражнения в воде
		Тренинг тела (Body Training Revolution)		Упражнения локального воздействия для коррекции фигуры
		Функциональный тренинг		Стато-динамические силовые упражнения
		Утренняя зарядка (Morning class - Scarle)		Силовые упражнения с использованием предметов (набивные мячи, гантели, гантели)
7.	Комплексная направленность воздействия	Комплекс-тренинг (Power Game)		Аэробная нагрузка и силовые упражнения
		Флекс (Flexible Strength)		Развитие силы и общей выносливости
		Интервал (Interval)		Развитие гибкости и статической силы
		Терапевтика		Развитие силовых и статических мышц
				Чередование высокоинтенсивной аэробной и силовой нагрузки
				Специальный комплекс амортизаторов (руки-ноги)- терасеты

В процессе эволюции физкультурно-оздоровительных занятий сформировались направления фитнес-программ, которые характеризуются отличительными особенностями не только в организационной части, но и в организации и проведении, в котором ведущим фактором является - единая для всех основная задача - сохранение, поддержание и улучшение физического состояния занимающихся, их соматического здоровья.

Литература:

1. Аксёнова, О.Э. Технологии физкультурно - спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] - учебное пособие / О.Э.Аксёнова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П.Евсеев. - М.: Советский спорт, 2005, -296с.
2. Большая медицинская энциклопедия // Под ред. Б.А. Петровского. - М.: Советская энциклопедия, 1984. - 628 с.
3. Высочин, Ю.В. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсмена к воздействию физических нагрузок / Ю.В. Высочин Ю.Л. Денисенко. - М: ТПФК, 2002. - 7.- С. 2-6.
4. Тerasимов, Б.Н. Один подход к классификации интенсивных образовательных технологий / У Педагогический менеджмент и прогрессивные технологии в образовании / Материалы 6 междунар. научно-метод. Конференции / Б.Н. Тerasимов. - Пенза, 1999, - С. 17-20.
5. Князева, В.В. Структура и содержание учебного предмета шахматы в системе общеобразовательных школ России: Автореф. Дис. ...д-ра пед наук. - М., 2000. - 46с.
6. Курамшин, Ю.Ф. Методика формирования физической культуры личности / Глава 5 учебника «Теория и методика физической культуры» // Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - С.58-61.
7. Тrefшов, В.А. Формирование физической готовности выпускников ВУЗа к профессиональной деятельности / В.А. Тrefилов, А.В. Дубровский . - М.: ТПФК, 2002. - №7. - С. 49-50.
8. Фельдман Г.А. Валеологическая оценка физического развития школьников / Г.А. Фельдман. - М.: Валеология, 1997. - №1. - С.49-50.

МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Ж.Е. Фирилева

**к.п.н., почетный доцент кафедры гимнастики
Российский государственный педагогический
университет им. А.И.Герцена, г. Санкт-Петербург**

При определении физической подготовленности, занимающихся тем или иным видом фитнеса, в практике физического воспитания применяется метод контрольных испытаний с помощью специальных физических упражнений или тестов. Контрольные испытания помогают выявить уровень общей и специальной физической подготовленности, определить уровень развития отдельных способностей, а также оценить степень технической подготовленности занимающихся как на данный период, так и в процессе многолетней спортивной подготовки.

При проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими основными положениями.

Контрольные упражнения должны быть доступны для всех занимающихся одного возраста и квалификации независимо от их технической и физической подготовленности.

При определении особенностей возрастного развития той или иной двигательной способности, занимающиеся разных возрастов должны владеть подобранным контрольным упражнением.

Контрольные упражнения необходимо проводить в одинаковых условиях для всех испытуемых. Например, при проведении соревнований по физической подготовке методом круговой тренировки необходимо, чтобы все участники

аходились в одинаковых условиях при прохождении тестов. Лучше, чтобы вначале все прошли контрольные упражнения по выявлению скоростно-силовых качества, затем на гибкость, координацию движений, функцию равновесия и вестибулярную устойчивость и только потом на мышечную силу и выносливость. Это достигается путем создания малых кругов по прохождению тестов. Так, пройдя всеми командами тесты по скоростным и скоростно-силовым показателям, можно перейти к тестам на гибкость и т.д.

При повторных контрольных испытаниях необходимо соблюдать все условия предыдущего обследования (время проведения, характер физической нагрузки перед испытанием, прохождение тестов и т.д.).

Контрольные упражнения должны отражать то качество, которое необходимо выявить. Например, упражнения на быстроту движений должны выявить только эту двигательную способность и никакую другую.

Испытания достигают цели тогда, когда человек сознательно подходит к данному контрольному упражнению и показывает результат, на который он способен. В этой связи дается три попытки для выполнения контрольного упражнения, лучший результат идет в зачет. Если упражнение трудное по воспроизведению в силу больших мышечных усилий, или большой нагрузки на какую-либо функцию, испытуемых нужно настроить для выполнения теста с первой попытки в полную силу.

Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам, хорошо воспроизводимыми любым лицом, в том числе и занимающимися.

Ниже приводим ряд контрольных упражнений, которые может применить преподаватель, педагог, тренер по фитнесу

но поставленных (на ширине плеч) гимнастических скамейках, ноги на внутренних сводах стопы. Сгибание рук проводится при прямом положении туловища до касания грудью линейки, установленной поперек гимнастических скамеек. Учитывается количество разгибания рук при работе до отказа.

Тест 2. «Поднимание ног» - для мышц брюшного пресса. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног вперед на 135 градусов. Учитывается количество поднимания совершенно прямых ног за 10 сек. или за 20 сек.

Тест 3. «Угол в висе» - для мышц брюшного пресса. В висе на гимнастической стенке поднимание ног вперед и удержание прямого угла (90 градусов). Учитывается время удержания совершенно прямых ног в секундах, до момента опускания ног ниже прямого угла.

Тест 4. «Поднимание туловища» - для мышц разгибателей спины. Лёжа на животе на повышенной опоре (горка матов) так, чтобы ноги были горизонтально закреплены, а туловище свешивалось вниз под прямым углом, руки вверх. Учитывается количество поднимания туловища под 45 градусов выше горизонтали за 10 сек. или за 20 сек.

Тест 5. «Поднимание ног лёжа на животе» - для мышц разгибателей спины. Лёжа на животе на повышенной опоре (горка матов) так, чтобы руки и туловище были горизонтально закреплены, а ноги свешивались вниз под прямым углом. Учитывается количество поднимания ног под 45 градусов выше горизонтали за 10 сек. или за 20 сек.*

Тест 6. «Пистолет» - для мышц разгибателей ног. Стоя боком к опоре и опираясь на неё одной рукой, другая рука в сторону. Присесть на одной ноге на всей стопе, другая нога вперед - книзу не касается пола. С прыжком встать на опорную ногу, другая нога вперед - книзу. Учитывается ко-

ля выявления уровня развития двигательных способностей занимающихся. Какое упражнение выбрать и сколько тестов необходимо для выявления тех или иных двигательных способностей испытуемых, решает педагог самостоятельно в зависимости от задач, стоящих перед ним. Так в переходный и подготовительный период учебно-тренировочного процесса контрольных упражнений на отдельные двигательные качества может быть больше, и они могут отражать общую физическую подготовленность занимающихся. В соревновательный период контрольных упражнений, да и самих соревнований по физической подготовке, должно быть меньше, и отражают они в большей степени специальную и техническую подготовку воспитанников.

В работе представлены контрольные упражнения (тесты), разработанные рядом авторов и широко используемые в практике физического воспитания (В.М.Абалаков, 1960; Н.К.Меньшиков, 1963; Е.Я.Бондаревский, 1967; Х.Бубэ, .Фек, ХДИтюблер; Ф.Трогш, 1968; Б.В.Сермеев, 1973; А.И. Яроцкий, 1974; Ж.Е.Фирлева, 1981).

При определении силы различных мышечных групп в основном применяется метод динамометрии. Однако в практике физического воспитания данный метод применяется только при изучении силы мышц разгибателей спины (становая динамометрия) и силы мышц сгибателей пальцев рук (кистевая динамометрия). В остальных случаях необходима специальная аппаратура, которой практически у тренеров нет. В этой связи при определении мышечной силы большое применение нашли контрольные упражнения, отражающие на 80% силовые способности испытуемых и на 20% выносливость к данной работе.

Тест 1. «Отжимание» - для мышц разгибателей рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллель-

личество выпрыгивания вверх при отрыве от пола не менее чем на 10 см. и приход в полный присед на опорную ногу.

Скоростные способности занимающихся выявляются с помощью упражнений, которые необходимо выполнить в максимально быстром темпе.

Тест 7. «Время 10 наклонов». Исходное положение - стойка руки вверх, ладонями вперед. В исходном положении испытуемая касается тыльной стороной кисти ограничителя, находящегося над её головой (рука преподавателя мягкая опора). Нужно выполнить десять наклонов вперёд, каждый раз касаясь пальцами пола и возвращаясь в исходное положение, касаясь ограничителя. При наклоне вперёд руки сохраняют исходное положение - вверх. Учитывается время выполнения в секундах.

Тест 8. «Упор присев - упор лёжа». Исходное положение - основная стойка. Нужно выполнить упор присев, толчком ног - упор лёжа, толчком ног упор - присев и встать в основную стойку. Учитывается количество раз выполнение этого блока движений за 10 сек. или 20 сек., при прямом положении туловища в упоре лёжа и при полном вставании в основную стойку.

Тест 9. «Теппинг - тест». Определяется частота сгибания и разгибания кисти руки в лучезапястном суставе. Предварительно расчерчивают и нумеруют четыре квадрата (10x10). Испытуемой предлагается нанести максимальное количество точек в каждом квадрате в течение 3-5сек. (в зависимости от возраста). Переход из одного квадрата в другой выполняется по сигналу преподавателя. Всё обследование проходит за 12-15сек. Нанесение точек проводится без пауз и с максимально доступной частотой движений, для облегчения подсчета точки ставятся по всему квадрату. При подсчёте точек в каждом квадрате нужно вести карандаш от

к точке, не отрывая его от бумаги. Показателем частоты движений служит наибольшее количество нанесённых точек в одном из квадратов.

Тест 10. Прыжки с двойным вращением пеньковой скакалки за 10 сек., учитывается количество прыжков.

Тест 11. Прыжки с двойным вращением пеньковой скакалки за 30 сек. Определяется скоростная выносливость испытуемых, учитывается количество прыжков.

Тест 12. Прыжки с вращением пеньковой скакалки вперед. Темп вращения 100 прыжков в минуту. Определяется выносливость испытуемых, учитывается возможность сохранить данный темп движений в течение трёх минут.

Скоростно-силовые способности занимающихся фитнесом выявляются с помощью выпрыгивания вверх или в длину.

Тест 13. «Прыжок вверх». На испытуемую одевается пояс с прикрепленной спереди сантиметровой лентой, которая, спускаясь вниз, проходит через скобу, прикрепленную на полу. Испытуемая стоит в квадрате (25x25) в положении основной стойки. После предварительного полуприседа она выпрыгивает точно вверх (без прогибания) со взмахом рук вперед - кверху и приземляется в квадрате. По вытяжению сантиметровой ленты судится высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

Тест 14. «Прыжок в длину». Испытуемая выполняет прыжок в длину с места толчком двух ног. Измеряется расстояние в сантиметрах от носков ног в исходном положении и до пяток после приземления.

Тест 15. «Прыжок шагом». Испытуемая выполняет прыжок шагом с места толчком правой (левой) ноги с приземлением на левую (правую) ногу. Измерение такое же, как в тесте 14.

Подвижность в различных суставах или гибкость определяется контрольными упражнениями, в которых необходимо показать возможную амплитуду как пассивных, так и активных движений.

Тест 16. «Наклон вперед». Испытуемая, стоя на гимнастической скамейке, носки ног на уровне переднего края, должна выполнить наклон вперёд руки вверх и держать это положение. Измерение производится от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки с помощью сантиметровой линейки.

Тест 17. «Наклон назад». Исходное положение - стойка на коленях, руки на пояс. Нужно выполнить наклон назад, приблизив затылок как можно ближе к ягодицам. Измеряется указанное расстояние в сантиметрах.

Тест 18. «Наклон назад, стоя на одной ноге». Испытуемая стоит на правой (левой) ноге, другая вперед на носок, руки вверх. Выполняет наклон назад до касания пальцами пятки опорной ноги и держит это положение. С помощью сантиметровой линейки, установленной в наклонном положении, измеряется расстояние от пятки до кончиков пальцев рук в максимальном наклоне назад.

Тест 19. «Шпагат». Выполняется скольжением ног шпагат правой (левой) ногой вперед. Измеряется расстояние от паховой области до пола в сантиметрах, при прямых положениях ног.

Тест 20. «Продольный шпагат». Испытуемая выполняет продольный шпагат (ноги врозь) в выпрямленном положении туловища, стоя спиной к гимнастической стенке и опираясь на неё руками. Измеряется расстояние от паховой области до пола в сантиметрах при прямых положениях ног.

Тест 21. «Поднимание ноги вперед». Испытуемая встает спиной к гимнастической стенке (пятка опорной ноги на расстоянии полступни от гимнастической стенки), опирается на неё руками и поднимает прямую ногу вперед, удерживая не менее трёх секунд. Измерение производится в граду-

сах с помощью гониометра любой конструкции или угломера, или на фоне градуированных карт.

Тест 22. «Поднимание ноги в сторону». Испытуемая встает боком к гимнастической стенке так, чтобы нельзя было бы отклонить туловище в сторону опоры. Она держится за опору ближней к ней рукой, дальняя от опоры рука вытянута вперед и поднимает прямую ногу точно в сторону, удерживая не менее трёх секунд. Измерение такое же, как в тесте 21.

Тест 23. «Поднимание ноги назад». Испытуемая лежит на гимнастической скамейке и держится за неё руками. При поднимании ноги назад нельзя отрывать таз от опоры. Измерение такое же, как в тесте 21.

Тест 24. «Выкрут гимнастической палки». Испытуемая держит в руках горизонтально гимнастическую палку с нанесёнными сантиметровыми делениями. Поднимая прямые руки с гимнастической палкой вверх, уводит их назад до касания палкой задней поверхности бёдер и обратно в исходное положение. Учитывается расстояние между кистями рук при выкруте палки с прямыми руками, в сантиметрах.

При выявлении состояния функции равновесия и вестибулярной устойчивости можно пользоваться следующими контрольными упражнениями.

Тест 25. «Равновесие на одной ноге». Нужно встать на правую (левую) ногу, другую согнуть вперед, прижимая стопу к коленному суставу опорной ноги, носок оттянут, руки вперед. По команде испытуемая закрывает глаза. Учитывается время удержания равновесия в секундах (не сходя с места и не меняя позы).

Тест 26. «Равновесие на одном носке». Испытуемая принимает вертикальное равновесие на правом (левом) носке, левую (правую) ногу назад, руки в стороны. Учитывается время удержания равновесия на одном носке в секундах.

Тест 27. «Кувырки». Испытуемая выполняет пять кувырков вперед, каждый кувырок за две секунды. Затем встает и выполняет пять подскоков, стараясь прыгать на месте без продвижения вперед. Оценка производится за качество ис-

полнения кувырков из пяти баллов и за качество исполнения прыжков тоже из пяти баллов. Средняя величина этих двух оценок служит окончательным результатом теста.

Тест 28 «Вращение в наклоне вперёд». Для выполнения контрольного упражнения на полу чертятся схема, определяющая оценку данного теста (схема 1). Испытуемая встаёт в центр круга, наклоняется вперёд и выполняет 10 поворотов, каждый на 360 градусов за 20 секунд (за 2сек каждый поворот), затем выпрямляется и, сохраняя равновесие, проходит коридор, стараясь идти по центральной дорожке, оценённой в пять баллов. В конце коридора выполняет пять подскоков, стараясь прыгать в квадрате. Испытуемая получает две педагогические оценки (из пяти баллов), одну за умение пройти коридор и сохранить равновесие, другую - за подскоки в квадрате. Средняя арифметическая этих двух оценок служит показателем устойчивости вестибулярных реакций занимающихся фитнесом.

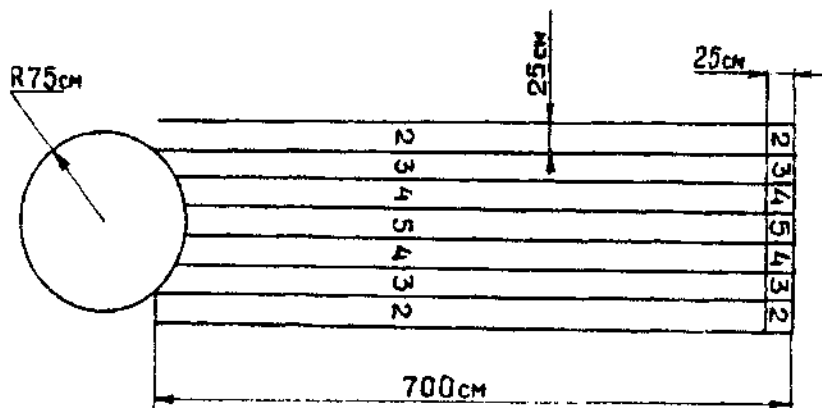


Схема 1 для определения вестибулярной устойчивости по тесту 28 «Вращение в наклоне вперёд»

Тест 29 «Вращение с отведением головы назад». Для выполнения контрольного упражнения на полу чертятся

концентрические круги радиусом 40, 50, 60 и 70 см (схема 2). Испытуемая встаёт в центр круга и отводит голову назад, вверху ориентир (подвешенный шар, мяч, палка), на который она смотрит, затем выполняет 10 поворотов на 360 градусов каждый за 20 сек (за 2сек каждый поворот). После остановки выпрямляется и выполняет пять подскоков на месте. Испытуемая получает две педагогические оценки (из 5 баллов), одну - за умение сохранить равновесие в центральном круге во время вращения, другую - за прыжки на месте. Средняя арифметическая величина служит окончательным результатом теста.

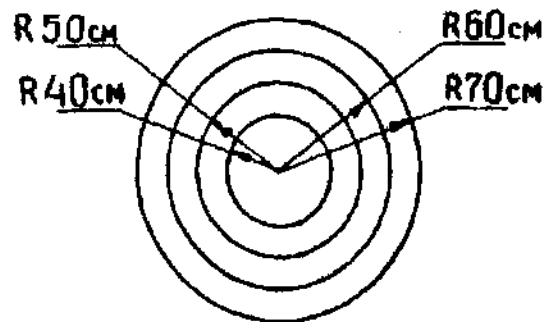


Схема 2 для определения вестибулярной устойчивости по тесту 29 «Вращение с отведением головы назад»

Показателем координации движений служат такие контрольно-педагогические упражнения, в которых движения ногами, руками и головой были бы разнонаправленными. Упражнения разучиваются от двух до пяти минут в зависимости от возраста и квалификации спортсменок. В упражнениях учитывается качество исполнения и время, затраченное на его выполнение. Окончательной оценкой служит коэффициент

циент, полученный от деления времени исполнения в секундах на оценку из пяти баллов. Чем ниже коэффициент, тем лучше показатель теста на координацию движений.

Тест 30. «Прыжки с разнонаправленными движениями рук и ног». Испытуемая принимает исходное положение - основная стойка.

Счёт 1 - прыжком стойка ноги врозь, руки вперёд.

Счёт 2 - прыжком стойка ноги вместе, руки вниз.

Счёт 3 - прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны.

Счёт 4 - прыжком стойка ноги вместе, руки вниз.

Повторить тест восемь раз на время и на оценку.

Тест 31. «Разнонаправленное движение руками, ногами и головой».

Исходное положение - основная стойка.

Счёт 1 - правую ногу назад на носок, правую руку к плечу локоть в сторону, левую руку вверх, голову повернуть направо.

Счёт 2 - приставить правую ногу, руки вниз, голову прямо.

Счёт 3 - левую ногу назад на носок, левую руку к плечу локоть в сторону, правую руку вверх, голову повернуть налево.

Счёт 4 - приставить левую ногу руки вниз, голову прямо.

Счёт 5 - поворот налево кругом, с хлопком руками над головой, смотреть на руки.

Счёт 6 - приставить правую ногу, руки вниз с хлопком о бедра.

Выполнить тест четыре раза на время и на оценку.

При повторном исследовании уровня развития координации движений у спортсменок контрольные упражнения можно несколько изменить, однако схема их выполнения должна оставаться постоянной. Например, в тесте 30 можно давать движения руками сначала в стороны, а затем вперёд,

движения ногами - прыжком стойка ноги врозь правая вперёд, левая сзади или ноги скрестно правой (левой) и т.д. В тесте 31 ногу можно выставлять вперед или в сторону на носок, руку за голову, другую вперед и т.д. Это даст возможность обновить тест, ликвидировать его заучивание и тем самым наиболее конкретно выявить координационные способности занимающихся фитнесом.

Литература:

1. *Абалаков В.М.* Новая аппаратура для изучения спортивной техники / В.М. Абалаков. - М.: Фис, 1960.
2. *Бондаревский Е.Я.* Возрастные особенности развития функции равновесия у детей школьного возраста / Развитие двигательных качеств школьников, под общей ред. З.И. Кузнецовой. - М.: Просвещение, 1967. - 153 с.
3. *Бубэ Х.* Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х.Штюблер, Ф. Трогш. - М.: Фис, 1968.
4. *Меньшиков Н.К.* Методика оценки некоторых качеств у спортсменов с помощью физических упражнений / сб. Материалы и рефераты докладов итоговой конференции ЛНИИФК. - Л.: ЛНИИФК, 1963.
5. *Сермеев Б.В.* Определение физической подготовленности школьников / Б.В. Сермеев. - М.: Педагогика, 1973.
6. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой. Методические рекомендации / автор - составитель Ж.Е. Фирилёва. - Л.: ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1981.-75с.

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ — ОСНОВНОЕ
УСЛОВИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ,
НАПРАВЛЕННЫХ НА ОПТИМИЗАЦИЮ СОСТАВА
ТЕЛА И МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ**

**Г.С. Козупица, д.б.н., профессор кафедры физического
воспитания и спорта,**

**И.А. Васельдова, к.п.п., доцент, заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта,**

**Самарский государственный университет путей
сообщения,**

**Н.П. Николаев, к.п.н., заведующий кафедрой
физического воспитания**

**Российский государственный университет
туризма и сервиса (филиал в г. Самаре)**

**И.А. Биленькая, старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта Самарского
государственного университета путей сообщения**

О взаимосвязи здоровья и состава тела известно давно. В последние годы бесчисленное количество публикаций посвящено влиянию жировой массы тела на здоровье. Значительно меньше сведений о взаимоотношениях мышечной массы и здоровья. Здесь можно привести работу М.Я. Жолондза [2002], показавшего, что недостаток мышечной массы вызывает ряд серьёзных расстройств в организме. При этом практически во всех работах осуществлён чисто медицинский подход к проблеме: авторы демонстрируют как тот или иной показатель состава тела в случае, если он выходит за рамки эмпирически установленной нормы, вызывает развитие патологии. Мы не встретили ни одной работы с подходом к решению проблемы, заключающимся

в паскрытии взаимосвязей компонентов состава тела не с патологией, а с «количеством здоровья», с гармонией этих показателей. Нет оздоровительных технологий, позволяющих разрабатывать индивидуальные программы оздоровления с учётом взаимосвязи жировой и мышечной массы тела, Физических качеств с интегральными, межсистемными показателями здоровья.

Всё перечисленное выше делает актуальным разработку оздоровительных технологий, сочетающих компоненты здорового образа жизни с решением задач формирования оптимального состава тела, соотносённых к интегральным критериям здоровья.

Методы исследования

В качестве интегрального показателя здоровья была выбрана аэробная физическая работоспособность [Тхоревский В.И., 1998, 2001], которую определяли по тесту PWCnoIКарпМаН В. Л. с соавт. 1989]. Максимальное потребление кислорода (МПК), рассчитывали по В.Л. Карпману с соавт. [1989]. Мышечная (ММТ) и жировая масса тела (ЖМТ) определялись соматометрическим методом по Matiegka [1921], интегральный показатель силы (ИМПС) - по сумме троеборья (жим штанги лёжа, приседания со штангой на плечах, становая тяга штанги).

Для изучения взаимосвязи аэробной работоспособности, мышечной силы и мышечной массы было обследовано 275 мужчин в возрасте 17-25 лет, занимающихся атлетической гимнастикой по программам Д.Уайдера (2005).

Результаты исследований обрабатывались с применением вариационного, корреляционного, регрессионного анализов в среде электронных таблиц «Excel» фирмы Microsoft и пакета статистических программ «Statistica» фирмы «StatSoft».

Результаты и обсуждение

Нами установлено, что мышечная сила надёжно ($r^2 = 0,42$) взаимосвязана с уровнем общей (аэробной) работоспособности (PWC_{по}). Эта взаимосвязь описывается следующей степенной функцией:

$$\text{ИПМС} = 7,98 \times \text{PWC}_{\text{по}}^{0,47}$$

Формула взаимосвязи мышечной силы и общей физической работоспособности позволяет прогнозировать и планировать индивидуальные оздоровительные программы с учётом индивидуальных особенностей состава тела и функциональной подготовленности занимающихся. Для определения эталонных (должных) величин ИПМС в формулу подставляют значение PWC_{по} соответствующее оценке «отлично» по В.Л.Карпману с соавт. [1989].

Нами установлено также, что с уровнем аэробной производительности (PWC_{по}) взаимосвязана мышечная масса ($r^2 = 0,436$). Эта взаимосвязь описывается следующей степенной функцией:

$$\text{ММТ} = 3,28 \times \text{PWC}_{\text{по}}^{0,328}$$

Формула взаимосвязи мышечной массы с уровнем общей физической работоспособности также позволяет корректировать тренировочные программы занимающихся с учётом гармоничного развития мышечной массы и аэробной производительности, индивидуализировать программы коррекции названных показателей. Для определения эталонных (должных) величин ММТ в формулу подставляют значение PWC_{по} соответствующее оценке «отлично» по В.Л.Карпману с соавт. [1989].

Обнаружена также взаимосвязь между жировой массой тела человека и аэробной производительностью (соотношение МПК/МТ) ($r^2 = 0,47$). Эта взаимосвязь описывается регрессионным полиномиальным уравнением третьей степени:

$$\text{ЖМТ} = -0,003 \times (\text{МПК}/\text{МТ})^3 + 0,0593 \times (\text{МПК}/\text{МТ})^2 + 4,089 \times (\text{МПК}/\text{МТ}) + 105,2$$

Из рисунка видно, что в интервале >15-17% между жировой массой тела и соотношением МПК/вес отмечается

обратная линейная зависимость, что подтверждено корреляционным анализом ($r = -0,67$). Зависимость между ЖМТ и соотношением МПК/вес в данном интервале описывается следующим уравнением линейной регрессии:

$$\text{ЖМТ} = -0,32 \times \text{МПК}/\text{МТ} + 37,4$$

Затем названная связь становится криволинейной и на уровне ЖМТ 12% - прерывается ($r = -0,07$, $r^2 = 0,04$). Поэтому можно утверждать, что интервал $12\% < \text{ЖМТ} < 17\%$ - зона наиболее благоприятная для физического здоровья человека.

Формула взаимосвязи ЖМТ и соотношения МПК/вес позволяет рассчитывать индивидуально для каждого человека оптимальный уровень жировой массы тела. Для определения эталонных величин ЖМТ в формулу подставляются значения МПК/вес, соответствующие оценке «отлично» по К.Куперу в модификации Н.М.Амосова и Я.А.Бендета [1989] (таблица 1).

Таблица 1

Нормы оценки аэробной производительности организма (по К.Куперу в модификации Н.А.Амосова, Я.А. Бендета, 1987)

Степень физической тренированности	МПК (мл/кг/мин)
Очень плохо	менее 25
Плохо	25-34
Удовлетворительно	35-42
Хорошо	42-50
Отлично	более 52

Полученные критерии оценки ММТ, ЖМТ и ИПМС были апробированы в эксперименте на 45 испытуемых (мужчины) в возрасте от 16-30 лет в динамике - 12 месяцев. Участники эксперимента были разделены на две группы. Первая (контрольная) занималась по базовым программам бодибилдинга [Уайдер Д., 1993]. Во второй (экспериментальной) группе средства силовой подготовки и коррекции пропорций тела были аналогичны таковым в первой группе,

но вторая половина основной части занятия включала программы развития аэробной выносливости (езда на велотренажёре, бег на тротуаре, прыжки со скакалкой), подобранных по К.Куперу [1989] с учётом уровня функциональной подготовленности занимающихся и критериев оценки ММТ, ЖМТ и ИПМС, разработанных нами. Эта программа тренировок была названа «способ оздоровления, коррекции массы и пропорций тела «Аэробилдинг»».

На рис. 1 представлены результаты исследований динамики изменений аэробной работоспособности. PWC_{170} увеличивался только в группе «Аэробилдинг». В контрольной группе этот показатель имел тенденцию к уменьшению, о чём наглядно свидетельствуют кривые аппроксимации (полиномиальные зависимости второй степени) ($R_2=0,74$ и $0,52$ соответственно).

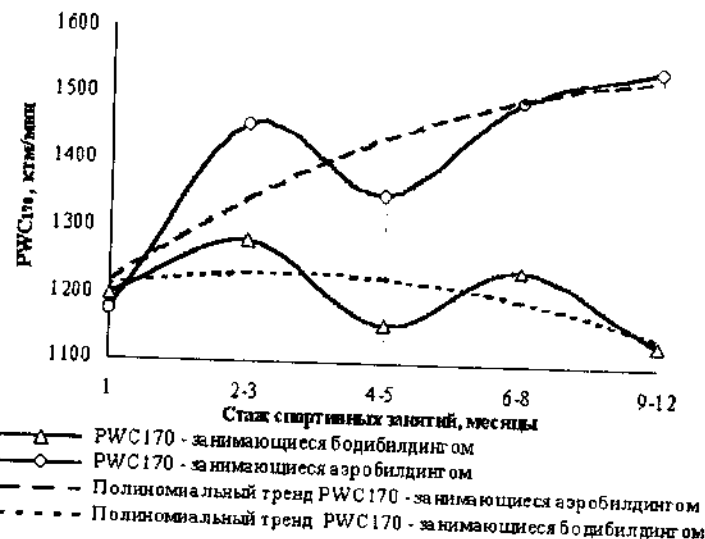


Рис. 1. Динамика изменений аэробной выносливости в контрольной группе и группе «Аэробилдинг»

На рис. 2 представлены результаты изменений интегрального показателя мышечной силы у представителей обе-

их групп. ИПМС увеличивался как в контрольной, так и в экспериментальной группах, но в группе «Аэробилдинг» - быстрее (различия в экспериментальной группе становились достоверными по отношению к фоновому уровню, начиная с 4-5 месяцев тренировок). Для наглядности рисунку представлены кривые аппроксимации (полиномиальные зависимости второй степени) данного показателя, подобранные с учётом максимальной достоверности (в экспериментальной группе $R^2=0,94$, у занимающихся бодибилдингом $R^2=0,95$).

Рис. 2. Динамика изменений интегрального показателя мышечной силы в контрольной группе и группе «Аэробилдинг»

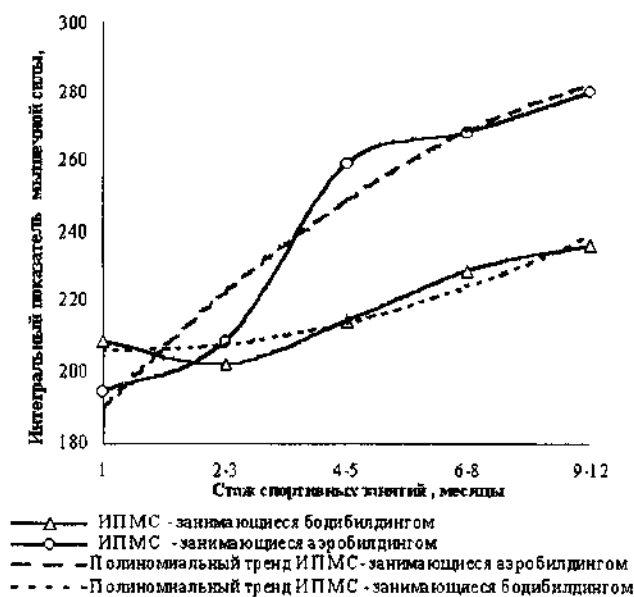


Рис. 2. Динамика изменений интегрального показателя мышечной силы в контрольной группе и группе «Аэробилдинг»

На рис. 3 представлены результаты исследований динамики изменений мышечной массы. ММТ увеличивалась в обеих группах. Однако у занимающихся экспериментальной

группы отмечается устойчивая тенденция к более быстрому увеличению этого показателя.

Учитывая результаты исследований взаимосвязи PWC_{170} с мышечной силой и мышечной массой, представленных выше, можно констатировать, что включение средств развития аэробной работоспособности в структуру силовой физической тренировки позволяет усилить воздействие последней на развитие мышечной силы и синтез мышечной массы.

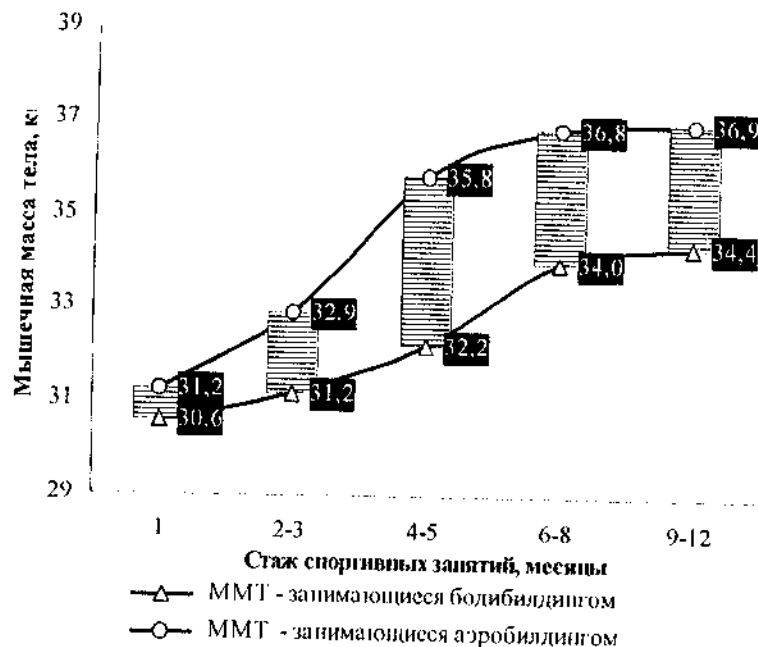


Рис. 3. Динамика мышечной массы тела в контрольной группе и группе «Аэробилдинг»

На рис. 4 представлены результаты исследований динамики изменений жировой массы тела в экспериментальной группе в течение одного года.

Этот процесс оптимизируется при сочетании двигательных режимов и изменения калорийности и состава нутриентов принимаемой пищи по разработанной нами методике [Гинзбург М.М., Козупица Г.С., Крюков П.И., 2000]. Можно отметить, что в первые 2-4 месяца процент ЖМГ по отношению к общей массе тела уменьшается до оптимальных размеров (в соответствии с результатами собственных исследований, представленных выше), а затем стабилизируется.

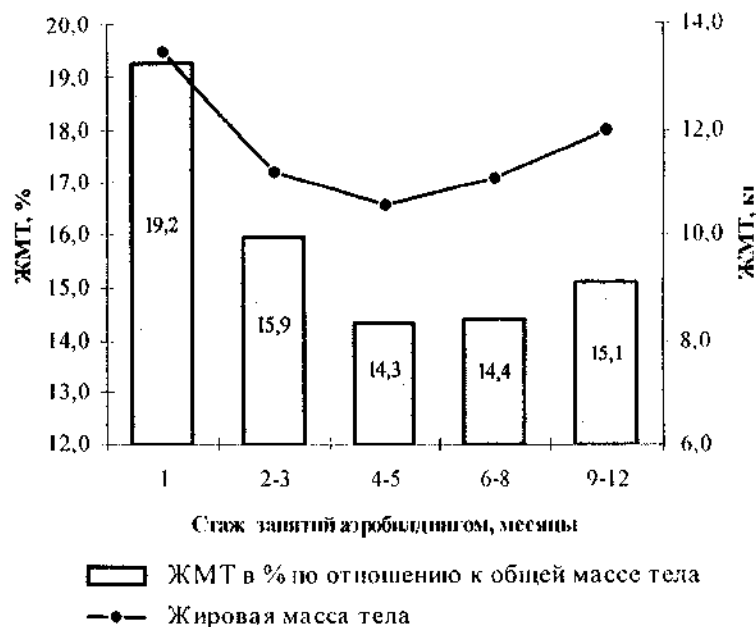


Рис. 4. Динамика изменений жировой массы тела в процессе занятий «Аэробилдингом»

Таким образом, включение средств развития аэробной работоспособности в структуру оздоровительной силовой физической тренировки позволяет усилить эффект развития мы-

шечной силы и синтеза мышечной массы. Своевременное изменение режима тренировок с применением полученных регрессионных уравнений позволяет целенаправленно осуществлять коррекцию пропорций, состава тела, гармонизируя эти показатели с аэробной работоспособностью, добиваясь тем самым оптимизации общего оздоровительного эффекта.

Литература:

1. Амосов Н. М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. - 3-е изд. перераб. и доп. - Киев: Здоровья, 1989. -216 с.
2. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М: Физкультура и спорт, 1989. -208 с.
3. Гинзбург ММ., Козуница Г.С., Крюков Н.Н. Ожирение и метаболический синдром. Влияние на состояние здоровья, профилактика и лечение. - Самара: Парус, 2000. - 160 с.
4. Жопондз М.Я. "Остеохондрозы". Практика исцеления. Частное расследование. - С.-Пб.: "Остеохондрозы". Практика исцеления.: ПИТЕР, 2002. — 128 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М: Физкультура и спорт, 1989.- 224 с.
6. Тхоревский В. И, , Белицкая Л.А., Л.А.Гарасева Л.А., Пичугина Е.В. Использование теста PWC170 в качестве интегрального показателя здоровья человека// Материалы VIII международного симпозиума "Эколого-физиологические проблемы адаптации". - М., 1998.- с.386-387.
7. Тхоревский В.И. Физиология человека. — М.: Физкультура, образование, наука, 2001. — 492 с.
8. Бодибилдинг: Фундаментальный курс Джо Уайдера / Джо Уайдер. — Пер. с англ. К. Савельева. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. — 632 с.
9. Matiegka J. The testing of physical efficiency // Amer. J. Phys. Anthropol. - 1921. - Vol. 4. - P3.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ФИТНЕСЕ

А.А. Сомкин

д. п. н., профессор кафедры теории и методики гимнастики
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

В 80-е годы XX века в мировом оздоровительном движении появился такой новый термин как «фитнес», который имеет достаточно много толкований: быть в форме, бодрым, здоровым и т.д. Однако, в настоящее время, фитнес - это уже многомерное понятие, включающее в себя широкий спектр признаков помимо уровня физической подготовленности. Его можно определить как степень сбалансированности физического, психического и социального состояний, располагающих необходимыми резервами для обеспечения текущей жизнедеятельности без излишнего физического и психического напряжения в состоянии гармонии с окружающей средой (Борилкевич В.Е., 2003). Другими словами, фитнес - это образ жизни, помогающий сохранить и укрепить здоровье как физическое, так и ментальное, совершенствовать физическую форму, вести активный образ жизни и находиться в гармонии с окружающим социумом.

Вместе с тем, фитнес в настоящее время является достаточно популярным видом спорта как в мире, так и в России. На мировой спортивной арене его развивают несколько международных федераций, однако наиболее известная и представительная из них это IFBB (Международная федерация бодибилдинга и фитнеса), а в Европе EBFF (Европейская федерация бодибилдинга и фитнеса). В России данные

организации представляет Федерация бодибилдинга и фитнеса России (ФБФР).

Первый официальный турнир по фитнесу был проведен IFBB в сентябре 1995 года в Атланте (США) в рамках всемирно известного главного соревнования среди профессионалов по бодибилдингу «Мистер Олимпия». Он назывался «Мисс Фитнес Олимпия». В 1996 году IFBB провела первый чемпионат Европы среди любителей по фитнесу в Генуе (Италия), а в октябре того же года - первый чемпионат мира в Римини (Италия). Начиная с 2006 года для сильнейших спортсменок EBFF стала проводить (наряду с бодибилдингом) так называемый Euro Elite Champion Tour. Это система соревнований в разных странах Европы с достаточно большим призовым фондом. Лучшие спортсменки из разных международных федераций, также как и в бодибилдинге, получают профессиональный статус и могут участвовать в таких про-турнирах как «Мисс Олимпия» и других, проходящих, в основном, в США.

В России первый официальный турнир по фитнесу был проведен в Тюмене в июне 1995 года («Мисс Фитнес Тюмень»), а первый чемпионат страны состоялся в ноябре 1995 года в Перми. Начиная с 2003 года стали проводиться чемпионаты Европы, Кубки мира, а также чемпионаты России по фитнесу среди мужчин. Помимо соревнований среди взрослых спортсменов, проводятся чемпионаты России, Европы и мира среди юниоров (до 21 года).

Соревнования по фитнесу как у мужчин, так и у женщин состоят из двух независимых друг от друга разделов: сравнение пропорций (позирование) и произвольная программа (композиция) под музыку по типу гимнастических вольных упражнений продолжительностью 1,5 минуты. Спортсменки выступают в двух категориях (по росту): до

164 и свыше 164 см, а мужчины - только в абсолютной категории.

Подавляющее большинство технических элементов, включаемых в произвольные программы заимствованы из гимнастических видов: спортивной, художественной, аэробной, акробатической гимнастики. Так теперь официально называются виды спорта, объединённые под эгидой Международной федерации гимнастики (ФИЖ). В связи с этим разнообразие упражнений в соревновательном фитнесе требует их упорядочения - или классификации. Это позволит создать системное представление о двигательном содержании вида спорта, определить относительную трудность упражнений и целесообразную последовательность их изучения. При этом в качестве исходной базы могут быть использованы уже разработанные классификации в вышеупомянутых гимнастических видах спорта: в акробатике (Соколов Г.Я., 1979; Донской Д.Д., Шойхет К.Е., 1981); в художественной гимнастике (Карпенко Л.А., 2002); в спортивной гимнастике - вольные упражнения мужчин и женщин (Смолевский В.М., Курьсь В.Н., 1987; Терёхина Р.Н., 1997); в аэробной гимнастике (Сомкин А.А., 2001; Горбунов В.А., 2001).

Следует отметить, что, созданные ранее, эти классификации не изолированы друг от друга. Большое количество элементов являются сейчас универсальными и входят в состав соревновательных композиций во всех вышеназванных видах спорта, в том числе и в фитнесе. Поэтому в нашей работе мы не ставили своей целью разработку совершенно особой классификации для нового вида спорта, который продолжает развиваться и в дальнейшем, может быть, включит в себя и иные формы движений. Здесь мы попытались на основе ретроспективного анализа композиций в со-

ревновательном фитнесе, которые были продемонстрированы (как женщинами, так и мужчинами) на чемпионатах России, Европы, мира, профессиональных турнирах за последние семь лет, объединить показанные там элементы в группы по определённому доминирующему признаку.

В I Группу включены акробатические динамические элементы:

- кувырки и перекаты (вперёд, назад, в сторону);
- перевороты - медленные и темповые (вперёд, назад, боком) с отталкиванием и приземлением как одной (на одну), так и двумя ногами (на две ноги);
- сальто (вперёд, назад, боком) с различными положениями тела в фазе полёта (группировка, согнувшись, прогнувшись).

В современных программах встречаются только одинарные сальто вперёд и назад. Крайне редко можно видеть пируэт (сальто назад с поворотом на 360°) или твист (прыжок с поворотом на 180° и сальто вперёд). Вместе с тем, популярны такие редкие для других гимнастических видов прыжки как:

- сальто вперёд в положении «козак» (согнувшись - одна нога согнутая, другая прямая) в сед, которое выполняется как отдельно, так и в соединении (после темпового переворота вперёд или переворота боком и поворота на 90°);
- бедуинский прыжок («бабочка»);
- сальто назад (обычно в группировке) в упор лёжа на согнутых руках (push up).

Во II Группу нами были объединены статические упражнения (или положения) и парастатические упражнения (или силовые перемещения), то есть имеющие малую скорость основных рабочих перемещений (Коренберг В.Б., 1982):

- мосты (на двух и одной руках и ногах; на предплечьях);
- шпагаты (продольный, поперечный, лёжа на спине);
- стойки (на лопатках, предплечьях, руках, голове);
- упоры углом (ноги вместе, врозь, высоким);
- равновесия на одной ноге (заднее - «ласточка»; боковое, в том числе, вертикальное - в шпагате);
- горизонтальные упоры (на одном и двух локтях - «крокодилы»; на руках).

Силовые перемещения здесь могут осуществляться как без изменения основной рабочей позы (например, поворот вокруг продольной оси тела в положении упора углом или вокруг сагиттальной оси тела в «крокодиле»), так и при переходе из одного статического положения в другое (например, из стойки на руках опускание в «крокодил» или из упора стоя согнувшись силой ноги врозь стойка на руках - спичаг). Практически все статические положения имеют несколько вариантов исполнения. Например, стойка на руках: стандартная (ноги вместе); с разведением ног в продольный или поперечный шпагат; «мексиканка» - с акцентированным прогибом в спине. Встречаются и другие статические упражнения, например, упор на согнутых руках с опорой бедром на локоть (ноги согнутые или прямые).

III Группа - это динамические элементы, выполняемые в партере:

- сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре лёжа: с опорой на одну руку; на одну руку и одну ногу; в положении Венсон - в продольном шпагате с опорой одной ногой на локоть - опорном (другая нога на опоре) и безопорном (без касания ногами пола); латеральное (с опусканием на локоть в сторону) с опорой на две или одну руку; с опусканием на два локтя назад (hinge);

- круги двумя ногами в упоре: ноги вместе и врозь (круги «Томас — Деласал»);
- перемахи ногами вперёд (из упора лёжа) и назад (из упора сзади): согнув ноги или ноги врозь;
- другие элементы: «взрывная рамка»; «геликоптер» (элемент брейкданса); «капозэйра» (горизонтальный шпагат с опорой на одну руку).

В IV Группу выделены элементы, связанные с вращением на одной ноге:

- повороты на одной ноге вокруг продольной оси тела, другая согнута либо поднята в вертикальный шпагат.
- «либела» (Illusion) или, так называемый, «циркуль» с опорой и без опоры рукой о пол.

Элементы данной группы могут завершаться не только в положении стоя на опоре, но и с опусканием на пол в продольный шпагат.

V Группа одна из самых многочисленных (наряду с I Группой). В неё мы включили все, так называемые, гимнастические прыжки (то есть без вращения «по сальто») из спортивной, художественной, аэробной и акробатической гимнастики. Эта группа разделена на две подгруппы. К первой подгруппе отнесены все прыжки толчком одной и махом другой ногой:

- шпагат (шагом, «разножка», перекидной, в «кольцо»);
- полушпагат («олень», в «кольцо»);
- со сменой ног (согнутых, прямых - «ножницы», «двойной фанкик»);
- другие («флажок», «пистолетик» — Wolf leap).

Во вторую подгруппу входят прыжки толчком двумя ногами и принятием в фазе полёта различных положений: группировка, согнувшись, прямое, ноги врозь, «козак», шпагат (продольный или поперечный), «кольцо». Данные

прыжки могут усложняться, во-первых, поворотами вокруг продольной оси тела в фазе полёта, во-вторых, приземлениями в шпагат (продольный или поперечный) или упор лёжа на согнутых руках (push up). Один из самых известных элементов этой подгруппы - «прыжок ноги врозь с последующим их разведением через поперечный шпагат, сведением назад и падением в упор лёжа на согнутых руках». Он получил название «прыжок Шушуновой» в честь российской гимнастки, абсолютной чемпионки мира и Олимпийских игр. Достаточно редко, но всё же встречается усложнённый вариант такого приземления - в упор лёжа ноги врозь на одной согнутой руке.

Таким образом, в работе представлена классификация элементов в соревновательном фитнесе. Они были разделены нами на пять групп в соответствии с доминирующим признаком: акробатические динамические элементы; статические и парастатические упражнения; партерные динамические элементы; элементы, связанные с вращением на одной ноге; гимнастические прыжки.

Литература:

1. Борилкевич, В.Е. Фитнес как социокультурное понятие/ В.Е. Борилкевич// Материалы научно- практической конференции академии физич. культуры, посвящённой 300-летию Санкт-Петербурга/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2003. - Часть П. - С. 8 - 9.
2. Горбунов, В.А. Гимнастика в системе специализированных средств в подготовке спортсменов в спортивной аэробике: Метод, пособие/ В.А. Горбунов; Иркутский техникум физич. культуры. - Иркутск, 2001. - 78 с.
3. Донской, Д.Д. Биомеханическое обоснование техники акробатических упражнений/ Д.Д. Донской, К.Е. Шойхет// Спортивная акробатика. Учеб. для ин-тов физич. культ./

Под ред. В.П. Коркина. - М; Физкультура и спорт, 1981, -. С. 55-67.

4. *Карпенко, Л.А.* Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Учебно-методическое пособие/ Л.А. Карпенко, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2002. - 41 с.

5. *Коренберг, В.Б.* Классификация гимнастических упражнений/ В.Б. Коренберг// Совершенствование учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике: Сб. науч. тр./МОГИФК. - М., 1982.-С. 116-121.

6. *Смолевский, В.М.* Вольные упражнения/ В.М. Смолевский, В.Н. Курьсь// Гимнастическое многоборье. Мужские виды/ Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: Физкультура и спорт, 1987.-С. 6-74.

7. *Соколов, Г.Я.* О классификации акробатических упражнений/ Г.Я. Соколов// Гимнастика: Ежегодник. - 1979. - № 2. - С. 60-63.

8. *Сомкин, А.А.* Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: Монография/ А.А. Сомкин; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 222 с.

9. *Терёхина, Р.Н.* Комплексный анализ спортивной гимнастики: Монография/ Р.Н. Терёхина; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1997. - 78 с.

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ

С.В. Кузьмина

**старший преподаватель кафедры гимнастики
Российский государственный педагогический
университет им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург**

В настоящее время существует большое количество направлений оздоровительных видов аэробики, Все они объединены одной общей задачей - укрепление здоровья человека. Вместе с тем, каждое из этих направлений имеет свои специфические особенности.

Фитбол-аэробика, один из современных видов аэробики, появилась в России сравнительно недавно и представляет собой некий конгломерат ранее существующих видов оздоровительной гимнастики на мячах и аэробики.

Для того чтобы получить более полное представление о каждом из этих видов двигательной активности, необходимо знание истории их развития, а также факторов, послуживших причинами их возникновения.

В связи с этим историю развития фитбол-аэробики можно рассматривать двумя путями. Первый - это история развития непосредственно фитбол-гимнастики, второй - история развития аэробики. Ведь два этих направления какое-то время развивались не независимо друг от друга и объединивший лишь в 90 -годах, образовали фитбол-аэробика.

Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Такие мячи имеют в разных странах различные названия Resisrt-a-boll, Body boll, Swiss-ball. В нашей стране их чаще называют фитболами (Fit ball).

Всю историю этого оздоровительного вида можно условно разделить на несколько этапов (таб. 1) .

Таблица 1

Этапы развития фитбол-аэробики

	Год	Страна	Событие
I этап «Зарождение»	1900 ...	Швейцария	Первые попытки применения врачами мячей большого размера с целью лечения заболеваний позвоночника
II этап «Применение фитболов в лечебных целях»	1950-1990	Швейцария	Разработка методики лечения больных церебральным параличом
		США и др. страны Европы	Разработка методик по восстановлению больных после травм опорно-двигательного аппарата
	1990	США и др. страны Европы	Создание оздоровительных программ для детей.
III этап «Развитие фитбол-гимнастики»	1992	США и др. страны Европы	Использования мяча в системе физкультурно-оздоровительных занятий для детей и взрослых
	1996	Россия. Санкт-Петербург	Разработка методик по фитбол-гимнастике для работы с детьми дошкольного возраста. Подготовка специалистов по фитбол-гимнастике
IV этап «Развитие фитбол-аэробики»	1995	Россия. Москва	Первый семинар по подготовке инструкторов по фитбол-аэробике на базе учебно-оздоровительного центра «Фитбол».
	1996	Италия.	Первая Международная Конвенция по фитбол-тренировкам
V этап «Дальнейшее развитие фитбол-гимнастики и фитбол-аэробики»	2000	Россия. Санкт-Петербург	Создание программ по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста и взрослых

Швейцарские врачи в 1909 году первыми стали использовать мячи большого размера для лечения людей с за-

болеваниями позвоночника. Ими была проведена большая исследовательская работа, и с тех пор мяч активно используется для занятий по лечебной физической культуре в оздоровительных целях во многих клиниках мира [3].

В 1955г. швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах впервые применила фитболы с лечебной целью в занятиях с больными церебральным параличом. Позднее, в 1970 году, она выступила с докладом об этой методике на Международном Конгрессе по реабилитации в Амстердаме. Её работа «Гимнастика с мячами для функциональной кинетики» была опубликована в 1980 году. Одной из её учениц и последовательниц стала американская врач- физиотерапевт Джоан Познер-Майер, применяющая с 1989 года до настоящего времени мячи для восстановления больных после травм опорно- двигательного аппарата. В дальнейшем, вместе с группой последователей (Энн Спеллинг, Линда Келли, Жаннет Санопьерто) были разработаны оздоровительные программы для детей. [5].

Положительные результаты врачей заинтересовали и специалистов в области оздоровительной физической культуры. К тому времени особой популярностью стала пользоваться аэробика, как новый вид оздоровительной гимнастики.

Так первую попытку использования гимнастического мяча в системе оздоровительных занятий, как с детьми, так и со взрослыми предприняли в 1992 году в США Майк и Стефания Моррис.

Впервые термин «аэробика» был использован крупнейшим американским специалистом профилактической медицины Кеннетом Купером.

В конце 60-х годов он впервые определил, что именно аэробный характер выполнения упражнений имеет особую

оздоровительную ценность в целях профилактики сердечно-сосудистых заболеваний [2].

Идея К. Купера была подхвачена многими его учениками и, в частности, Д. Соренсен в конце 70-х годов, которая внедрила ее в область танцевальной гимнастики. Так стали появляться «аэробические танцы», «аэробная гимнастика», «гимнастическая аэробика», на основании которых в последующие годы появилось одно из современных направлений оздоровительных занятий - «аэробика» - как вид оздоровительной гимнастики.

Аэробика быстро завоевывает свою популярность в Америке и Европе. Приезд в 80-х г. Джейн Фонды, американской кинозвезды, со своей оздоровительной программой по аэробике, послужил толчком для быстрого развития этого направления и в СССР [1].

Большое разнообразие видов аэробики способствует выделению направлений. Так появилась оздоровительная, спортивная и прикладная аэробика, каждая из которых, имеет определенные специфические задачи.

В связи с большим интересом к занятиям аэробикой в начале 90-х годов, как в России, так и за рубежом, совместными усилиями различных международных организаций, занимающимися проблемами фитнеса, медиками, физиологами, педагогами разрабатываются различные новые направления в аэробике. Появление дополнительного спортивного оборудования, способствовало возникновению новых самостоятельных видов оздоровительной аэробики.

Базируясь на данных исследований, полученных в результате развития фитбол-гимнастики, фитболы стали применяться и на занятиях оздоровительными видами аэробики, что послужило стимулом к созданию нового направления - фитбол-аэробики, в котором к положительным свой-

вам фитбола добавился и оздоровительный эффект непосредственно от занятий аэробикой.

Так, выполнение упражнений сидя на мяче (или с мячом) поточным способом в условиях длительной физической нагрузки средней интенсивности соответствует условиям проведения аэробной тренировки, но в более щадящем режиме работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Проведенные учеными дальнейшие исследования позволили разработать программы и методику занятий, которые послужили стимулом для дальнейшего развития этого направления.

В начале 1996 г. в Италии прошел Первый Международный семинар по фитбол-тренировкам, в котором приняло участие 9 стран, в том числе и Россия. В этом же году на 1-ой Международной Конференции по фитбол-тренировкам с участием 13 стран Европы и Азии была принята международная программа «Fitball-International». Согласно этой программе страны-участницы организуют совместные международные семинары, где они обмениваются опытом. [5].

Ведущий в Европе инструктор по фитбол-тренировкам Катя Зупан (Словения), впервые провела в 1997 году мастер-класс в Москве и семинар в 1998 году в Санкт-Петербурге, по окончании которого студенты получали дипломы международного инструктора Fitball-Training.

В России в конце 90-х так же стали активно развиваться новые направления: фитбол-гимнастика и фитбол-аэробика.

В Москве под руководством Т.В. Левченковой в эти годы начинает свою работу учебно-оздоровительный центр «Фитбол», где проводятся занятия, как для детей, так и для взрослых. Разрабатываются программы и ведется подготовка инструкторов по фитбол-аэробике.

В 1996 г. Санкт-Петербурге на базе Центра творческого развития проводятся курсы подготовки специалистов по фитбол-гимнастике для работы с детьми дошкольного возраста, которые проводят Г.Г. Лукина и А.А. Потапчук.

С 2000 года в РГПУ им. А.И. Герцена на кафедре гимнастика впервые были разработаны программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» как для детей дошкольного, школьного возраста, так и для взрослых. А так же ведется подготовка и переподготовки специалистов по этому направлению [4].

С каждым годом программы подготовки специалистов по фитбол-аэробике становятся все более популярными и востребованными. Это связано с тем, что всё больше дошкольных, общеобразовательных и медицинских учреждений стремятся внедрить в практику оздоровительной работы упражнения на фитболах.

Литература:

1. *Казакевич, Н.В.* Ритмическая гимнастика: метод, пособие. / Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева - СПб.: Познание, 2001.- 104 с.

2. *Купер, К.* Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер.- М.: ФиС, 1989.-224 с.

3. *Лисицкая, Т.С.* Аэробика: Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева.- М.: Федерация аэробики России, 2002.-Т.П.- 216 с.

4. *Сайкина, Е.Г.* «Танцы на мячах». Оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста /Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006.-31 с.

5. *Сверчкова О.Ю.* Фитбол-тренинг: пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике / О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левченкова, С.В.Веселовская.- М.: ННОУ Центр «ФИТБОЛ», 2002,- 32с.

СТРУКТУРА БАЗОВЫХ ШАГОВ СТЕП-АЭРОБИКИ

О.В. Солодянников

инструктор клуба «Sport life»,

**аспирант кафедры теории и методики гимнастики
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург**

Конкретные количественные характеристики движений, полученные в результате биомеханических исследований упражнений, являются тем чертежом, реализация деталей которого позволит целенаправленно управлять процессом обучения (Загrevский В.И., 1982; Назаров В.Т., 1984; Евсеев С.В., 1986; Гавердовский Ю.К., 1986; Солодянников В.А., 2002). Анализировался базовый степ-шаг *basic step* (шаг на степ, приставить другую ногу и сходим со ступа в той же последовательности — это в традиционном варианте (Рис.1). При нетрадиционном выполнении - и.п., стоя на ступе) (Рис 2).

Для удобства анализа, выявления типичных характеристик исполнения одних и тех же элементов, предложена структура исследуемых упражнений, в основу которой положены работы Н.Г. Сучилина (1978), В.А. Солодянникова (1981), Л.З. Люйк (1991).

В табл. 1. представлены структурные составляющие традиционного и нетрадиционного степ-шагов, выполняемых в сагитальной плоскости (*basic step*), и их характерные особенности. Нетрадиционный шаг (шаг со ступа на пол на сильную долю), предложен автором работы и реализован в занятиях с различными группами занимающихся в фитнес-клубе «Озерки». Отличительной особенностью его исполне-

ния является смещение акцента (ритмического рисунка) шага с платформы на пол.

Особенности техники различных двигательных действий одной группы эффективнее выявляются при рассмотрении их в сравнении (Донской Д.Д., Зацюрский В.М., 1979) При наличии одних и тех же действий по форме - восхождение на ступень, работа на работе на ступени, схождение со ступени, работа на полу, ритмическая структура данных действий различна. В традиционном шаге (basik step) акцент делается на активную работу при восхождении на ступень и работу на платформе. В нетрадиционном, предложенном автором исследований (Without step), активность исполнителя смещается на схождение со ступени и работу на полу (табл.1).

Данный фактор накладывает отпечаток на биомеханику шагов, выражающийся в следующих особенностях:

- в традиционном шаге линейные скорости ОЦМТ по вертикали и горизонтали значительно выше при восхождении на ступень, нежели при нетрадиционном его варианте (рис. 3-А);

- при выполнении нетрадиционного шага аналогичная картина наблюдается при схождении с платформы (рис. 3. Б);

- разнонаправленное изменение скоростей при восхождении и схождении с платформы изменяют сгибательно-разгибательные движения всех звеньев тела исполнителя;

Таблица 1.

Шаг		Структура традиционного и нетрадиционного шаг-шага в сагиттальной плоскости (basik-step)											
		Структурные составляющие шага и их характерные особенности											
		СТАДИИ					СТАДИИ						
		I		II			I		II				
		Восхождения на ступень		Основная работа на ступени			Схождения со ступени		Восхождения на ступень				
		ФАЗЫ		ФАЗЫ			ФАЗЫ		ФАЗЫ				
Традиционный	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	3		
	Шаг на ступень	Отталкивание ногой от пола	Приставление ноги	Двухопорная работа на ступени	Шаг со ступени	Отталкивание ногой от ступени	Приставление ноги	Шаг на ступень	Отталкивание ногой от пола	Приставление ноги	Шаг со ступени		
	Пол	Пол-ступень	Ступень	Ступень	Ступень	Ступень	Ступень	Пол	Пол	Пол	Пол		
Нетрадиционный	1	2	1	2	3	1	2	1	2	3	1		
	Шаг со ступени	Отталкивание ногой от ступени	Приставление ноги	Двухопорная работа на полу	Шаг на ступень	Отталкивание ногой от пола	Приставление ноги	Шаг на ступень	Отталкивание ногой от пола	Приставление ноги	Шаг со ступени		
	Ступень	Ступень-пол	Пол	Пол	Пол	Пол	Пол	Пол	Пол	Пол	Пол		
		Контакт с опорой шагающей ногой		Преобразование контакта с опорой толчковой ногой		Опора на одну ногу		Опора на двух ногах		Опора на одну ногу до момента контакта с опорой толчковой ногой		Опора на одну ногу до момента контакта с опорой толчковой ногой	

- быстрое восхождение и сходжение вызывают ускоренные движения руками;

- туловище при быстром сходжении в нетрадиционно шаге выполняет компенсаторную функцию за счёт движения вперёд для снижения ударной нагрузки, а при быстром восхождении на ступ при традиционном шаге туловище находится в жёстком вертикальном положении;

- работа ног на ступе при традиционном шаге, характеризуется меньшей амплитудой и скоростью сгибательно-разгибательных действий;

в то же время, при работе на полу в нетрадиционном шаге амплитуда движений и угловые скорости движения звеньев ног несколько выше, что предъявляет более высокие требования к мышцам ног, которые выполняют функцию амортизации, так как движение осуществляется сверху-вниз, под действием силы тяжести;

- ускорение ОЦМт по вертикали (V_y) при нетрадиционном варианте исполнения от $-10,0 \text{ рад/с}^2$, во время сходжения со ступа, достигает 15 рад/с^2 . в момент работы на полу, а при аналогичных действиях в традиционном шаге от $-10,0 \text{ рад/с}^2$. До $10,0 \text{ рад/с}^2$, что косвенно свидетельствует о необходимости более высокого проявления силы мышц всего тела при работе на полу первом варианте;

- ускорения при движении на ступ в обоих вариантах практически одинаковы.

Таким образом, анализ полученных результатов показывает, что приближение ОЦМт к опоре создает более устойчивое положение тела, но одновременно увеличивает нагрузку на разгибатели бедра. При этом изменяется постановка туловища - оно наклоняется вперед. В этом положении нагрузка ложится на центральную часть четырехглавой мышцы бедра и уменьшается на дистальном конце бедренной кости, что разгружает коленный сустав от лишней перегрузки.

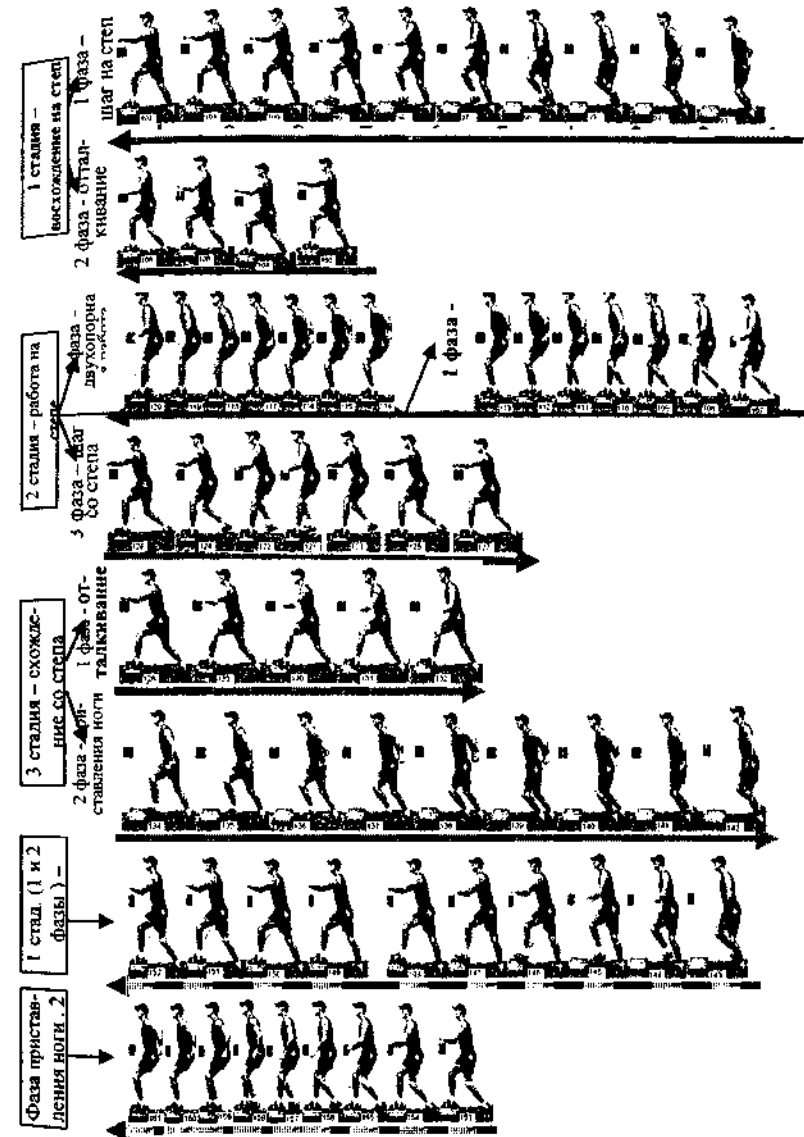


Рис. 1. Кинограмма и структура базового традиционного степ-шага в сагиттальной плоскости в исполнении инструктора (1,5 цикла)

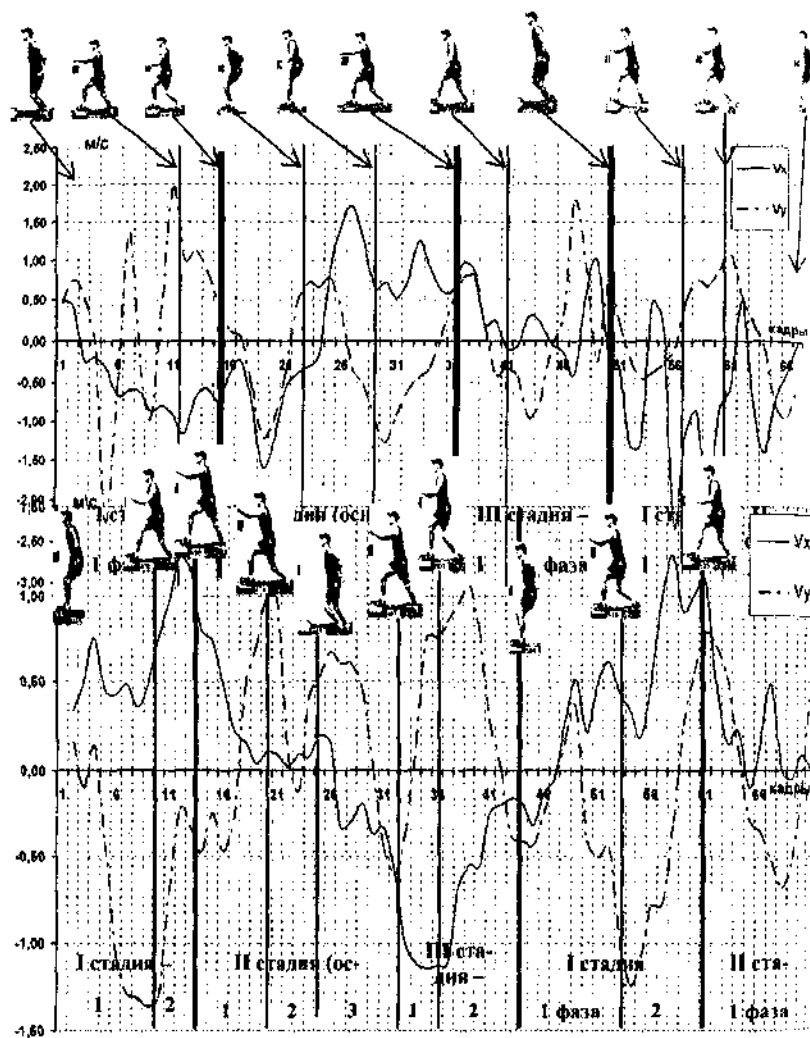


Рис. 3. Горизонтальная (V_x) и вертикальная (V_y) составляющие скоростей движения ОЦМт при выполнении традиционного (А) и нетрадиционного степ-шагов в сагиттальной плоскости (исп. инструктор)

При спуске с платформы нога ставится с носка перека-
 то М. В отличие от движения на степ при движении со ступа
 отс. ств. ует баллистическая работа четырехглавой мышцы
 бедра, что уменьшает время ее отдыха.

Литература:

1 Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений: избранные физиологические труды / Н.А. Бернштейн ; под ред. В.П. Зинченко. - 2-е изд., - М. : Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЕК», 2004. - 688 с. - (Серия «Психологи России»).

2 Гавердовский, Ю.К. Сложные гимнастические упражнения и обучение им : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю.К. Гавердовский ; ГЦОЛИФК. - М., 1968. - 33 с.

3 Гагин, Ю.А. Методологический дискурс исследователя ("совершенствование работы над дис. на основе акмеолог. подхода) Науч.-метод. пособие для аспирантов, соискателей, науч. рук. и оппонентов / Ю.А. Гагин, А. А. Горелов ; под ред. В.А. Таймазова ; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб. : Астерион, 2003. - 149 с.

4 Тагонин, С.Г. Воздействие физических упражнений на вязко-упругие свойства опорно-двигательного аппарата спортсменов / С.Г. Тагонин, А.В. Зинковский // Проблемы биомеханики в спорте: Тез. докл. всесоюз. науч. конф. / ВНИФК-М., 1987. - С. 27-

5 Донской, Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д.Д. Донской. - М.: ФиС, 1971. - 288 с.

6 Дорофеева, Т.С. Анатомический анализ положений, поз и движений тела спортсмена как метод анатомии / Т.С. Дорофеева. - Смоленск : СГИФК, 1998. - 22 с.

7 Дорохов, Р.Н. Современный взгляд на проблему морфо-биомеханических состояний мышц в зависимости от их силовой динамики / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 7. - С. 11-13.

8 Жерносек, А.М. Технологии применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.М. Жерносек ; РГУФК. - М., 2007. - 24 с.

9 Жерносек, А.М. Технология регулирования интенсивности занятий оздоровительной степ-аэробикой / А.М. Жерносек, М.Ю. Ростовцева // Вестник спортивной науки. - 2006. - № 4. - С. 37-39.

ЗАПИСЬ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛАХ (ГИМНАСТИЧЕСКИХ МЯЧАХ)

А.И.Рябчиков,

к.п.н., доцент кафедры гимнастики

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

Среди оздоровительных видов физической культуры последнее время всё большую популярность приобретаю: упражнения на больших (диаметром 45 см и более) мячах, фитболах. При описании упражнений с применением таких мячей используется существующая терминология гимнастических упражнений с предметами, в частности, с мячами [1, с.72]. Для записи движений и положений с опорой на мяч используются закономерности записи упражнений с опорой на снаряды, по конфигурации отличающиеся от фитболов [1, с.76-78].

Рассмотрим запись положений и движений с мячом любого размера с учётом возможности опоры на него. Предлагаемые далее термины призваны обеспечить единообразие записи упражнений с фитболами с целью достижения точности и повышения доступности описания этих упражнений как для специалистов, так и для занимающихся физической культурой на гимнастических мячах.

Перемещение мяча без фазы полёта. Движение *взять* мяч выполняется двумя руками - для мяча, лежащего на полу. Обратное движение описывается как мяч *на пол* - по умолчанию кладётся спереди. Согласно правилам записи упражнений с предметами, указывается не положение рук с предметом, а положение предмета, поэтому если мяч из рук выпускается, необходимо далее оговорить *положение рук* - что указывает на то, что в руках мяча нет. При передаче мя-

ча в парах выполняется движение *передать* мяч партнёру, который, в свою очередь, должен *взять* мяч.

Броски мяча вверх с последующей ловлей при выполнении индивидуальных упражнений называются *подбрасыванием*, что и записывается термином *бросить* или *подбросить* мяч. Перебрасывание мяча записывается как *бросок партнёру*, который должен *поймать* мяч.

Катание мяча по полу может выполняться индивидуально - *прокатить* мяч или друг другу - *перекатить* мяч партнёру.

Обход вокруг неподвижного мяча можно выполнить как *полный обход* (на 360°), *полуобход* (на 180°) или *обходом поворот* налево (направо) - на 90°. Указывать направление обхода нет необходимости, если оно выполняется шагами вперёд (если назад, то оговаривается) боком к мячу. Обходить мяч можно, не касаясь его или держа руку на мяче, что оговаривается при описании исходного положения: *руку на мяч справа*.

Положение *лежащего* на полу мяча указывается терминами: *сзади*, *справа*, или *слева*. По умолчанию мяч располагается *спереди*. Если мяч справа или слева, то на него опирается одноимённая рука:

Полуприсед, руку на мяч справа.

Стойка на коленях, предплечье на мяч справа (рис. 1).

Сед ноги врозь, руку на мяч справа (рис. 2).

Присед, руки на мяч.

Удержание мяча предполагает использование терминов: *вперёд*, *назад*, *вправо*, *влево*. Положения с *удержанием мяча руками* описываются по общим правилам упражнений с предметом. *Стойки, ноги вместе* с мячом в руках предлагается не называть ни стойками [2], ни о.с. [3]:

Мяч вниз (рис. 3).

Стойка ноги врозь, мяч вперёд.

Стойка ноги врозь правой, мяч вверх (рис. 4).

Лёжа на животе, мяч вверх (рис. 5).

Если мяч удерживается согнутыми руками, то по умолчанию он касается тела или его звеньев:

Стойка на правой, левую согнуть вперёд, мяч за голову (рис. 6).

Присед, мяч на голову.

Выпад вправо, мяч перед грудью (рис. 7).

Сед, мяч на бёдра - с касанием также грудью.

Стойка на правой, левую в сторону на носок, мяч за спицу (рис. 8).

При описании положений с **опорой ногами** на мяч указывается соответствующий термин *на мяч*:

Стойка на правой, левую вперёд на мяч.

Стойка на правой, левую согнуть вперёд на мяч (рис. 9).

Стойка на правой, колено влево на мяч (рис. 10).

Лёжа на спине, ноги на мяч (рис. 11).

При **удержании** мяча *ногами* используется термин *мяч в ногах* [2], что предпочтительнее термина *мяч между стопами* [3] по причине краткости. При этом ноги обычно слегка согнуты:

Стойка ноги врозь, мяч в ногах.

Стойка на лопатках, мяч в ногах (рис. 12).

Лёжа на правом боку, мяч в ногах (рис. 13).

Лёжа на спине, мяч в ногах вперёд (рис. 14).

Лёжа на спине, мяч в ногах (рис. 15).

Лёжа на животе, мяч в согнутых назад ногах (рис. 16).

При описании движения для принятия положения, указанного в последнем примере, следует указывать движение предметом: *сгибая ноги, мяч назад*, а не: *согнуть ноги назад* [3, с.235].

Упражнения с мячом могут выполняться не только в середине зала, но и с использованием **опоры**, что указывается термином *к опоре* (*к стене*):

Стоя, мяч спиной к стене.

Упор сидя, согнутыми ногами мяч на пол к стене (рис. 17). Термины *прижать* мяч к стене [2] и *зажать* мяч между стопами [3, с.226] так же нежелательны, как и неиспользуемые при элементарных движениях руками и ногами термины *поднять*, *опустить*, *выставить* [1, с.61], *вывести*, *поставить*, *перевести* и т.п.

Упоры на мяч выполняются руками (по умолчанию - прямыми), ноги на полу, если не указано иное. Данное предписание позволяет единообразно записывать упражнения на любых мячах, в том числе и на набивных. В любом случае положение вытянутого тела выше 45 от горизонтали считается упором стоя, а ниже 45 - упором лёжа. Для примеров с большим мячом это:

Упор стоя на мяч.

Упор лёжа, согнув руки на мяч (рис. 18).

Упор стоя на мяч справа (рис. 19).

В последнем примере опора *правым боком* на мяч выполнялась бы без помощи руки (в отличие от упражнений без предмета):

Упор боком на мяч на правом колене (рис. 20) - левую ногу в сторону на носок (на пол), опираясь правым боком на мяч, руки свободно лежат на мяче.

Опора на мяч другими частями тела, кроме рук, обязательно оговаривается:

Упор сидя на пятках на мяч (рис. 21).

Упор лёжа, ноги на мяч.

Упор лёжа, колени на мяч (рис. 22).

Упор лёжа, бёдра на мяч (рис. 23).

Применяя для всех упоров термин *на мяч*, мы подчёркиваем этим наличие активной опоры, в отличие от положений лёжа и сидя *на мяче* [2].

Лёжа на мяче - специфические для большого мяча по-

ложения - выполняются с опорой согнутыми ногами (стопами) на пол, что не распространяется на положения лёжа на набивном мяче. Руки при этом свободно лежат на большом мяче:

Лёжа спиной на мяче (рис. 24) - ноги дополнительно разведены.

Лёжа животом на мяче - стопы развернуты на полу.

Лёжа правым боком на мяче (рис. 25) - ноги согнуты слегка, одноимённая рука охватывает мяч.

Седы на большом мяче также выполняются специфически:

Сед на мяче (рис. 26) - ноги врозь (если ноги вместе - это *сомкнутый сед*) и согнуты почти под прямым углом, касаясь пола.

Сед верхом (рис. 27) - согнутые ноги не касаются пола.

Сидя или лёжа на мяче, можно выполнять пружинящие **покачивания** и возвратно-поступательные перекаты (с небольшим перемещением), а также другие движения, которые описываются так же, как для общеразвивающих упражнений без предмета:

- приставные и обычные шаги;
- толчком разводять и соединять ноги;
- другие движения руками и ногами.

Литература:

1. *Рябчиков, А.И.* Терминология гимнастики // Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. - 5-е изд., стер. - М: Академия, 2008. - С. 57-84.

2. *Сайкина, Е.Г.* Основные термины фитбол-аэробики // Фитбол-аэробика для детей "Танцы на мячах": учебно-методич. пособие / Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. - С. 53-58.

3. *Смирнова, Л.А.* Упражнения с мячом // Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А.Смирнова. - М.: Владос, 2003. - С. 204-241.

ПЕДАГОГИЯ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПОЗИЦИИ ПОД МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

Ю.В.Смирнова

Р.М.Кадыров, д.п.н., профессор

**Кафедры теории и методики физической культуры
Российский государственный педагогический
университет им. А.И.Герцена, г. Санкт-Петербург**

Современный этап развития физической культуры характеризуется стремительным развитием новых направлений. Инновационная активность вызвана необходимостью разрешения накопившихся противоречий в этой области науки и практики. В настоящее время актуализирован поиск новых подходов, средств, методов и форм организации занятий в связи со снижающимся уровнем здоровья населения и падением интереса к традиционным занятиям физической культурой с одной стороны, и возрастанием нагрузок на психику и организм человека, с другой стороны.

Одним из путей решения поставленных задач является развитие фитнеса в России, на что указывают в своих трудах многие отечественные учёные (В.Е. Борилкевич, 2001 - 2008; Е.Г. Сайкина, 2001 - 2009; С.В. Савин, 2008, Ж.Е. Фирилёва, 2008 и др.).

Следует отметить, что на данном этапе существует большое количество направлений фитнес-программ, при этом все занятия проводятся под музыкальное сопровождение

Использование музыкального сопровождения в занятиях физической культурой и, в частности, фитнесом, может служить дополнительным и весьма эффективным средством для оздоровления физического и психического состояния занимающихся.

Это обусловлено тем, что, как известно с древнейших времён, музыка является мощным средством воздействия на

организм и психику человека. Однако это довольно тонким и многогранный инструмент, требующий специальных знаний в области её применения.

В настоящее время при подготовке специалистов по фитнесу, как и специалистов по физической культуре других направлений, специальных знаний по воздействию музыкального сопровождения на организм и психику человека, технологии подбора произведений и составления подобных композиций с учётом влияния музыки в процессе профессиональной подготовки в вузах и на курсах повышения квалификации не предусмотрено.

Однако, как показывают педагогические наблюдения и опрос слушателей курсов повышения квалификации и переподготовки кадров РГПУ им. А.И. Герцена по направлениям детского фитнеса (более 300 человек), грамотный подбор музыки и составление композиций в соответствии с ней вызывает определённые затруднения у значительной части респондентов (более 80%) [4].

Опрос руководителей по физическому воспитанию дошкольных образовательных учреждений г. Санкт-Петербурга (20 человек) и студентов 4 курса факультета физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена (12 человек), подтвердил вышеуказанные результаты. На затруднения подбора музыки в соответствии с психовозрастными особенностями занимающихся, задачами частей занятия и характером выполняемых двигательных действий указали 90 % респондентов - руководителей по физическому воспитанию ДОУ и 92% студентов.

Указанное обусловило необходимость разработки технологии составления композиции под музыкальное сопровождение. Разработанная нами технология включает в себя 6 блоков: формирования цели и задач занятия (целевой); выбора музыкального произведения (отборочный); определения соответствия (идентификационный); анализа музыкального произведения (аналитический); составления композиции (композиционный); апробации и коррекции (коррекционный) (рис. 1).

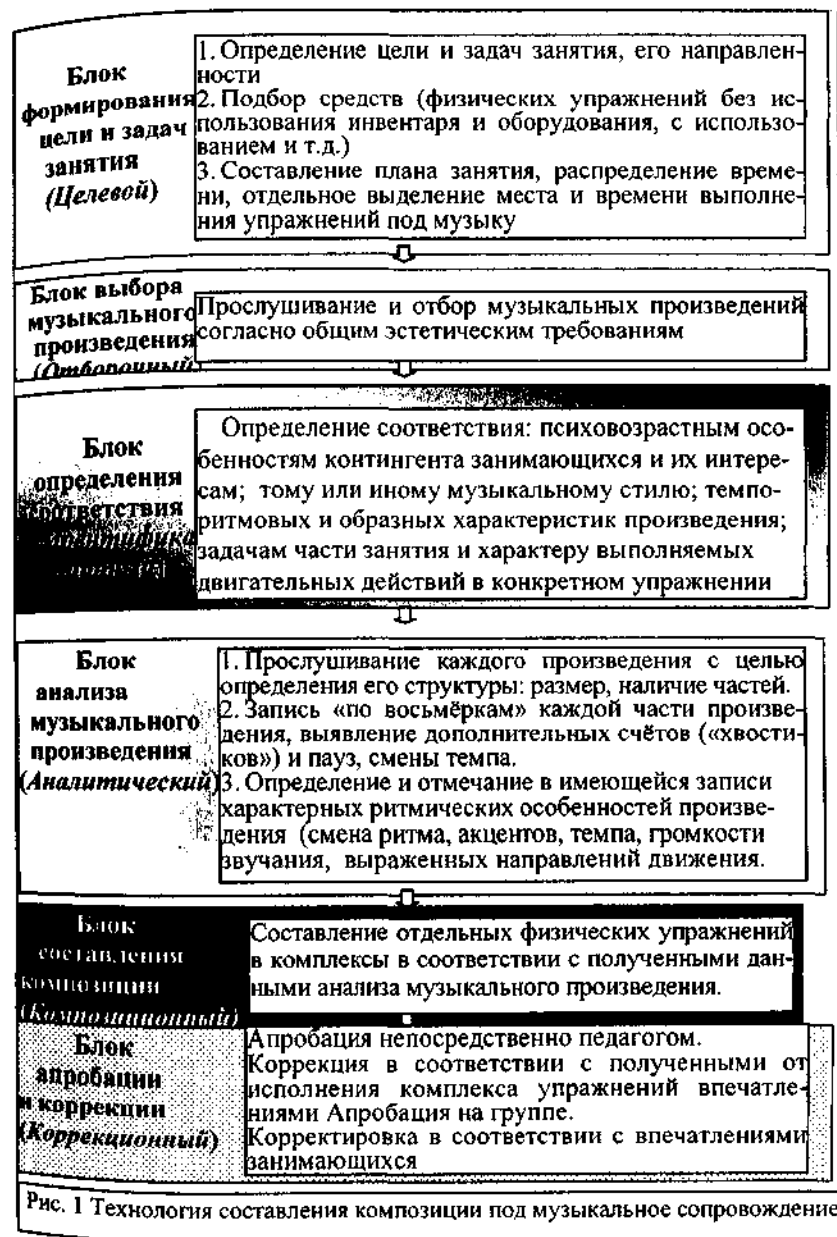


Рис. 1 Технология составления композиции под музыкальное сопровождение

Она имеет определённую последовательность поэтапного решения поставленных задач [5].

Целевой блок включает в себя постановку цели и задач (урока, композиции) и определение музыкального сопровождения и его общей характеристики.

Отборочный блок определяет прослушивание и отбор музыкальных произведений в соответствии с результатами, полученными в целевом блоке;

Идентификационный блок предполагает выявление соответствия музыкального произведения разработанным требованиям и определение типа его применения.

Аналитический блок включает анализ текстового содержания, характера, образа, темпо-ритмических характеристик и других средств музыкальной выразительности, музыкальной формы и структуры музыкального произведения графическую запись.

Композиционный блок предназначен для процесса составления композиции в соответствии с задачами и особенностями музыки.

Коррекционный блок включает в себя апробацию композиции под музыку педагогом, первичную коррекцию, затем апробацию на группе занимающихся, анализ полученных данных и повторную коррекцию (при наличии для этого оснований).

Данная технология была апробирована на лабораторных занятиях со студентами 4 курса факультета физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена (группа ПФСС по кафедре гимнастики). в количестве 12 человек, во 2 семестре 2008/2009 уч. года и дала положительный результат.

Литература:

1. Борилкевич, В.Е. Фитнесс: сущность понятия / В.Е. Борилкевич // Вопросы физического воспитания студентов: Межвузовский сб.- СПб.: Изд-во СПб ГУ. 2003.- С. 32-35.
2. Борилкевич, В.Е. Фитнесс - современное понятие в мировом оздоровительном движении / В.Е. Борилкевич // Тезисы и понятия в сфере физической культуры: первый международный конгресс (Россия, Санкт-Петербург).- СПб, 2006.- С. 33 - 35.
3. Савин, СВ. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / СВ. Савин.- М, 2008.- 24 с.
4. Сайкина, КГ. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2008.- № 4 (38).- С. 68 - 71.
5. Смирнова, Ю.В. Последовательность составления комплексов физических упражнений под музыку / Ю.В. Смирнова // Р-М- Кадыров // Физическая культура и спорт в образовании: междисциплинарный аспект: сб. науч.-метод. Работ.- СПб.: Белл, 2009.- С. 224- 228.

РАЗДЕЛ 2. ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИТНЕСУ

ОБОСНОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИТНЕСУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Е.Г. Сайкина,
к.п.н., доцент кафедры гимнастики
Российский государственный педагогический
университет им. А.И.Герцена, г. Санкт-Петербург

Проблема кадрового обеспечения в области оздоровительной физической культуры является сегодня весьма актуальной и требует немедленного решения, на что было обращено особое внимание на заседании Государственной Совета РФ по вопросу «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» от 30 января 2002г. На наш взгляд, одним из путей её решения может быть профессиональная подготовка специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях.

Целью исследования явилось обоснование необходимости подготовки специалистов по фитнесу, определена их образовательного уровня и сферы профессиональной деятельности.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, опрос и анкетирование специалистов по физической культуре.

Результаты исследования:

В ходе исследования было выявлено, что в последние годы происходит активное развитие фитнеса в России, его технологии с успехом внедряются в различные виды физической культуры (образование, рекреацию, реабилитацию, спорт) и это определяет сферу профессиональной деятельности специалистов по фитнесу, которые потенциально могут работать в образовательных учреждениях любых типов (общего среднего образования, дополнительного образования, в вузах), в специальных образовательных учреждениях (школах-интернатах, детских домах, домах для детей инвалидов), в фитнес-индустрии, на предприятиях, коммерческих организациях и офисах в качестве инструктора-методиста по фитнесу, в рекреационно-оздоровительных учреждениях, на туристических базах, домах отдыха, учреждениях санаторно-курортного типа, лечебно-профилактических центрах, в федеральных, республиканских, региональных государственных органах управления образованием, физической культурой и спортом.

Необходимость и актуальность подготовки специалиста по фитнесу подтверждают данные проведённого нами опроса более 700 специалистов по физической культуре, работающих в различных сферах (рис.1).

Результаты анализа данных научно-методической литературы, рекламных проспектов различных фитнес-клубов (более 30) и материалов Международных и Региональных фитнес-конвенций, проходивших в Москве и Санкт-Петербурге с 1998 по 2008 годы, позволяют утверждать, что понятие «специалист по фитнесу» включает различные специальности и должности (инструктор групповых упражнений, инструктор по детскому фитнесу, инструктор тренажёрного зала, персональный тренер, фитнес-менеджер, фитнес-Директор), отличающиеся друг от друга по социальному

положению, уровню доходов и др. Следует отметить, что сегодня профессия специалиста по фитнесу востребована, престижна, достаточно высоко оплачиваема и предполагает большие возможности карьерного роста.

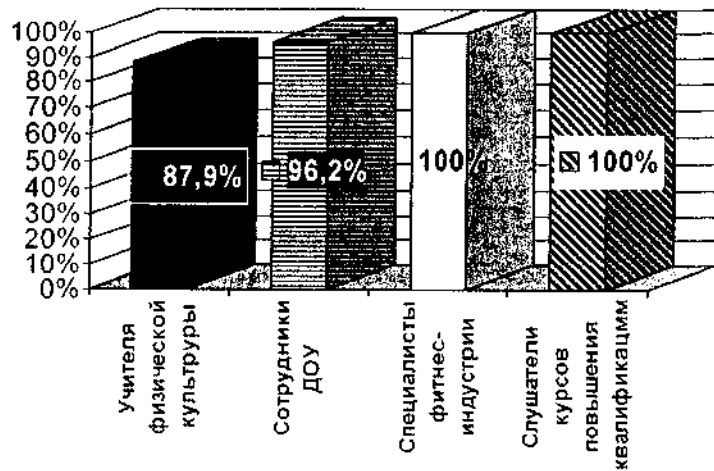


Рис. 1 Мнение различных категорий специалистов по физической культуре и фитнесу об актуальности подготовки специалистов по фитнесу

Однако следует заметить, что, по проведенному нами опросу специалистов, работающих в этой сфере и данным социологических исследований, во многих фитнес-клубах, учреждениях дополнительного образования аналогично ориентации работают лица, не имеющие не только специального высшего физкультурного образования, но даже педагогического. Коммерциализация клубов в первые годы своего существования привлекала к их руководству случайных людей, что существенно сказалось на качестве оздор-

вительного процесса, а в некоторых случаях даже принесло вред здоровью занимающихся и, соответственно, вызвало некоторое недоверие к новым технологиям.

Проведенное нами в 2007 году анкетирование 52 специалистов по фитнесу из разных городов России, показало, что 41% из числа опрошенных и работающих в сфере фитнеса более 5-ти лет не имеют высшего образования.

К сожалению, действующая на современном этапе система сертификации специалистов по фитнесу не отвечает единым требованиям к подготовке специалиста, обучение ведется сугубо по узкому профилю, что не обеспечивает их достаточный профессиональный уровень.

Реалии настоящего времени обязывают к тому, что специалист по фитнесу должен не только проводить занятия, но и, как любой специалист по физической культуре, имеющий высшее образование, уметь анализировать, диагностировать, планировать, организовывать, консультировать, координировать, контролировать, оценивать, информировать, стимулировать, а самое главное — целенаправленно оздоравливать. В связи с этим, он должен обладать обширными знаниями в различных областях физической культуры, анатомии, физиологии, педагогике, психологии, теории и методике физической культуры, биохимии, а также диетологии, менеджменте и др.

Опрос 500 специалистов по физической культуре (учителей физической культуры, фитнес-инструкторов, педагогов Дополнительного образования), прошедших курсы повышения квалификации и переподготовки по детскому фитнесу определил, что специалист по фитнесу сегодня обязательно должен иметь высшее физкультурное образование и еще дополнительно пройти курсы по фитнесу, как считают 67,3% Респондентов (рис.2).

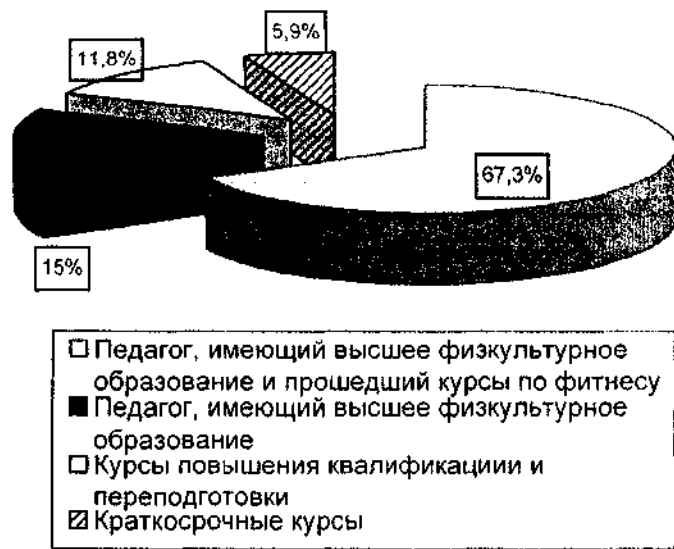


Рис. 2 Мнение специалистов по физической культуре о необходимом уровне профессиональной квалификации специалиста по детскому фитнесу

На наш взгляд, это может служить косвенным подтверждением того, что существующая система подготовки специалистов по физической культуре в высших учебных заведениях, ориентированная в основном на специалистов спортивной ориентации и педагогов общеобразовательных учреждений, является недостаточной для успешной профессиональной деятельности в сфере оздоровительной физической культуры и фитнеса.

К сожалению, современный государственный образовательный стандарт в высших физкультурных заведениях № предусматривает подготовки специалистов по фитнесу. Обучение различным фитнес-технологиям осуществляется преимущественно на учебно-методических занятиях в рамках объёма программы вуза, но, в силу незначительного ко-

личества учебных часов, оно носит ознакомительный характер. В результате, возникают определённые проблемы, среди которых можно перечислить следующие:

- отсутствие у выпускников вузов необходимого уровня знаний, ориентированных на работу в коммерческом физкультурном предприятии (по маркетингу, экономике, менеджменту и др.);

- недостаточный уровень специальных знаний и конкретных профессиональных умений и навыков в области проведения оздоровительной тренировки и комплексных оздоровительных и профилактико-восстановительных мероприятий для разного контингента занимающихся;

- неумение трансформировать имеющиеся знания и умения в изучаемое направление деятельности.

В связи с этим, по окончании вуза выпускникам приходится проходить курсы повышения квалификации или краткосрочную сертификацию по одному из направлений фитнеса. Таким образом, возникает противоречие между существующей образовательной практикой и реальными тенденциями развития рынка труда.

Следует заметить, что последнее время в некоторых высших учебных заведениях на факультетах физической культуры (гг. Москва, Краснодар и др.) стали вести подготовку специалистов по оздоровительным направлениям физической культуры. Однако, как отмечают исследователи (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002 и др.), этого явно недостаточно, чтобы обеспечить профессиональными кадрами «сё возрастающий, вариативный рынок труда в области физической культуры».

В результате проведенного анализа многочисленных данных научно-методической литературы, педагогических

наблюдений, опроса специалистов и собственного опыта, можно констатировать, что целесообразность подготовки педагогических кадров по фитнесу с высшим профессиональным образованием продиктована, прежде всего, социальными изменениями и жизненными приоритетами общества и обосновывается следующими позициями:

1. *Социальным запросом*, который, в первую очередь, возник в связи с ростом числа заболеваний в России, общим снижением уровня здоровья населения, а также рядом других причин, из которых наиболее важными, на наш взгляд, являются:

- > изменение требований общества к уровню физического и психического здоровья своих представителей;
- > повышение и сохранение физической дееспособности и профессионального долголетия трудящихся России;
- > возросшие потребности человека в самоактуализации, самоидентификации, самопознании;
- ^ воспитание человека новой формации - всесторонне образованного, развитого духовно и физически, успешного;
- > вхождение России в единое международное пространство, в связи с чем нужны профессиональные кадры, соответствующие международному образовательному стандарту.

2. *Экономической целесообразностью*:

- > интенсивное развитие фитнес-индустрии и популяризация фитнеса в стране, укрепление международных связей;

- у появление и востребованность большого количества фитнес-услуг в разных видах физической культуры (образовании, спорте, рекреации, реабилитации (в виде дополнительных услуг));

- у расширение рынка труда, увеличение числа фитнес-специальностей, престижность и достойная оплата труда специалистов фитнес-индустрии.

3. *Внедрением фитнес-технологий в образовательный процесс дошкольных, школьных, средних специальных и высших учебных заведений России, а также в систему дополнительного образования и др.*;

4. *Становлением фитнеса как научной и учебной дисциплины, его признание государственными органами власти*;

5. *Многообразием фитнес-технологий, рост и появление новых направлений фитнеса* позволяет говорить как о расширении списка фитнес-специальностей, так и необходимости повышения профессиональной грамотности данного специалиста.

Указанное показывает, что в подготовке специалиста по фитнесу следует учитывать условия, в которых ему придётся работать. Д.В. Коняев (1999) отмечает, что рыночные отношения требуют от педагога иной модели поведения: готовности к инновациям, напряжённому труду, мобильности, умения принимать самостоятельные решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

В процессе обучения в вузе в студентах следует формировать социально активную, творческую, предприимчивую личность, которая будет конкурентоспособна на рынке труда, сумеет определиться в выборе жизненного пути, успешнее реализоваться в профессиональной деятельности.

Исходя из этого, при разработке программ подготовки специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях следует учитывать, чтобы они были ориентированы, в первую очередь, на формирование у выпускника деятельностной позиции в процессе обучения, становление опыта целостного системного видения профессиональной деятельности системного действия в ней, решения новых проблем и задач. Соответственно, при таком обучении можно говорить о решении задач междисциплинарной подготовки специалиста нового типа.

Подводя итог вышеизложенному, можно констатировать, что специалист по фитнесу сегодня является востребованным, проблема его профессиональной подготовки - актуальна и оптимальное её решение - подготовка специалиста по фитнесу в высших учебных заведениях, что детерминирует внесение изменений в существующий государственный образовательный стандарт.

Литература:

Х.Коняев, Д.В. Формирование предприимчивости у студентов педвуза как фактор подготовки к профессиональной деятельности: автореф. дисс. .. канд. пед. наук. /Д.В. Коняев.-Тула, 1999.-22 с.

2. *Лисицкая, Т.С.* Аэробика: в 2т. Теория и методика /Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева.- М.: Федерация аэробики России, 2002 .-Т. 1.-232с.

**ОСВОЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ФИТНЕСУ
ГУМАНИТАРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК
КОМПОНЕНТА ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ**

А.Е. Митин

**к.п.н., доцент кафедры оздоровительной
физической культуры,
С.О. Филиппова**

**д.п.н., профессор, заведующая кафедрой
оздоровительной физической культуры
Российский государственный педагогический
университет им. А.И.Герцена, г. Санкт-Петербург**

Сегодня в моде здоровый образ жизни. Все больше людей в нашей стране начинают осознанно относиться к собственному здоровью. Россияне с большей готовностью, чем раньше, тратят деньги на услуги фитнеса. Поэтому фитнес-индустрия развивается быстрыми темпами, а профессия специалиста по фитнесу становится все более востребованной.

А. Коротаев (2006) акцентирует внимание на том, что, согласно ряду последних исследований, сейчас в России работает около 1,5 тыс. фитнес-клубов и ежегодный рост объема фитнес-услуг составляет 30% в год.

Автор, ссылаясь на данные маркетологов, отмечает: динамичные темпы развития этого рынка в России сохранятся еще несколько лет. Связано это с колоссальным отставанием России от западных стран по степени распространенности фитнес-клубов. Так, по данным специалистов сети «Планета Фитнес», в 2005 году в крупных российских городах клубы в среднем посещали 1,5—2% населения (в Москве показатель составляет 2—3%, а в среднем по России — 0,2%). Это существенно ниже мирового уровня. К примеру, в Лондоне

фитнес-клубы регулярно посещают 20% населения, в Барселоне — 35%, в некоторых районах США этот показатель достигает 40%, в Германии — 60%. В этих странах фитнес-центры - неотъемлемая составляющая в цепочке повседневной жизни: дом — работа - фитнес-клуб.

Исследователями отмечаются большие перспективы российского рынка фитнес-услуг и с точки зрения финансового оборота. Согласно исследованиям компании Magrar Market Research, его годовой объем составляет порядка \$600 млн. При этом, к примеру, объем рынка США — более \$1 млрд., а оборот мирового рынка фитнеса достиг \$77 млрд. в год. По самым скромным подсчетам (например, исследовательской компании Deloitte & Touche), потенциальная емкость российского рынка составляет порядка \$2 млрд.

Ю. Соборницкая (2006) указывает на то, что Санкт-Петербурге в год открывается около 30 фитнес-клубов. Такая тенденция сохранится несколько лет. В каждый в среднем требуется до 30 инструкторов и менеджеров.

В то же время, хотя количество клубов постоянно увеличивается, исследователи отмечают, что особой проблемы с подбором специалистов по фитнесу нет, поскольку все больше и больше отечественных учебных заведений готовят такой персонал, и эта сфера деятельности достаточно интересна для молодежи, получающей профессиональное образование в области физической культуры.

В этой связи, встает вопрос о конкурентоспособности специалиста по фитнесу и актуальным становится рассмотрение тех компонентов его профессиональной подготовки, которые могут обеспечить его конкурентоспособность.

Практика показывает, указывает Ю. Соборницкая (2006), что в фитнес-клуб люди идут «на инструктора». В этой связи, среди специфических требований, предъявляв

МБХ
КНХ
э йерГ
к специалисту по фитнесу, можно отнести наличие таких качеств, как коммуникативные способности, особая этика или харизма.

Впервые придя на тренировку, потенциальные клиенты оценивают инструктора по фитнесу с точки зрения не только его профессиональных качеств, но и личных. Как отмечает О. Мотина (2006), профессионал, активный, эмоциональный и отзывчивый, в меру требовательный, внимательный к каждому, способный создать на занятиях доброжелательную атмосферу, обязательно находит своего клиента. Настоящий инструктор всегда полон энергии. Он заряжает группу неуемной жаждой активной жизни. Находит индивидуальный подход к посетителю, помогает советом (например, по правильному питанию) и ориентирует на успех.

Эти же качества, как обязательные, выделяют у специалиста по фитнесу и Т.С. Лисицкая и А.В. Кувшинникова (2003). Рассматривая требования к инструктору, они отмечают необходимость создания таких взаимоотношений, чтобы клиент почувствовал, что инструктору небезразлично, что и как он выполняет.

Сказанное выше показывает, что сегодня освоение специалистом по фитнесу гуманитарных технологий становится не только обязательным в его профессиональной деятельности, но и определяет его конкурентоспособность на рынке труда. Данная позиция связана с тем, что профессиональное благополучие специалиста по фитнесу непосредственно связано с желанием клиентов заниматься физическими упражнениями, вообще, и у него, в частности.

Фитнес-услуги являются товаром, который необходимо продать. Т.Г. Бесташишвили (2007) справедливо говорит о том, что фитнес-товар, который инструктор хочет продать клиенту, пока не воспринимается им как предмет первой не-

обходимости. Голод стимулирует человека на покупку еды, А на добровольные занятия физическими упражнениями его стимулирует только сознание. Преодолеть человеку свой, лень очень непросто. Обычный человек каждый раз хотя бы слегка заставляет себя встать и пойти на тренировку.

Т.С. Лисицкая, СИ. Кувшинникова (2004) указывают на то, что приверженность к двигательной активности во многом зависит от личностных свойств людей. Как показало анкетирование, проведенное авторами, постоянные клиенты фитнес-клубов характеризуются следующими особенностями: имеют тот или иной опыт занятий спортом в детском и юношеском возрасте; обладают уверенностью в способности заниматься; воспринимают физическую нагрузку как удовольствие; способны преодолевать различные трудности (болезни, травмы, недостаток времени и др.). Однако на практике чаще приходится сталкиваться со случаями прекращения клиентами занятий или их нерегулярного посещения.

Эффективная работа фитнес-клубов, спортивно-оздоровительных центров и других организаций зависит от правильно разработанной концепции клуба, выбора тех или иных направлений фитнеса и программ, что, в свою очередь, во многом определяется осознанием сущности мотивации, изучением факторов, влияющих на нее, и методов ее повышения. (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002).

Как известно, самым тонким, но и самым действенным инструментом гуманитарных технологий является управление поведением человека. В этой связи, для правильного построения гуманитарных технологий, специалист по фитнесу должен понимать мотивацию своих клиентов к занятиям физическими упражнениями.

В результате исследования, проведенного Т.С. Лисицкой, СИ. Кувшинниковой (2004), было выявлено шесть ос-

ных факторов, определяющих структуру мотивации занятий в фитнес-клубах. Основным фактором, определяющим мотивацию занятий в фитнес-клубах, является фактор, который можно определить как «фитнес-здоровье» (общее улучшение физической подготовленности; улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы; позитивное влияние состояния опорно-двигательного аппарата). Он составляет 40,6%. Следующий по значимости фактор можно определить как «внешний вид» - 31,2% (общее снижение веса тела; коррекция фигуры; увеличение мышечной массы). Далее следуют «психологический» фактор - 8,5% (антистрессовое влияние занятий фитнесом; получение удовольствия, чувства радости на занятиях), «познавательный» - 7,4% (желание больше узнать об уровне физической подготовленности, телосложении, отклонении от нормы и контроле за динамикой данных показателей; получение информации о правильности выполнения тех или иных упражнений, овладение новыми умениями и навыками), «социальный» - 6,7% (приобретение друзей и расширение круга знакомых; приобретение возможных партнеров по бизнесу; уважительное отношение окружающих (престижность положения); достижение большей уверенности в себе, ощущение собственной значимости) и «прикладной» - 0,6% (улучшению своих результатов в избранном виде спорта, в профессиональной деятельности).

Не менее важен для успешной деятельности специалиста по фитнесу и такой компонент гуманитарных технологий как профессиональный имидж. Т.Г. Беставишвили (2007) акцентирует внимание на том, что специалист по фитнесу может блестяще проявить себя в фитнес-клубе одного формата, но потерпеть абсолютный крах в другом. К примеру, признанный специалист по наращиванию мышеч-

ной массы, которому нет цены в клубе бодибилдеров, вряд ли вызовет ажиотаж в корпоративном фитнес-клубе, в котором в основу методики занятий положено неформальное общение с клиентами в процессе тренировок и определён-ное решение проблем коллектива. Или девушка-тренер небольшого, уютного фитнес-клуба в студенческом обществе, которая знает не только имена всех своих клиенток - её ровесниц, но и обсуждает с ними многие вопросы жизни. Трудно представить, что она будет успешна в закрытом элитном фитнес-клубе для женщин.

Автор справедливо указывает на то, что фитнес сегодня заметно меняется: становится старше и осмысленнее. Поэтому безусловная потребность в молодых тренерах снижается. Даже реклама постепенно переходит на демонстрацию не модельных, а разумных тел. Женщина средних лет, которая ежедневно видит перед собой красивое юное создание, рано или поздно начинает испытывать неосознанное раздражение. А все отрицательные бессознательные эмоции — враг фитнеса! С большим удовольствием она видела бы перед собой тренера - ровесницу, и, глядя на неё, думала: «Я - почти такая же!» То же относится и к мужчинам.

Именно компетентность специалиста по фитнесу в области гуманитарных технологий может способствовать эффективной реализации его главного предназначения - заинтересовать клиента, научить его грамотно работать над собой, не создавая проблем со здоровьем, удерживать, и, как следствие, стимулировать принести в клуб как можно больше денег.

Демонстрировать при этом свою отличную спортивную форму в качестве примера - задача для специалиста по фитнесу второстепенная. Она должна быть решена с позиции образца того, кем может стать любой клиент.

Насколько же готовы специалисты с высшим физкультурным образованием применять гуманитарные технологии в сфере фитнеса?

д.Н. Блеер (2001) отмечает, что выпускники институтов и факультетов физкультурного профиля не удовлетворяют требованиям новых форм физкультурно-оздоровительных услуг в фитнес-клубах и требуют специального обучения. В этой связи, считает Д.Г. Калашников (2005), необходимо организовать деятельность профессиональных образовательных учреждений в области физической культуры в соответствии с потребностями рынка труда, повысить эффективность системы дополнительного профессионального образования путем применения современных методов обучения, совершенствования учебных программ, увязки содержания обучения с практическими потребностями специалиста.

В заключении необходимо отметить следующее. Изучение опыта успешных специалистов по фитнесу свидетельствует, прежде всего о том, что они обладают умениями найти и удержать «своего» клиента. В то же время, есть достаточно много примеров, как специалист, обладающий глубокими знаниями о правилах построения оздоровительных занятий, так и не смог реализоваться в области фитнеса. Таким образом, компетентность специалиста по фитнесу в области гуманитарных технологий сегодня становится одним из основных компонентов его профессионализма.

Литература:

И-Бесташишвили, Т.Г. Влияние различных факторов на Успешность фитнеса как бизнеса. Как построить успешный фитнес-клуб // Спорт как бизнес, 2007. - Режим доступа: [Mfe//www.sport-business.ru/analitika](http://www.sport-business.ru/analitika) (20 мар. 2009).

2.Блеер, А.Н. Концептуальные основы развития дополнительного профессионального образования // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 12. - С. 2-6.

3.Калашников, Д.Г. Построение учебных программ повышения квалификации специалистов фитнес-клубов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Г. Калашников. - М., 2005. - 23 с.

А.Коротяев, А. Фитнес и франчайзинг // Профиль, 2006 - Режим доступа: <http://www.beboss.ru> (20 мар. 2009).

Б.Лисицкая, Т.С. Система подготовки специалистов по аэробике / Т.С. Лисицкая, А.В. Кувшинникова // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 12. - С. 34-38.

в.Лисицкая, Т.С. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах / Т.С. Лисицкая, С.И. Кувшинникова // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 37-38.

Т.Мотина, О. Берем курс на здоровый образ жизни: как стать фитнес-инструктором // Деловой мир, 2006. - Режим доступа: <http://www.zaflata.ru/a-id-13781.html> (20 мар. 2009).

Б.Соборницкая, Ю. Инструктор по фитнесу выше головы не прыгнет // Деловой Петербург. - 2006. - №55.

Э.Блеер, А.Н. Концептуальные основы развития дополнительного профессионального образования // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 12. - С. 2-6.

ОСАНКА У СЛУШАТЕЛЕЙ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ - БУДУЩИХ ИНСТРУКТОРОВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Л.В.Люйк

к.д.н. профессор кафедры теории и методики гимнастики,
Т.К. Сахарнова

к.п.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

Тема «Осанка, ее виды, способы исследования и меры по предупреждению изменения осанки» входит в программу курсов подготовки инструкторов по аэробике и пилатесу при НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Методика прохождения материала такова, что изучение осанки проходит непосредственно на курсанте. Учащиеся проводят все измерения по определению типа осанки и особенностей нарушений друг на друге. Обсуждения ведутся коллегиально. На эти курсы приходят люди разного возраста от 18 лет и старше, с уже сформировавшейся осанкой. Как показали наблюдения за 5 лет, не всегда и даже в большинстве случаев, слушатели знали об имеющихся у них нарушениях осанки.

Осанкой принято называть привычное положение тела непринужденно стоящего человека, которое он принимает без лишнего мышечного напряжения. Правильная осанка — это такое взаиморасположение костей скелета, при котором создаются наилучшие условия для работы внутренних органов, а стало быть, и для сохранения здоровья (Гриненко М-Ф., Решетников Г.С, 1984).

Осанка человека определяется его индивидуальными особенностями строения позвоночника, его эластичностью, наклоном таза, степенью развития скелетной мускулатуры (Васильева И.В., 2000). Однако следует иметь представление об общих признаках, характеризующих правильную (нормальную) осанку. Правильная осанка характеризуется одинаковым уровнем надплечий, сосков, углов лопаток; равной длиной шейно-плечевых линий (расстояние от уха до плечевого сустава); глубиной треугольников талии (углубление, образуемое выемкой талии и свободно опущенной рукой); прямой вертикальной линией остистых отростков позвоночника; равномерно выраженными физиологическими изгибами позвоночника в сагиттальной плоскости; одинаковым рельефом грудной клетки и поясничной области (Матвеев А.П., 2003).

Существует множество типов осанки, но все они имеют общую особенность - позволяют сохранять равновесие в вертикальном положении посредством приспособления положения отдельных звеньев тела (Дорохов Р.Н., 2002). Необходимым условием нормальной осанки является расположение осей головы и туловища по одной вертикали, перпендикулярной к площади опоры, в положении разогнутых тазобедренных и коленных суставов (Шкляренко А.П., 2001). При такой осанке положение тела наиболее устойчиво, вертикальная поза сохраняется при наименьшей мышечной активности, так как направляющая силы тяжести проходит через оси коленных и голеностопных суставов, оставаясь в пределах площади опоры, образованной стопами (Ловейко И.Д., Фонарев М.И., 1988).

Идеальной осанки добиться сложно, так как она индивидуальна для каждого человека. Вместе с тем, указанные требования едины для всех и могут служить «индикатором»

нарушении осанки (Головина Л.А., Копылов Ю.А., Скворцова Н.В., 2000).

Различают три степени нарушения осанки:

1 степень - характеризуется небольшими изменениями осанки, которые устраняются целенаправленной концентрацией внимания ребенка;

2 степень - характеризуется увеличением количества симптомов нарушения осанки, которые устраняются при разгрузке позвоночника в горизонтальном положении или при подвешивании (за подмышечные впадины);

3 степень - характеризуется нарушениями осанки, которые не устраняются при разгрузке позвоночника.

В настоящее время под нарушениями осанки следует понимать нестойкие отклонения позвоночника в сагиттальной и фронтальной плоскостях. В сагиттальной плоскости различают пять видов нарушений осанки, вызванных уменьшением (два вида) и увеличением (три вида) физиологических изгибов. При увеличении физиологических изгибов различают сутуловатость, круглую спину и кругловогнутую спину, а при уменьшении физиологических изгибов определяют такие нарушения, как плоская и плосковогнутая спина (Ловейко И.Д., Фонарев М.И., 1988).

Во фронтальной плоскости отсутствует видовое различие нарушений осанки. Такое нарушение осанки носит название асимметричная осанка и вызвано нарушением срединного расположения остистых отростков и смещением их от вертикальной оси.

Наиболее часты нарушения осанки во фронтальной плоскости, которые важно своевременно дифференцировать от сколиоза. Сколиозы - это патологические состояния, связанные не только со слабостью мышц, но и с морфологическими изменениями самих позвонков и дисков. Обычно из-

гиб во фронтальной плоскости сопровождается поворотом, скручиванием позвоночного столба (Дорохов Р.Н., 2002). Причиной сколиотической болезни являются глубокие обменные нарушения соединительной ткани, приводящие к расстройству ее функции, и, прежде всего процессов костеобразования. Это в свою очередь, проявляется различными диспластическими процессами в позвоночнике, и связанных с ним образованиях, т.е. нарушением роста и развития позвоночника, дефектами костей и суставно-связочного аппарата (Ловейко И.Д., Фонарев М.И., 1988). Развившиеся деформации в свою очередь определяют ряд новых функциональных приспособлений, обуславливающих характер двигательных навыков. При этом в процессе мышечной деятельности анатомо-физиологические особенности позвоночника оказывают существенное влияние на косметические изменения в фигуре (осанке) (Шкляренко А.П., 2001).

Сколиоз в начальной стадии, как правило, характеризуется теми же изменениями, что и нарушения осанки во фронтальной плоскости. Поэтому начальные стадии сколиоза принимают за нарушения осанки или наоборот - сколиоз первой степени относят к нарушению осанки.

Понятие «нарушение осанки во фронтальной плоскости» было принято на симпозиуме по дефектам осанки и сколиозам в Ленинграде в 1962. Данное нарушение может быть исправлено путем напряжения мышц. Такой тип нарушения не является заболеванием и связан с функциональными изменениями в опорно-двигательном аппарате. На фоне этих изменений образуются прочные условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела. При этом навык правильной осанки утрачивается (Шкляренко А.П., 2002).

При нарушениях осанки тела во фронтальной плоскости необходимо убедиться, что выявленные нарушения имеют характер нестойких или закрепленных отклонений (Чогоадзе А.В., 1987) Говорить, что осанка нарушена во фронтальной плоскости можно в том случае, если при осмотре сзади в положении стоя наблюдается отклонение головы вправо или влево, асимметричное расположение лопаток, надплечий, разная глубина углов талии, боковое отклонение остистых отростков, но без наличия реберного выбухания и мышечного валика при наклоне туловища вперед. При асимметричной осанке отмечается асимметрия мышечного тонуса с правой и левой половины туловища, общая силовая выносливость мышц снижена. В отличие от сколиоза при разгрузке позвоночника все виды асимметрии устраняются.

Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей и находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима. В связи с этим осанка не является врожденной особенностью, а приобретает в течение индивидуальной жизни. Она меняется в течение дня, отражая состояние человека и его ЦНС (Дорохов Р.П., Новикова М.А., 2002).

Нарушения осанки тела происходят под влиянием весьма разнообразных причин, которые до настоящего времени не нашли единого освещения. Осанка в какой-то мере обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста и развития человека влияют многочисленные факторы эндогенного и экзогенного характера. Аномалии осанки могут быть связаны с врожденными дефектами, которые встречаются в 5-10 % случаев. Деформации позво-

ночника могут быть вызваны перенесенными заболеваниями, как-то: рахит, полиомиелит, туберкулезная интоксикация и др. Переломы, вывихи, неодинаковость длины ног также могут приводить к изменению положения угла наклона таза, что вызывает компенсаторное искривление позвоночного столба в противоположную сторону (Ловейко И.Д., Фонарев М.И., 1988).

Очень важно выяснить по какой причине возникло то или иное нарушение осанки (Матвеев А.П., 2003).

По литературным данным известно, что 96 % из всех отклонений от нормальной осанки у детей школьного возраста связано с дисфункцией и патологическими процессами, происходящими в скелетной мускулатуре, и 4 % приходится на долю врожденного сколиоза и кифоза.

Осанка человека зависит от ряда анатомических, физиологических и социальных факторов. К важным анатомическим факторам относятся связки позвоночника, пояса верхних конечностей и тазового пояса. Однако, ведущим фактором, определяющим осанку, является развитие мускулатуры. Часто искривления позвоночника во фронтальной плоскости обусловлены слабостью глубоких мышц спины (Дорохов Р.Н., 2002).

К физиологическим факторам, влияющим на осанку человека и, обуславливающим ее формирование, относятся темпы и характер индивидуального развития двигательных навыков и статических (позных) реакций, применение в качестве тренирующего воздействия специальных физических упражнений для осанки, а так же уравновешенность основных нервных процессов возбуждения и торможения (Ловейко И.Д., Фонарев М.И., 1988).

Осанка может улучшиться в процессе специальных физкультурных занятий, но она может и ухудшиться при

нарушении стереотипа, например при изменении режима занятий.

Результаты многочисленных исследований позволили выявить, что основной причиной локального мышечного гипертонуса является длительная статическая нагрузка на мышцу с минимальной интенсивностью в течение длительного времени (Ловейко И.Д., Фонарев М.И., 1988).

Степень статического напряжения в позвоночнике зависит от соотношения хрящевых и костных тканей. До тех пор, пока идет рост позвоночника основная нагрузка по удержанию головы и туловища падает на мышцы. Чем лучше развиты мышцы, тем в лучших условиях находится позвоночник. В положении сидя без опоры, нагрузка на поясничный отдел позвоночника больше, чем в положении стоя с прямой спиной.

Соответственно, одним из главных факторов, способствующих развитию патологии осанки, является общее недостаточное развитие мускулатуры, слабость мышц, отсутствие крепкого естественного «мышечного корсета», позволяющего длительное время удерживать позвоночник в необходимом положении (Васильева И.В., 2000). Мышечный корсет состоит из прямых и боковых мышц живота, мышц спины и поясницы. Эти мышцы в наибольшей степени участвуют в поддержании правильной осанки, и если они слабо развиты, то, как правило, происходит искривление позвоночного столба (Сковородникова Н.В., 2000). Как указывает Х.А. Абу (2003), снижение силы ряда постуральных мышц, которое приводит к возникновению мышечных дисбалансов, рассматривается в настоящее время как фактор, провоцирующий и поддерживающий нарушения положения позвоночника в различных плоскостях. В этом плане, прежде всего, обращает на себя внимание снижение силы прямых

мышц живота и ромбовидных мышц, а также косых мышц живота и ягодичных мышц.

В сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья, работоспособность и в частности на формирование осанки подрастающего поколения, существенную роль играет двигательная активность. Данный термин обозначает сумму движений, выполняемых человеком на протяжении суток.

Оценивая изменения двигательной активности с возрастом, следует, прежде всего, обратить внимание на вид деятельности человека, образ жизни. Сниженная двигательная активность играет не последнюю роль в изменении состояния мышц, осанки. По мнению А.Г. Сухарева (1976), гипокинезия резко уменьшает поток импульсации от нервных окончаний в скелетных мышцах. Это приводит к снижению активности ретикулярной формации мозга, ослаблению его активирующего влияния на кору больших полушарий. С понижением тонуса коры и связано резкое уменьшение активности обменных процессов в мозговых тканях. Это приводит, в первую очередь, к урежению потока сигналов от нервных центров к периферии (в частности, к мышцам).

В пусковом механизме изменения осанки, по мнению Л.Б. Кофмана (1998), тесно переплетаются факторы окружающей среды, личностные, физиологические и педагогические факторы риска. В ряду их стоят:

- консервативные авторитарно-групповые методы организации физического воспитания учащихся;
- недостаточная двигательная активность (гиподинамия);
- несбалансированное питание;
- неполное соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил организации процесса обучения в общеобразовательных учреждениях;

- . высокие статические нагрузки;
- . слабая обеспеченность спортивной базой и инвентарем;
- отсутствие массовой системы занятий коррекционной гимнастикой и лечебной физкультурой.

Исследование состояния осанки в период с 2004 по 2009 год у людей, готовящихся посвятить свою жизнь работе в области оздоровительной гимнастики, показало, что у 72% курсантов имеются те или другие отклонения от нормы. Статистика показывает, что у людей от 18 до 26 лет изменений в состоянии позвоночника значительно больше, чем у людей старше 30 лет. Несмотря на то, что эти изменения были обнаружены самими курсантами под руководством преподавателей, в дальнейшем они были проверены у специалистов в медицинских учреждениях. Ряд нарушений осанки был классифицирован как заболевание, которое необходимо срочно лечить. Беседы, проведенные с курсантами, показали, что некоторые изменения состояния осанки оказывают негативное влияние на самочувствие и здоровье. Анализ быта, работы, образа жизни, проведенный курсантами, совместно с преподавателем помог выработать правила дальнейшей жизни, в которой обязательно должны присутствовать физические упражнения. Таким образом, курсанты, ознакомившись с понятием осанки, ее видами, способами определения и методами формирования и ведения профилактики, определив состояние своей осанки, получили хорошие навыки и знания, которые несомненно помогут при работе с людьми разного возраста в оздоровительном фитнесе.

Литература:

1. Головина Л.А., Копылов Ю.А., Сквородников Н.В. Формирование осанки у младших школьников нетрадиционными оздоровительными средствами //Физическая культура, воспитание, образование, тренировка.-2000.-№4. - С. 42-47.

2. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. С помощью движений. - М.: Физкультура и спорт, 1984.-126 с.

3. Дорохов Р.Н. Очерки по оздоровительной физической культуре: Учеб. пособие / Р.Н.Дорохов, М.А.Новикова. . Смоленск: СГИФК, 2002.-264с.

Аловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. - Л.: Медицина, 1988. 272 с.

5. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-248 с.

б. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. - М.: Знание, 1976. - 64 с.

1. Чоговадзе А.В. Нефиксированные изменения опорно-двигательного аппарата //Лечебная физическая культура: Справочник /Под ред. В.А. Епифанова. - М.: Медицина, 1987.-С. 407-409.

8. Шкляренко А.П. Физиологические принципы использования физических упражнений при сколиотической болезни у детей и подростков. - Краснодар, 2001.-200с.

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ТРЕНЕРА-ИНСТРУКТОРА ПО ФИТНЕСУ**

Г.Р. Айзятулова

**к.п.н., и.о. доцента кафедры гимнастики
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

В последнее время многие люди, имеющие и не имеющие спортивного опыта, получают дополнительное образование по специальности «тренер-инструктор» по оздоровительным видам гимнастики. Это связано с увеличением интереса к занятиям непрофессиональным спортом, или фитнесом. В России в настоящее время можно наблюдать тенденции положительного примера западного влияния фитнес-индустрии.

Тренер-инструктор по фитнесу - довольно распространенная профессия. В Санкт-Петербурге насчитывается более 500 фитнес-клубов, фитнес-студий, фитнес-залов и пр. Появление новых спортивных сооружений, в конечном счете, увеличивает и потребность в профессиональных кадрах. Часто в работе с занимающимися на первый план выходит общение, а не занятия как таковые. Для тренера-инструктора это может означать в какой-то степени увеличение психологической нагрузки. С увеличением психологической нагрузки возрастает и физическая нагрузка. Постоянный рост форм и поиск новых видов двигательной активности обусловили необходимость в разработке рекреационных мероприятий для восстановления работоспособности тренера-инструктора по фитнесу.

«Рекреация» в переводе с латинского — это отдых, восстановление физических и духовных сил человека, израсходованных в процессе трудовой деятельности, с возможностью самовыражения, со снятием эмоционального напряжения.

Физическая рекреация в жизни человека в определенной мере изучена, однако нет данных о восстановительных мероприятиях тренеров-инструкторов по фитнесу, чья профессиональная деятельность сильно отличается от трудовой деятельности других специалистов в области физической культуры и спорта. Главное отличие рассматриваемой категории труда состоит в том, что тренер-инструктор по фитнесу:

- 1) выполняет физические нагрузки в полном объеме одновременно с занимающимися, сочетая их с объяснением;
- 2) доводит до сознания занимающихся в минимально короткий отрезок времени технику выполнения упражнения одновременно с объяснением и терминологией;
- 3) побуждает занимающихся словами, жестами и другими методами, выполнять то или иное действие, что зависит в основном от глубины знаний в области теории и методики физического воспитания, педагогики, интеллектуальности тренера, высокой культуры речи и общей культуры.

Труд тренера-инструктора относится к средней степени тяжести, с преобладанием физических усилий, а следовательно энергетических затрат, требующий внимания и нервно-эмоционального напряжения. Увеличение количества занятий, проводимых тренером в день, усложнение направленности и повышение интенсивности урока и пр. ведут к дополнительным физическим и психическим нагрузкам на инструктора. Для восполнения затраченных сил и энергии необходим довольно продолжительный отдых, до нескольких часов. Но, зачастую, в погоне за дополнительным заработком, тренер не может позволить себе отдых в несколько ча-

Поэтому он стремится выработать как можно больше часов в день, несмотря на доказанное отрицательное воздействие такого режима работы (утомление и физическое истощение). Кроме того, в оздоровительных видах aerobiki большая часть движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник. Анализируя фитнес, как новую форму массовой физической культуры, Н.Н. Максимов (2002) отмечает, что для методики занятий фитнесом характерны высокие показатели объема и интенсивности, что создает предпосылки патогенного воздействия на организм преподавателя (тренера-инструктора). Автором выявлено достоверное увеличение у занимающихся числа факторов риска, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Из наиболее часто встречающихся заболеваний у женщин отмечено нейроциркулярная дистония и варикозная болезнь вен.

Каждый тренер, безусловно, имеет определенный уровень подготовки и постоянно следит за техникой выполнения упражнений. Но несмотря на предпринятые инструктором меры предосторожности и правила безопасности, возникает высокая вероятность профессиональных заболеваний на фоне недовосстановления и переутомления.

В данной работе приведены рекомендации по восстановительным занятиям тренера-инструктора, проводящего занятия силовой и танцевальной направленности.

Наиболее распространенными методами восстановления работоспособности тренера-инструктора являются массаж, банные и водные процедуры. Однако необходимо также выполнение комплекса упражнений, позволяющих снять психоэмоциональное напряжение. К таким средствам можно отнести йогу и медитацию. Не представляет сложности для тренера-инструктора освоение и выполнение несложных асан, тренировка по системе йоги включает полный

контроль над поступками, что также очень важно в профессиональной деятельности фитнес-инструктора, контроль положения тела, дыхания и мышления, концентрация внимания. Главное отличие йоги от других средств рекреации состоит в сознательном регулировании многих функций организма, вплоть до ритма сердечной деятельности. Нами рекомендуется использование асан, направленных на восстановление работоспособности и нивелирование отрицательных воздействий на основные мышечные группы и суставы, задействованные в работе инструктора.

Асаны, направленные на восстановление работоспособности необходимо выполнять используя как символы, полные особого смысла. Данные асаны применяются как средство снятия утомления, усталости. Асаны, имеющие своей основной задачей, нивелирование отрицательных воздействий, таких как непрерывное выполнение физических упражнений в течение относительно большого периода времени, постоянное нагрузки на ноги, тазобедренные и коленные суставы, призваны обеспечить расслабление именно действующих во время тренировок мышц и суставов (рисунок).

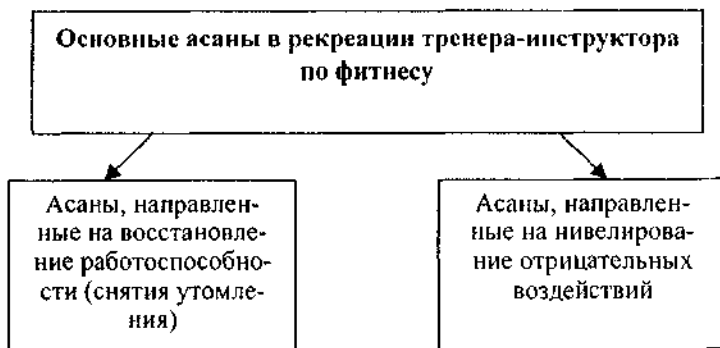


Рисунок. Основные асаны в рекреации тренера-инструктора по фитнесу

поза прямого треугольника;	поза собаки лицом вниз;
поза дерева;	поза лука;
поза с наклоном вперед;	неполная поза рыбы;
поза кобры;	поза общего скручивания;
поза ребенка;	поза перевернутого действия;
поза плуга и пр.	поза расслабления с опорой и пр.

Рисунок. Классификация асан, необходимых в физической рекреации тренера-инструктора

Все перечисленные асаны инструктору необходимо выполнять после каждой тренировки, в зависимости от типа уроков, которые он преподает.

Предложенные средства физической рекреации позволят увеличить спортивное долголетие тренера-инструктора по фитнесу, при этом, не принося своему организму существенного вреда.

Литература:

1. Вялкина, Т.Г. Физическое воспитание студенток вузов на основе дифференцированного применения комплексов ритмической гимнастики в сочетании с оздоровительными технологиями: автореферат диссертации кандидата педагогических наук / Т.Г. Вялкина. - М., 2002. - 26 с.
2. Головина, Л.Л. Физиологические основы массовой оздоровительной физической культуры и производственной гимнастики / Л.Л. Головина. - М., 1985. - 32 с.
3. Голякова, Н.Н. ППФП студенток педагогического вуза по оздоровительной аэробике: автореф. ...дисс. канд. пед. наук / Н.Н. Голякова. - Сургут, 2003. - 22 с.

СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ
ПРОЦЕССА УПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ
РАЗВИТИЕМ СТУДЕНТОВ
В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ

В.Л. Бопковская

Российский государственный педагогический
университет им. А.И. Герцена

Система управления профессиональным развитием студентов педагогического вуза, направлена на повышение качества овладения обучаемыми новыми знаниями (А.Н. Андреев, 2005; Н.М. Трофимова, Е.И. Еремина, 2003 и др.).

Овладение научными знаниями — сложный процесс, включающий целую систему учебно-познавательных действий, каждое из которых выводит на более высокий уровень освоения изучаемого материала, выработки практических умений и навыков будущего педагога (И.Ю. Степанова, Т.Н. Бойко, 2007).

В целях непрерывного совершенствования образовательного процесса, важное научно-практическое значение имеет рассмотрение системы управления им как сложной, многоуровневой системы (А.А. Деркач, 1997; В.В. Гончаров, 1998). Это позволяет, во-первых, в комплексе представить взаимосвязь и взаимозависимость всех компонентов, которые в совокупности определяют весь процесс управления; во-вторых, уяснить требования объективных закономерностей, проявляющихся в образовательном процессе, присущие ему противоречия, учесть типичные трудности, которые приходится преодолевать руководству педагогического вуза, преподавательскому составу и, на этой основе, научно, рационально и творчески строить свою деятельность по

обучению, воспитанию, развитию студентов; в-третьих, ясно осознать субъектам управления образовательным процессом свою роль в общей системе подготовки квалифицированных специалистов педагогической отрасли и четко определить свое место в многогранной и сложной работе по управлению образовательным процессом в педагогических вузах (Т.А. Дмитренко, 2004).

Образовательный процесс - это целенаправленная, организованная система управленческой, педагогической (образовательной), воспитательной деятельности руководящего и преподавательского состава педагогического вуза по качественной подготовке высококвалифицированных педагогов, готовых к профессиональным действиям по предназначению (Г.А. Бордовский, 1996; Н.В. Валуйских, 2008 и др.).

Основными структурными компонентами управления образовательным процессом педагогического вуза, как системы, являются: задачи учебно-воспитательного процесса, содержательная структура (составные части), организационная структура, субъекты и объекты системы, которые основываются на главных его педагогических аспектах - обучении, воспитании и развитии личности студента.

В то же время образовательный процесс - это не механическая сумма процессов обучения, воспитания и развития, а самостоятельное целостное явление, которое имеет свои особые закономерности, определяемые объективно действующими связями педагогической системы (Е.М. Проходинова, 2006).

Как показал проведенный анализ литературы, к наиболее важным закономерностям можно отнести следующие:

1. Обучение зависит от требований общества к всестороннему профессиональному развитию личности студента ^{Как} будущего педагога, а также от реальных индивидуальных

возможностей обучаемых. Исходя из данной закономерности, с развитием науки, с ростом потребности общества в специалистах педагогической сферы изменяются содержание и средства обучения (А.А.Вербицкий, 1991; А.С. Горшков, 2000; Э.Ф.Зеер, 1999; И.В.Крапивина, 2007; Р.Я. Имаметдинова, 2008 и др.).

2. Процессы обучения, воспитания и развития взаимосвязаны в целостном педагогическом процессе. Отсюда следует, что обучение всегда определенным образом воспитывает и развивает, а воспитание и развитие влияют затем на эффективность новых циклов обучения (И.А. Колесникова, Н.М.Борытко, С.Д. Поляков и др., 2008; Е.М. Проходимова, 2006). Учитывая это, при управлении образовательным процессом в педагогическом вузе, надо так проектировать содержание, методы и формы обучения, чтобы они не только формировали знания и умения, но и эффективно воспитывали и развивали студентов.

3. Процессы преподавания и обучения взаимосвязаны в целостном образовательном процессе. Эта связь необходима и существенна, так как, если одновременно с преподаванием не проявляется активная учебно-познавательная деятельность обучаемых, то процесс профессионального развития как таковой, прекращается (С.И. Архангельский, 1980; В.А. Беляева, 1998; О.В. Виштак, 2004; М.Г. Гарунов, РА Блохина, Г.С. Лаптева, 1985 и др.).

4. Активность учебной деятельности студентов зависит от наличия у них познавательных мотивов, от использования преподавателем различных методов стимулирования учения. Без стимулирования устойчивых мотивов учения специальными методами невозможно обеспечить активную учебно-познавательную деятельность (Е.В. Данилова, 2007;

оЦ. Загвязинский, 2001; В.И. Ковалев, 1988; Н.С. Пряжников, 2007 и др.).

5. Методы и средства организации учебно-познавательной деятельности зависят от задач, содержания обучения и реальных индивидуальных возможностей студентов. Эта закономерность требует при выборе методов обучения учитывать как задачи обучения, так и специфику содержания учебного материала, а также уровень индивидуальной подготовленности обучаемых (Т.С.Панина, 2006; З.А. Решетов, 1985; А.Ф. Рубаник, Г.Н. Большакова, Н.П. Тельных, 2005; Е.Н. Сапрыкина, 2007 и др.).

6. Формы организации обучения зависят от задач, содержания и методов обучения. Учет этой закономерности позволяет преподавателям избирать рациональное сочетание поточных, групповых и индивидуальных форм организации учебно-познавательной деятельности (Г.А. Андреева, 1998; Е.Р.Андросюк, СМ. Леденев, А.О. Логинова, 1995; Ю.К. Бабанский, 1989; В.А. Беляева, 1998; О.В. Виштак, 2004; Л.В. Лежнина, 2007 и др.).

7. Эффективность образовательного процесса зависит от условий, в которых он протекает (учебно-материальных, гигиенических, морально-психологических, эстетических и временных). Без создания необходимых условий учебный процесс в педагогическом вузе или совсем невозможен, или может проходить лишь в несовершенном виде (Н.В. Валуйских, 2008; М.Т.Громкова, 1995; Н.В.Карпухин, 2000 и др.).

8. Оптимальная организация образовательного процесса обеспечивает максимально возможные и прочные результаты обучения за отведенное время. В этой закономерности как бы Уединяются в единую систему все ранее перечисленные закономерности учебного процесса, так как оптимальная организация обучения предполагает комплексное использование

всех закономерных связей между всеми основными компонентами обучения и имеющимися условиями (Н.В.Кузьмина, А.А.Реан, 1993; И.В. Савченко, 2005).

Важно подчеркнуть, что описанные закономерные связи отражают не только единство, но и противоречивость всех компонентов обучения и управления им, например, противоречия между выдвигаемыми задачами и возможностями конкретной группы обучаемых, между содержанием обучения и возможностями применения соответствующих ему методов обучения и пр. Именно в своевременном и правильном разрешении этих противоречий и проявляется умелое использование закономерностей управления образовательным процессом в педагогическом вузе.

Задачи образовательного процесса определяют взаимосвязанную и взаимообусловленную деятельность субъектов и объектов управления этой сложной многоуровневой системы (В.Г. Кинелев, 2000). В качестве субъектов управления образовательным процессом выступают руководство педагогического вуза, отделы, службы, кафедры, профессорско-преподавательский состав, а объектом управления являются студенты (Н.В.Валуйских, 2008; Т.В. Савченко, 2005 и др.).

В результате проведенного исследования, нами была разработана структурно-функциональная модель процесса профессионального развития студентов в педагогическом вузе (рис.). Структура данной модели представляет собой логическое взаимоотношение уровней управления и функциональных областей, построенных в такой форме, которая позволяет наиболее эффективно достичь главных целей профессионального развития студентов в педагогическом вузе.

В соответствии с теорией управления, в системе управления профессиональным развитием студентов, можно выделить основные компоненты, к которым относятся: органы управления (верхнее звено управленческой иерархии: руководство педагогического вуза, отделы, службы, кафедры) и объекты управления (любое нижнее звено для любого старшего, а также обучаемые).

Чтобы органы управления могли осуществлять непрерывное и организующее воздействие на объект управления, между ними непрерывно должна существовать связь - как прямая, так и обратная.

Для достижения педагогическим вузом конечной цели, органы управления организуют выполнение большого комплекса промежуточных и конечных мероприятий, каждое из которых является задачей управления (Н.В.Валуйских, 2008).

В соответствии с теорией управления, в системе управления профессиональным развитием студентов, можно выделить основные компоненты, к которым относятся: органы управления (верхнее звено управленческой иерархии: руководство педагогического вуза, отделы, службы, кафедры) и объекты управления (любое нижнее звено для любого старшего, а также обучаемые).

Анализ современной литературы позволяет выявить следующие базовые функции процесса управления: планирование, организация, мотивация и контроль.

Управление начинается с планирования, в ходе которого руководитель ищет возможные пути достижения поставленной цели. После этого он должен организовать выполнение плана путем создания структуры организации (группы) и делегирования полномочий подчиненным, или, иными словами, распределения между ними обязанностей и ответственности.

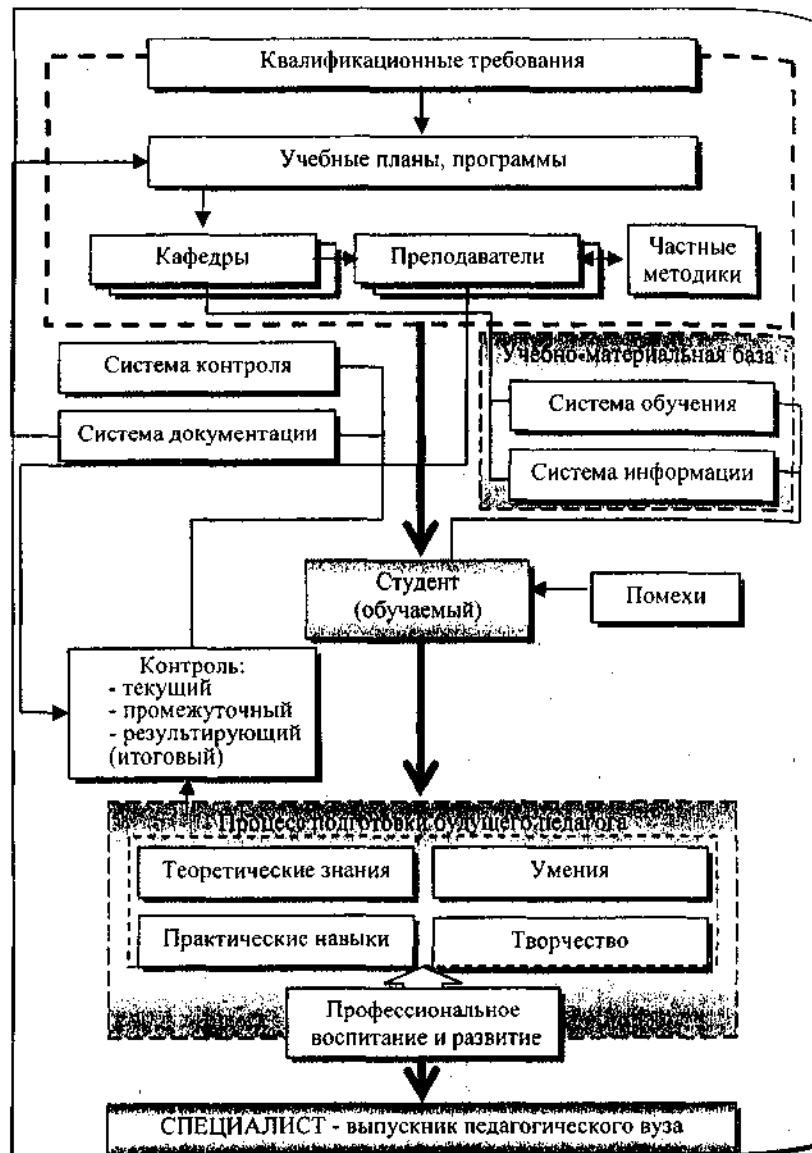


Рис. Структурно-функциональная модель процесса профессионального развития студентов в педагогическом вузе

Для того чтобы эффективность действий по достижению цели была выше, руководителю необходимо побуждать подчиненных к эффективным действиям, то есть мотивировать их деятельность. Контроль в управлении необходим как обратная связь, без которой невозможно определить - достигнута ли поставленная цель или необходимо предпринимать дополнительные меры.

Таким образом, непрерывное совершенствование всех компонентов образовательного процесса в педагогическом вузе как многоуровневой системы, является объективной предпосылкой обеспечения высоких результатов, влияющих на качество подготовки выпускников в целом. В совершенствовании образовательного процесса решающая роль принадлежит руководящему и педагогическому составу вуза (Г. Бокарева, С. Мойсенко, 2004; Н.В. Валуйских, 2008). От их профессионального мастерства, нравственной зрелости, общей и педагогической культуры в прямой зависимости находится эффективность обучения, воспитания, развития студентов.

Литература:

1. Андреев А.Н. Знания или компетенции? / А.Н. Андреев // Высшее образование в России. - 2005. - №2. - С. 3-11.
2. Бордовский Г.А. Актуальные проблемы современной профессиональной подготовки / Г.А. Бордовский // Подготовка специалистов в области образования. Основные направления совершенствования. - СПб., 1996. - Вып. IV. - С. 14-18.
3. Валуйских Н.В. Технология психолого-педагогического управления профессиональной подготовкой студентов в филиалах вуза / Н.В. Валуйских // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». - 2008. - № 5 (39). - С.27-32.
4. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход: Метод, пособие / А.А. Вербицкий. - М. - Высшая школа, 1991. - 207с.

5. Горшков А.С. Десятилетие реформ и высшая школа/ А.С. Горшков// Обучение и карьера в Санкт-Петербурге. - СПб., 2000. - № 2. - С. 13-18.

6. Деркач А.А. Оптимизация управления деятельностью персонала образовательных систем/ А.А. Деркач. - М.: Рду, 1997. - 260 с.

7. Дмитренко Т.А. Образовательные технологии в системе высшей школы/ Т.А. Дмитренко// Педагогика. - 2004. - №2. - С.54-59.

8. Зеер Э.Ф. Становление личностно ориентированного образования// Образование и наука -1999. -№1(1). - С. 112-122.

9. Имамединова Р.Я. Пути оптимизации развития педагогических способностей будущего учителя в педвузе/ Р.Я. Имамединова// Высшее образование сегодня.-2008.-№1.-С. 48.

10. Проходимова Е.М. Совершенствование воспитательной системы как условие развития личности специалиста/ Е.М Проходимова// Сб. мат.-лов междунар. науч.-практ. конф.: Проблемы взаимодействия МВД и МЧС России в сфере обеспечения безопасности дорожного движения-СПб.: СПбГПУ МЧС, 2006.- С. 52-54.

11. Пряжников КС. Мотивация трудовой деятельности: Учеб. пособ./ Н.С. Пряжников. - М.: Академия, 2007. - 368 с.

12. Савченко Т.В. Научно-теоретические предпосылки совершенствования системы психолого-педагогического управления образовательным процессом в филиалах вузов России: Монография/Т.В. Савченко.- Белгород: БелГУ, 2005.- 89с.

13. Степанова И.Ю. Обеспечение качества практической подготовки будущего учителя/ И.Ю. Степанова, Т.Н. Бойко// Высшее образование сегодня.- 2007.-№8.- С.55-57.

14. Трофимова Н.М. Самообразование и творческое развитие личности будущего специалиста/ Н.М. Трофимова. Е.И. Еремина// Педагогика. - 2003. - №2. - С.42-50.

РАЗДЕЛ 3. ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЁЖИ

ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Е.Г. Сайкина

к.п.н, доцент кафедры гимнастики

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

Целью данного исследования стало изучение, научное обоснование и определение эффективности внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников.

Методы и организация исследования: опрос специалистов физической культуры и старшеклассников, тестирование, педагогические эксперименты.

В течение ряда лет (с 1996 по 2007 год) нами (совместно с О.Б. Яковлевой, Е.В. Виноградовой, С.В. Кузьминой, Е.Ю. Кадыковой, А.В. Сидоровой, М.В. Воскресенской и др.) проводились педагогические исследования по определению возможности применения направлений фитнеса в Уроках физической культуры разной направленности и выявлению их эффективности.

Опрос школьников старших классов г. Санкт-Петербурга (более 2000) позволил выявить, что наиболее популярными являются фитнес-технологии, основанные на оздоровительных видах гимнастики (ритмической, атлетической, восточных оздоровительных видов), аэробики, шейпинга, калланетики, стретчинга и др. Появившиеся сравнительно недавно такие направления фитнеса как фитбол-аэробика, степ-аэробика, йога-аэробика и др., также пользуются популярностью среди учащихся. 88,9% респондентов отметили, что уроки физической культуры будут более интересными, если в них включать современные направления фитнеса. Согласно опросу учащихся, фитнес-технологии занимают второе место по популярности среди секционных занятий в школе (после спортивных игр).

В результате проведённого опроса учителей физической культуры г. Санкт-Петербурга (153 человека) было определено, что 61% респондентов применяют технологии фитнеса как в уроках физической культуры (в основном, в уроках с гимнастической направленностью), так и во внеклассной работе.

Анкетирование специалистов по физической культуре определило, что 22% респондентов по ряду причин (отсутствие гимнастических снарядов и др.) не проводят уроки по разделу «гимнастика». Данные учебные часы они заменяют общей физической подготовкой, спортивными играми или направлениями фитнеса. Респонденты отмечают, что учащиеся с большим интересом занимаются разными направлениями фитнеса, однако для большей результативности, педагогам не хватает знаний по теории и методике внедрения фитнес-технологии в учебно-воспитательный процесс.

Опрос специалистов выявил, что 88% из них считают, что в современных условиях модернизации образования

подготовка и переподготовка специалистов по оздоровительным видам физической культуры и фитнесу является актуальной, а внедрение фитнес-технологии в уроки физической культуры в школе - просто необходимым.

В последние годы были проведены различные исследования по внедрению фитнес-технологии в учебный процесс школьников и выявлению их эффективности. Эти вопросы освещены в диссертационных работах Ю.В. Коричко (2000), д.Г. Лукьяненко (2002), А.Г. Мастерова (2002) и др.

Вместе с тем, можно отметить особый интерес к применению фитнес-технологии не только в уроках с гимнастической направленностью, но и в уроках с легкоатлетической и игровой направленностью.

В связи с этим, нами ещё в 1996 - 97 году на базе школы № 393 и физико-математического лицея г. Санкт-Петербурга была проведена серия поисковых педагогических экспериментов по выявлению возможности применения танцевальных видов аэробики в подготовительной части уроков с легкоатлетической и игровой направленностью и определению их эффективности для решения основных задач урока и повышения интереса к нему.

На основании полученных положительных результатов были разработаны фитнес-технологии (включающие упражнения различных современных направлений фитнеса) для проведения подготовительных частей уроков с легкоатлетической и игровой направленностью, представленные нами в учебно-методическом пособии [7]. В последующие годы определялась их эффективность.

На базе школы № 463 г. Санкт-Петербурга был проведён педагогический эксперимент, где была определена эффективность применения фитнес-технологии в подготови-

тельных частях уроков с игровой и легкоатлетической направленностью.

Педагогический эксперимент состоял из двух самостоятельных исследований. В нём приняли участие 58 старшеклассников. В первом и втором эксперименте занимающиеся были разделены на две однородные группы - контрольную (К. гр.) и экспериментальную (Э. гр.). В первом эксперименте участвовало 26 человек (уроки с игровой направленностью), во втором - 32 человека (уроки с легкоатлетической направленностью).

Контрольные группы занимались по программе физической культуры с направленным развитием двигательных способностей. Основная и заключительная части урока в контрольных и экспериментальных группах были идентичны. Экспериментальные группы занимались по той же программе, только подготовительная часть урока проводилась по разработанной методике, основанной на применении фитнес-технологий.

Целью исследования являлось определение возможности проведения подготовительных частей уроков с легкоатлетической и игровой направленностью инновационными средствами и определялись их эффективность на развитие двигательных способностей и повышение интереса учащихся к уроку физической культуры.

В ходе *первого эксперимента* (уроки с игровой направленностью), получены результаты, отражающие уровень развития двигательных способностей: силовых, координационных, скоростно-силовых, быстроты движений, гибкости, а также способностей распределять и переключать внимание.

Все средние показатели двигательных способностей старшеклассников как в К. гр., так и в Э. гр. дали определённые положительные изменения относительно их исходного

уровня. Однако эти изменения в экспериментальной группе оказались несколько выше, чем в контрольной группе.

Наиболее значимы, по результатам проведённого педагогического эксперимента, изменения показателей координационных способностей, которые произошли в Э.гр. и составили 56,2% прироста, по сравнению с К. гр. - 38,3%, что оказалось статистически достоверным ($P < 0,01$).

Такая же динамика развития координационных способностей прослеживается и в проведённых последующих педагогических экспериментах. Это является тем более важным, что, как известно, именно координационные способности на начальном этапе обучения занимающихся в овладении элементами спортивных игр имеют ведущее значение.

Второй эксперимент проводился на уроках физической культуры с легкоатлетической направленностью и был направлен на развитие выносливости к беговым нагрузкам средней интенсивности. По мнению учителей, именно бег на длинные дистанции вызывает наибольшие трудности у учащихся при сдаче учебного норматива, особенно у девушек, и является у них одной из причин падения интереса к урокам физической культуры.

Педагогический эксперимент проводился аналогично предыдущему. В контрольной и экспериментальной группе основная и заключительная часть урока проводилась по учебной программе, а подготовительная часть урока экспериментальной группы проходила с применением фитнес-технологий, разработанных на основе различных видов аэробики, способствующих развитию выносливости и скоростно-силовых способностей.

В результате проведённого исследования выявлено, что применение фитнес-технологий в уроках экспериментальной группы, способствовали существенным и достоверным положительным сдвигам по многим исследуемым показателям Физической подготовленности старшеклассников (табл.1).

Таблица 1.

Изменение показателей двигательных способностей у старшеклассников во время педагогического эксперимента на уроках с легкоатлетической направленностью

№	Тест	Эксп.	Экспериментальная гр.			Контрольная гр.			Разл.	Достовер.
			х	5	m	х	5	m		
1	Выносливость («Бег 6 мин») (сек)	до	18,8	0,65	0,2	18,7	1,62	0,51	0,18	-
		после	21,25	2,1	0,67	18,7	0,97	0,31	3,65	0,01
2	Скоростно-силовые способности («Прыжок в длину») (см)	до	173,7	11,9	3,33	174,6	14,1	3,52	0,18	-
		после	173,6	13,4	3,7	176,5	14,1	3,52	0,21	-
3	Скоростно-силовые способности («Прыжок в высоту») (см)	до	32,1	7,08	1,17	32,1	3,68	0,92	0	-
		после	34,4	6,51	1,63	32,5	3,68	0,92	1,1	-
4	Скоростная выносливость («Прыжки через скакалку») (кол-во раз)	до	193,1	26,9	6,72	191,7	22,6	5,65	0,16	-
		после	214,0	33,9	8,49	188,8	22,6	5,65	2,4	0,05
5	Быстрота движений («Приседания») (сек)	до	20,8	2,01	0,5	20,82	2,18	0,54	0	-
		после	19,2	1,55	0,38	20,5	2,4	0,6	2,0	0,05
6	Координация движений («Челночный бег») (сек)	До	9,46	0,58	0,16	9,46	0,5	0,14	0	-
		после	8,6	0,65	0,17	9,18	0,37	0,1	2,94	0,01

Сравнивая динамику развития двигательных способностей, отмечают достоверные изменения в показателях развития общей (аэробной) выносливости экспериментальной группы ($p < 0,01$) по сравнению с контрольной группой.

Известно, что учащиеся старших классов (особенно девушки) без желания и особого удовольствия выполняют задания учителя, если они связаны с продолжительной, однообразной работой циклического характера, поэтому многие исследователи [1, 3, 5] изыскивая разнообразные пути развития аэробной выносливости, определили, что для этого можно использовать не только циклические упражнения, но и ациклические, которые будут способствовать повышению интереса.

Результаты нашего эксперимента показали, что аэробную выносливость у старшеклассников можно эффективно развивать средствами классической и танцевальных видов аэробики.

Также были отмечены значительные изменения показателей развития скоростной (специальной) выносливости в Э. гр. по сравнению с К. гр. и координационных способностей ($p < 0,01$). Следует заметить, что и в этом исследовании было определено, что применение фитнес-технологий танцевальной направленности способствует эффективному развитию координационных способностей.

Проведённый опрос с целью выявления удовлетворённости старшеклассников учебным процессом после проведенного эксперимента выявил, что в экспериментальной группе 100% учащихся высказали свою удовлетворённость и желание заниматься, в то время как в контрольной группе - лишь 47,3% опрошенных.

Таким образом, применение фитнес-технологий в уроке физической культуры разной направленности не только расширяет выбор средств и обновляет методические подходы при занятиях физической культурой, но и способствует развитию основных двигательных способностей, характерных для данного вида физкультурно-спортивной деятельности, а также эффективному решению задач подготовительной части урока. Для большей эффективности подбор фит-

нес-технологий в уроке физической культуры разной направленности должен осуществляться в соответствии с задачами основной части урока.

Проведённые в последующие годы педагогические эксперименты подтвердили полученные данные и позволили выявить, что применение фитнес-технологий в подготовительной части урока физической культуры разной направленности способствует эффективному решению задач урока и повышению интереса к нему.

Литература:

Х.Богданов, О.А. Использование общеразвивающих гимнастических упражнений для развития аэробной выносливости студентов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. / О.А. Богданов. -1991. - 22 с.

2.Коричко, Ю.В. Методика применения ритмической гимнастики на уроках физической культуры в 5 - 7 классах: дисс. ... канд. пед. наук / Ю.В. Коричко.- Омск, 200,- 213 с.

3.Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. - М.: ФиС, 1989. - 224 с.

4.Лукьяненко, А.Г. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания учащихся колледжа: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.Г. Лукьяненко.- 2002.- 24 с.

Б.Матов, В.В. Ритмическая гимнастика / В.В. Матов, А.А. Ланцберг, О.А. Иванова - М.: Знание,1985, - с. 64

в.Мастеров, А.Г. Методика применения нетрадиционных оздоровительных средств на уроках физической культуры с младшими школьниками: дисс. ... канд. пед. наук /А.Г. Мастеров.- Волгоград, 2002.-183 с.

1.Сайкина, Е.Г. Фитнес в школе: учеб.-метод, пособ. /Е.Г. Сайкина.- СПб.: Утро, 2005,-170 с.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ
АКВАГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Н.В. Казакевич

к.п.н, доцент кафедры гимнастики,

Л.М. Круглова

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

Формирование здоровья человека - сложный процесс, начинающийся задолго до его рождения и продолжающийся в течение всей его жизни. Здоровье целого поколения представляет собой явление, масштабность которого значима для развития всей страны. Программа воспитания и обучения плаванию в детском саду, автором которой является Т.И. Осокина (1991), предусматривает охрану жизни и укрепления здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание физкультурно-гигиенических навыков и привычек, а также способствует формированию моральных качеств и волевых черт личности.

Однако в настоящее время задача обучения детей плаванию остаётся нерешенной. По данным Госкомстата России (2004), более 20 % несчастных случаев на воде приходится на долю детей в возрасте до 14 лет, среди детей 10 - 12 лет не умеют плавать более 40 %, а среди младших школьников - до 90 %.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляется

наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и психических способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками.

Основой всестороннего развития ребёнка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, бегает, прыгает, улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ, повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познаёт мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребёнок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003).

Малыши и плавание - это словосочетание уже стало для нас привычным, и если когда-то первые попытки обучения плаванию малышей раннего возраста вызывали недоверие, то сейчас это стало нормальным явлением. Младенец не умеющий ходить, прекрасно чувствует себя в воде, а малыш, которому исполнился год - может быть уже хорошим пловцом.

Благоприятное воздействие водной среды трудно переоценить, тем более на развивающийся детский организм. Взвешенное состояние тела в воде позволяет укрепить не только скелетные и дыхательные мышцы ребёнка, корриги-

ровать его осанку, развивать его физические качества, но и научить его разумно двигаться в воде с наименьшей затратой сил. Вода - великолепное средство физического развития. Весь спектр ощущений в водной среде - состояние «полувесомости», лёгкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погружённого в воду тела, повышения глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу - сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребёнка.

Плавание отличается от всех других физических упражнений неограниченным возрастным диапазоном применения. Как и другие циклические упражнения, плавание оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность. Плавание является эффективным средством профилактики, и даже лечения нарушений осанки и сутулости у детей. Специалисты отмечают, что наибольший эффект при нарушениях осанки дает плавание брассом, несколько меньший - кролем на груди и на спине. Энергичная работа ног тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы. Во время плавания в движениях участвуют все основные группы мышц, что способствует пропорциональному их развитию и созданию мышечного корсета (Д. Лоуренс, 2000).

Как отмечалось ранее, плавание благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Известно, что тело, погружённое в воду, находится в состоянии, близком к невесомости. Сердце при этом увеличивается в объёме и перекачивает большее количество крови. Объём сердца ребёнка в положении стоя на суше, составляет приблизительно 689 см³, лежа - 771 см³, а при погружении в воду - до 992 см³.

При горизонтальном положении пловца тело имеет наименьшую поверхность сопротивления, и работа сердца облегчается. При плавании сердцу не приходится перекачивать кровь вверх, как это бывает при обычном вертикальном положении человека. Давление воды на поверхность тела улучшает движение венозной крови от периферии к сердцу, облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создает благоприятные условия деятельности правого желудочка и предсердия.

Занятия плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа мышц, участвующих в акте дыхания, которым приходится преодолевать давление воды на поверхность грудной клетки.

При регулярных занятиях нормализуется секреторная, моторная, всасывающая функция органов пищеварения. Мышечная деятельность способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря и улучшает эвакуацию содержимого толстых кишок.

Во время плавания происходят значительные изменения в крови. Даже обычное пребывание в воде температуры +20С в течение одной минуты вызывает увеличение количества эритроцитов и повышает содержание гемоглобина в крови (Е.Н Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, 2006).

Каждое из свойств воды оказывает своё индивидуальное воздействие на тело ребенка. Важно научить ребёнка управлять водой, чтобы максимально повысить эффект занятий. Дети овладевают новыми навыками: сохранять равновесие и возвращаться в положение равновесия; двигаться или предотвращать нежелательные движения; удерживать тело на поверхности воды. Развитие этих навыков принесёт заметные улучшения двигательных способностей, что увеличит эффективность водного занятия.

Целью нашего исследования явилось изучение возможностей использования упражнений аквагимнастики в подготовке детей 5-6 лет к обучению плаванию. Педагогическое исследование проводилось на базе ГДОУ № 50 Красносельского района Санкт-Петербурга. Дошкольное учреждение располагает мини-бассейном, в котором и проводились занятия аквагимнастикой с детьми 5-6 лет старших групп.

В начале исследования был проведен опрос родителей, дети которых занимались аквагимнастикой. На вопрос «Проводилось ли закаливание ребёнка с рождения до поступления в детский сад?» 90% родителей ответили отрицательно. На вопрос «Знаете ли Вы как укрепить здоровье ребенка средствами воды?» 60% родителей ответили положительно. И все родители указали на необходимость помощи детского сада в обучении детей плаванию.

В педагогическом исследовании приняли участие 30 детей, посещающих ГДОУ № 50. На начало исследования возраст детей составил от 5 до 5,5 лет. 15 детей до исследования на протяжении трех лет посещали дошкольное учреждение, занимались в мини-бассейне и составили экспериментальную группу (ЭГ). Остальные вошли в контрольную группу (КГ), так как до трёх или четырёх лет находились на домашнем воспитании, но с началом посещения детского сада, стали заниматься в мини-бассейне.

В начале исследования было проведено двигательное тестирование. Все контрольные упражнения были условно разделены на три блока: показатели физической подготовленности (координация движений - «Прыжки ноги врозь, ноги вместе»; проба Ромберга; быстрота - бег 10 м; «Хлопки над головой»; гибкость - наклон вперед из седа ноги врозь), Плавательной подготовленности (задержка дыхания, сколь-

жение на груди, скольжение на спине) и контрольные упражнения аквагимнастики, выполняемые только детьми ЭГ.

В результате проведенного тестирования двигательной подготовленности в начале педагогического исследования выяснилось, что одинаковый результат показан в контрольном упражнении «Хлопки над головой». В остальных показателях (прыжки ноги врозь, проба Ромберга, бег 10 м, наклон вперед) результаты несколько лучше у детей ЭГ. Возможно, это связано с тем, что дети КГ, как было сказано ранее, получали домашнее воспитание, и родители не уделяли должного внимания физической подготовленности своих детей. Определение достоверности различий по t-критерию Стьюдента между результатами сравниваемых групп показало, что существуют достоверные различия при уровне значимости $p < 0,05$ только в координации движений (прыжки ноги врозь). Результаты остальных тестов (бег, проба Ромберга, хлопки над головой, гибкость) достоверности различий не показали ($p > 0,05$).

По результатам плавательной подготовленности можно сделать следующие выводы: показатели задержки дыхания в ЭГ выше, чем в КГ (11 сек и 8,6 сек соответственно). Результаты скольжения на груди (3,5 м и 3,3 м) и на спине (3,2 м и 3,1 м) практически одинаковы. Достоверности различий в показателях плавательной подготовленности двух групп не обнаружено.

Оценивание упражнений аквагимнастики проводилось только в ЭГ. Это было связано с тем, что упражнения аквагимнастики использовались как одно из основных средств на занятиях плаванием в мини-бассейне с детьми этой группы.

В течение периода с октября 2007 года по апрель 2008 года в ЭГ проводились занятия по плаванию с использованием средств аквагимнастики. За период исследования было проведено 56 занятий (2 раза в неделю) продолжительностью

30 минут. Подготовительная часть занятия проводилась под музыкальное сопровождение и включала в себя виды ходьбы, бега, общеразвивающие, дыхательные упражнения.

Основная часть занятия проводилась в воде, также использовалось и музыкальное сопровождение. Сюда включались:

- передвижения по бассейну: различные виды ходьбы с различным положением рук, с вращением рук, бег с работой рук;

- упражнения в прыжках: выпрыгивание с погружением под воду, прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

- выполнение упражнений у поручня: прыжки, погружение, всплытие, работа ног, выдох в воду и т.д.;

- упражнения аквагимнастики без предмета;

- упражнения аквагимнастики с предметами (мячи, обручи, гимнастические палки, игрушки) как индивидуальные, так и групповые;

- образные упражнения на погружение под воду и выдох в воду: «Водолазы», «Сосчитай пальцы», «Насос», «Покажи пятки» и т.д.;

- упражнения на скольжение.

При обучении дошкольников плаванию используются самые разнообразные формы - игровые упражнения, игры - забавы, сюжетные игры, игры с элементами соревнования, эстафеты.

В КГ проводились занятия плаванием по программе «Обучение плаванию в детском саду» (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина, 1991). Было проведено 56 занятий в бассейне (2 раза в неделю по 30 мин.), как и в ЭГ.

В конце педагогического исследования было проведено повторное двигательное тестирование. Исходя из полученных данных уровень *физической подготовленности* детей как ЭГ, так и КГ улучшился. Однако в ЭГ эти изменения оказались более значительными. Наибольшие изменения произошли в показателях: проба Ромберга (35,9% и 18,9% соответственно) и «Хлопки над головой» (27,5% и

15%). Все изменения в физической подготовленности в ЭР и КГ оказались достоверными (таблица 1).

Таблица 1
Результаты физической подготовленности детей 5-6 лет за период педагогического исследования.

Тесты	До иссл.	После иссл.	Дина- мика	Досто- вер- ность	До иссл.	После иссл.	Дина- мика	Досто- верность
Прыжки ноги врозь (кол-во раз)	5,3	6,4	20,7%	p<0,05	4,5	5,1	13,3%	p<0,05
Проба Ром- берга (сек)	3,9	5,3	35,9%	p<0,05	3,7	4,4	18,9%	p<0,05
Бег 10 м (сек)	11,5	10,5	8,7%	p<0,05	14,3	13,7	4,2%	p<0,05
Хлопки (кол- во раз)	4	5,1	27,5%	p<0,05	4	4,6	15%	p<0,05
Наклон впе- ред (баллы)	3,2	3,8	18,7%	p<0,05	3	3,7	12,3%	p<0,05

Выполнение контрольных упражнений, характеризующих *плавательную подготовленность*, показали, что в ЭГ значительно улучшились результаты в скольжении на груди и на спине (прирост составил 25,7% и 28,1% соответственно). В КГ в наибольшей степени улучшились результаты задержки дыхания (10,5%), в ЭГ этот результат тоже обнаружил прибавку в 10%. Исходя из данных, представленных в таблице 2, можно утверждать, что результаты всех контрольных упражнений ЭГ достоверно улучшились (p<0,05). В КГ достоверные изменения произошли только в показателях задержки дыхания (p<0,05). В скольжении на груди и скольжении на спине достоверных изменений не наблюдается.

В ходе педагогического исследования было выявлено, что введение упражнений аквагимнастики в занятия по плаванию значительно повлияло на развитие физической и плавательной подготовленности детей 5-6 лет ЭГ. В ходе реа-

лизации разработанной методики уменьшилось количество пропусков по болезни, сократилось количество часто бо-
д_ещих детей, повысился интерес к занятиям у детей ЭГ.

Таблица 2
результаты плавательной подготовленности детей 5-6 лет за период педагогического исследования.

Тесты	До иссл.	После иссл.	Дина- мика	Досто- верность	До иссл.	После иссл.	Дина- мика	Досто- верность
Задержка дыхания (сек)	11	12,1	10%	p<0,05	8,6	9,5	10,5%	p<0,05
Сколь- жение на г/д/и (м)	3,5	4,4	25,7%	p<0,05	3,3	3,5	6%	p>0,05
Сколь- жение на спине(м)	3,2	4,1	28,1%	p<0,05	3,1	3,3	6,4%	p>0,05

Таким образом, результаты, полученные в ходе исследования, позволяют судить об эффективности использования упражнений аквагимнастики на занятиях плаванием детей старшего дошкольного возраста в условиях малогабаритного бассейна в ДОУ.

Литература:

Х.Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения /Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан. - М.: Олимпия Пресс, 2006.

2Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Пер. с англ. А.Озеров. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.

Б.Осокина Т.Н. Обучение плаванию в детском саду: Книга Для воспитателей детского сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

С.В. Кузьмина

старший преподаватель кафедры гимнастики,
Российский государственный педагогический
университет им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург

Овладеть большим разнообразием движений, составляющим основу занятий по фитбол-аэробике, возможно лишь при условии правильной методики обучения, а так же при учете всех ее особенностей, характерных для работы с детьми младшего школьного возраста.

Учебный материал, использованный на занятиях фитбол-аэробикой с данной возрастной группой, представляет собой образно-танцевальные композиции, каждая из которых носит сюжетный характер, что отвечает психологическим особенностям младших школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Они выполняются под определенное музыкальное сопровождение, а в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

Так, в этом возрасте, в связи с неокончателной сформированностью изгибов позвоночного столба, большое внимание уделяется формированию правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, спины, живота, боковых мышц туловища так же имеют приоритетное значение при решении этой задачи.

Не следует забывать, что психологические особенности детей младшего школьного возраста определяют применение в большей степени наглядного метода в обучении. Важно уметь при проведении занятий грамотно и вырази-

тельно показывать упражнения, объяснять кратко, доступно, образно, используя сравнения.

При проведении занятий по фитбол-аэробике используется игровой и соревновательный методы, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей и младшего школьного возраста[4].

Одним из обязательных условий проведения занятий по фитбол-аэробике является предварительная их подготовка:

- зала - наличие коврового покрытия и музыкальной аппаратуры;
- формы занимающихся - удобная одежда, без кнопок, крючков, молний; не широкие, длинные спортивные брюки; обувь на нескользящей подошве;
- подбор мяча - при положении сидя на мяче угол между голенью и бедром у ребенка должен составлять 90-100° (диаметр мяча у младшего школьника примерно составит 55 см.), а так же в начале обучения рекомендуется использование менее упруго накачанного мяча для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения.

На первых же занятиях следует уделить внимание обучению приемам самостраховки.

Для более эффективного дальнейшего процесса обучения рекомендуется придерживаться определенной последовательности решения образовательных задач (таблица 1), и соблюдать следующие методические рекомендации для работы с детьми младшего школьного возраста.

- Урок должен быть разнообразным, с использованием образов, сюжетов, игр, и в то же время нести определенную тренировочную нагрузку, способствовать развитию двигательных качеств и содействовать оздоровлению организма Детей.

- В занятиях желательно комбинировать различные упражнения с мячом и без него, передвижения по залу (ходьба, бег) сочетать с комплексами ОРУ с мячом и сидя на нём.

Таблица 1

Последовательность решения образовательных задач при обучении упражнениям на фитболе

Этапы	Задачи	Средства
1	2	3
I	1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.	-Беседа: «Мой волшебный, звонкий мяч!» -ОРУ с мячом, упражнения типа задания, игры.
II	1. Разучить правильную посадку на фитболе. 2. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе	-Выполнение правильной посадки на мяче (сидя на мяче, ноги согнуты врозь, голень не касается мяча, стопа на полу, спина прямая, руки вниз, ладони на мяче). -Беседа: «Требования к проведению занятий фитбол-аэробикой и профилактика травматизма».
III	1. Дать представление и разучить основные исходные положения на фитболе и с ним. 2. Ознакомить с приемами самостраховки.	-Исходные положения сидя на мяче (с различными положениями рук, ног, туловища). -Исходные положения с фитболом (в руках, ногах, на полу). -Основные приемы самостраховки при выполнении различных упражнений на мяче.
IV	1. Учить выполнение общеразвивающих упражнений сидя на мяче («как на стуле»). 2. Разучить упражнения с фитболом	-Выполнение упражнений сидя на мяче «типа зарядки» (упражнения «типа потягивания»; упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища и шеи; упражнения для мышц ног; комбинированные упражнения; беговые и прыжковые упражнения; упражнения на дыхание). -Комплексы упражнений сидя на мяче как на стуле; «Людоед», «Часики» и др. -ОРУ с мячом, броски, ловля, удары об пол, перекаты мяча (индивидуально, в парах, кругах). -Комплексы упражнений с мячом: «Ладощка», «Кукушечка», «Песня на разных языках» и др.

V	1. Разучить пружинные покачивания на мяче и перекаты. 2. Учить выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с пружинными покачиваниями на фитболе.	-Пружинные покачивания на мяче в положении сидя (в разном темпе и с различной амплитудой движения), -Перекаты с пяток на носки; перекаты вперед-назад, вправо-влево. -Пружинные покачивания в сочетании с движениями рук, ног, на шагах, а в дальнейшем при выполнении базовых шагов аэробики. -Комплексы упражнений: «Ушастый нянь», «Кап-кап», «Кикимора» и др.
VI	1. Разучить исходные положения лежа на мяче. 2. Дать представление о прокатах на мяче. 2. Разучить переходы из одних исходных положений в другие.	Исходные положения лежа на мяче (на спине, животе, на боку, и т.д.). -Прокаты вправо-влево со вставанием, прокаты через мяч вперед и назад. -Переход из положения сидя на мяче в положение лежа на боку и обратно и др.
VII	1. Разучить базовые шаги аэробики	Основные базовые шаги аэробики, -Связки из базовых шагов, блоки. -Базовые шаги в сочетании с движениями рук. - Комплексы упражнений: « Молочная река» и др.
VIII	Учить упражнения на удержании равновесия,	-Упражнения в положении сидя на мяче с отрывом ног от пола, в упоре лёжа на бёдрах, стойка на одной ноге, другая на фитболе и др.).

- Специальные упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата следует сочетать с танцами и подвижными играми для повышения эмоционального фона занятий.

- Музыкальные, подвижные игры эстафеты будут способствовать переключению с одной деятельности на другую, так же внесут разнообразие в урок, исключая ее монотонность.

- В целях профилактики травматизма при выполнении упражнений следует строго придерживаться правильной техники исполнения: - не включать запрещенные элементы: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем;

- при выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей;

- не совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища;

- выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, и дыхание не задерживалось;

- следить за правильным переходом из одного исходного положения в другое

Соблюдая все требования к проведению занятий по фитбол-аэробике можно создать необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствовать укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию,

профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям. [4].

Литература:

1. *Лукина, Г.Г.* Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников в процессе физического воспитания: автореф. дисс... канд. пед. наук / Г.Г. Лукина.- СПб. - 2003.- 18 с.

1. Казакевич, Н.В. Ритмическая гимнастика: метод, пособие./ Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева - СПб.: Познание, 2001.- 104 с.

3. *Сайкина, Е.Г.* Фитнес в школе: учеб.-метод, пособие. /Е.Г. Сайкина - СПб.: Утро, 2005. - 170 с.

А.Сайкина, Е.Г. «Танцы на мячах». Оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста /Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006.-31 с.

5. Оздоровительная гимнастика на специальных мячах для детей: методическое пособие.- М.: Учебно-оздоровительный центр «Фитбол», 2001. - 12с.

КОРРЕКЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИТБОЛА

И.П. Забалуева, объединение аэрофитнес г. Тосно,

Е.В. Самарина, гимназия 405,

Т.В. Забалуева

к.п.н., доцент кафедры теории и методики

физической культуры

Российский государственный педагогический

университет им. А.И.Герцена

В настоящее время, в связи с увеличением количества детей с нарушениями осанки, особое значение приобретает использование различных привлекательных и эффективных технологий для их коррекции и профилактики. К одним из современных инновационных средств физического воспитания младших школьников относится фитбол - гимнастика. Благодаря своей эмоциональной окрашенности и внешней привлекательности занятия на фитболах вызывают большой интерес у детей (Г.Г.Лукина, 2006).

Упражнения на фитболах являются средством коррекции и профилактики различных типов нарушений осанки во фронтальной и сагиттальных плоскостях. Оздоровляющий эффект обусловлен биомеханическими свойствами фитболов - мягкое воздействие колебаний мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани, воздействие непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы. При систематической и нарастающей нагрузке создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, улучшается крово- и лимфообращение, обмен веществ в межпозвоночных дис-

ках. Вместе с тем увеличивается подвижность в суставах, позволяющая совершать различные движения, развиваются координационные, скоростные способности, выносливость. Корректирующее воздействие упражнений и обмен веществ в межпозвоночных дисках и позвонках усиливается разгрузочным положением позвоночника в положениях лежа (В.Н.Голубев, П.В.Родичкин, 2006).

В целях выявления нарушений осанки была обследована группа детей 7-8 лет, занимающаяся в объединении аэрофитнеса г.Тосно. Обследование проводилось с использованием шкалы оценки состояния звеньев тела по таблице 1.

Результаты обследования выявили отклонения в состоянии осанки младших школьников, которые были незначительно исправлены в течение учебного года.

Таблица 1.

Оценка звеньев тела и осанки

Звенья тела	Шкала оценок		
	Норма (0 баллов)	Малые отклонения (1балл)	Значительные отклонения (2 балла)
Голова	Прямое положение	Легкий наклон вперед, назад, в сторону	Значительный поворот (наклон)
Спина	Норма	Легкая сутулость	Сильная сутулость
Поясница	Легкий изгиб	Значительный изгиб	Чрезмерный изгиб
Живот	Плоский	Выдающийся вперед	Провисающий выдающийся вперед
Плечи	Горизонтальное положение	Одно плечо немного выше	Одно плечо заметно выше

Для целенаправленной коррекции и профилактики нарушений осанки младших школьников был составлен комплекс упражнений с использованием фитболов, который применялся на занятиях группы нового набора школьников

в последующем учебном году. Группа получила название экспериментальной по отношению к контрольной группе предыдущего года. Упражнения комплекса подобраны с учетом нарушений осанки и имеют специфические особенности использования (Таблица 2).

При нарушениях осанки в сагиттальной плоскости сглаженность физиологических изгибов позвоночника ликвидируется повышением функциональной способности мышц спины, грудной клетки, плечевого пояса, брюшного пресса. Устанавливается правильный баланс напряжений мышц, обуславливающих изгибы позвоночника, так и положения связанных с ним частей тела: происходит укрепление ослабленных и растянутых мышц спины и растягивание укороченных мышц груди, происходит коррекция отстающих лопаток и выступающих вперед плеч, нормализуется тонус мышц ног.

Таблица 2.

**Комплекс упражнений на фитболах
для формирования осанки младших школьников**

№ п/п	Упражнения	Дозировка	Направленность упражнения
1	2	3	4
1.	И.п. - лежа животом на мяче касаются пола, руки вдоль туловища 1 - руки через стороны вверх и.п.	10-12 раз	Динамическая сила мышц спины
2.	И.п. — лежа животом на мяче, ноги касаются пола, руки вдоль туловища Подъем туловища вверх, руки «крылышки», держать позу 10 сек.	6-8 раз	Статическая сила мышц спины

Г1	2	3	4
3.	И.п - лежа животом на мяче с опорой на руки, ноги касаются пола 8 махов правой, затем левой ногой вверх	2-3 раза	Динамическая сила мышц поясницы и задней поверхности бедер
4.	И.п - лежа животом на мяче, ноги касаются пола, с опорой на руки Подъем ног вверх	16 раз	Динамическая сила мышц поясницы и задней поверхности бедер
5.	И.п. - лежа на спине, руки вверх, обхватывая мяч. 1 - потянуться мячом вверх, пятками вниз в течение 3 секунд 2 - и.п., расслабиться	6-7 раз	Растягивание мышц туловища, позвоночника, подвижность суставов
6.	И.п. - лежа спиной на мяче. Движения руками через стороны вверх, вдоль туловища	8-10 раз	Растягивание мышц груди, подвижность плечевых суставов, коррекция лопаток
7.	И.п. - лежа спиной на мяче, руки за голову. Подъемы туловища вверх, подбородок не касается груди	10-12 раз	Динамическая сила мышц брюшного пресса
8.	И.п. - сед на мяче. Поочередное поднятие ног вверх, руки вверх с наклоном вперед, коснуться руками ноги	6-8 раз	Динамическая сила мышц брюшного пресса
9.	И.п.- сед на полу, мяч за спиной Подъем таза	6-8 раз	Динамическая сила мышц брюшного пресса
10.	И.п. — лежа спиной на мяче, руки с гантелями (0,5 кг) перед грудью Движения рук в стороны, вверх, вперед	6-8 раз	Растягивание мышц груди, коррекция лопаток, сила рук
11.	И.п. - стоя на коленях, мяч за спиной. Наклон назад в положение лежа на мяче, (голена на полу).	6-8 раз	Сила мышц брюшного пресса, растягивание мышц передней поверхности бедер

1	2	3	4
12.	И.п. - сед на полу в упоре сзади, голени ног на мяче Наклон вперед, руки вверх, захватывая стопы, держать позу 3-4 сек.	4-5 раз	Статическая сила мышц брюшного пресса, растягивание мышц спины и задней поверхности бедер
13.	И.п. - лежа на спине, стопы на мяче Поочередное отведение ног вперед, стопой удерживая мяч	8 раз каждой ногой	Сила мышц брюшного пресса, профилактика плоскостопия
14.	И.п. - сед на полу, мяч за спиной Броски мяча вверх-вперед	5-6 раз	Коррекция подвижности лопаток плеч, сила рук

Комплекс использовался в основной части занятия вместе с другими средствами физической культуры: ходьбой, бегом, общеразвивающими упражнениями, играми.

Результаты обследования состояния осанки школьников экспериментальной группы в конце учебного года показали более значительную коррекцию дефектов осанки по сравнению с контрольной группой (Таблица 3).

Таблица 3.

Состояние осанки школьников

Группы школьников и время обследования	Части тела				
	Голова	Спина	Поясница	Живот	Асим. плеч
Контрольная группа В начале учебного года	0,3±0,51	0,3±0,51	0,4±0,25	0,7±0,51	1,5±0,51
Контрольная группа В конце учебного года	0,2±0,12	0,2±0,12	0,3±0,12	0,5±0,12	1,0±0,12
Экспериментальная группа В начале учебного года	0,3±0,47	0,3±0,47	0,4±0,47	0,7±0,47	1,6±0,47
Экспериментальная группа В конце учебного года	0,1±0,15	0,1±0,15	0,2±0,15	0,4±0,15	1,0±0,15

Значительные положительные изменения произошли в экспериментальной группе по состоянию головы, спины, поясницы (на 0,2 балла), живота (на 0,3 балла). В контрольной группе показатели улучшились только на 0,1 балла. Результаты проведенного эксперимента показали, что разработанный комплекс упражнений с использованием фитболов значительно исправляет дефекты осанки и может быть использован в физическом воспитании младших школьников.

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

И.Г. Дивлет-Кильдеева

ГОУ № 617 Приморского района, г. Санкт-Петербург

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, заинтересовывать учащихся, особенно в начальной школе. Нередко наблюдаемое падение интереса к занятиям физической культурой можно объяснить излишней стереотипностью и несовершенством методики проведения уроков (О.В. Худолева, 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 фитнес-технологии практически не используются, занятия в основном проходят по традиционной методике, что нередко приводит к падению интереса к занятиям занимающихся.

Для повышения эффективности занятий по лечебной физической культуре и повышения интереса к ним у детей младшего школьного возраста была разработана программа: «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия», которая включает комплексы и средства различных фитнес-технологии и ЛФК. Она предназначена для детей специальной медицинской группы.

В программе использованы различные методики лечебной физической культуры, комплексы упражнений из программ: лечебно-профилактический танец («Фитнес-Данс», танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНСЕ» (авторы: к.п.н., почетный доцент, Ж.Е. Фирилева и к.п.н., доцент Е.Г. Сайкина), а также практический опыт работы автора в области коррегирующего воздействия на опорно-двигательный аппарат.

Основной целью программы является содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, профилактике и коррекции нарушений осанки и плоскостопия, приобщение занимающихся 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 координационных 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 занимающихся.

К образовательным задачам относятся: формирование знаний, умений и навыков, обогащение двигательного опыта занимающихся; содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания.

Воспитательные задачи включают: повышение интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями у детей, развитие лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи; содействие развитию воображения, мышления, познавательной активности; воспитание трудолюбия и стремления к достижению поставленной цели.

В содержание программы «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» входят основные средства лечебной физической культуры, включающие упражнения общей "специальной направленности, а также комплексы упражнений танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе» и Лечебно-профилактического танца «Фитнес-Данс» для детей младшего школьного возраста (рис.1).



Рис. 1 Содержание программы «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»

Упражнения общей направленности включают: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц. 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 ды-

хательной 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.

Включенные нами в данную программу комплексы упражнений танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе» направлены на решение задач развития двигательных способностей детей, креативности, музыкально-ритмического развития.

В свою очередь, из разнообразия комплексов упражнений лечебно-профилактического танца «Фитнес-Данс» были отобраны наиболее эффективные для целенаправленного корректирующего воздействия на различные органы и системы организма, в первую очередь — опорно-двигательный аппарат.

При этом используются упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметом (палкой, обручем, со скакалкой и др.) и на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке и др.).

Все комплексы упражнений проводятся под музыкальное сопровождение.

Структурную основу программы «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» составляют: основы знаний, практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей) и требования к занимающимся.

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.

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности, в процессе взаимосвязанных занятий, которые проводятся два раза в неделю в хорошо проветренном помещении, на ковровом покрытии, перед зеркалом, из расчета 68 часов в год (таблица 1).

Таблица 1.

Примерное распределение учебных часов на основании учебного материала программы «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»

Содержание разделов программы	Количество уч. часов
1. Ходьба, бег.	В течении занятий
2. О.Р.У. без предметов	10 часов.
3. О.Р.У. с предметами	6 часов.
4. О.Р.У. на гим. снарядах	4 часов.
5. О.Р.У. на развитие дыхания, расслабление, самомассаж.	В течении занятий
6. Лечебно - профилактический танец «Фитнес- Дане»	10 часов.
7. Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНСЕ»	10 часов
8. Подвижные игры.	В течении занятий
9. Корректирующие упражнения	4 часа.
10. Комплексы упражнений	6 часов.
ВСЕГО: 68 часов.	

Для апробирования программы «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» был проведен педагогический эксперимент. Его проводили учителя физической

культуры высшей категории, ГОУ № 617 Приморского района: И.Г. Дивлет-Кильдеева и И.М. Корешева.

В эксперименте приняли участие 2 группы: экспериментальная (учащиеся 4 «б» класса) и контрольная (ученики 4 «а» класса). В каждую группу входило по 8 девочек и 8 мальчиков.

Педагогический эксперимент проходил с сентября 2008 года по март 2009 года.

Экспериментальной группе, кроме основных уроков по физической культуре, проводились дополнительные занятия 2 раза в неделю по программе «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия». В контрольной группе занятия проводились по программе лечебной физической культуры.

В задачи педагогического эксперимента входило определение эффективности занятий по программе «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» и её влияние на развитие двигательных способностей и формирование правильной осанки. Для эксперимента были взяты 4 теста. Для определения скоростно-силовых способностей мышц брюшного пресса - «Подъем туловища в сед из положения лёжа» за 30 сек. (кол-во раз), для определения силы спины - «Прогибание назад из положения лежа на животе» за 30 сек. (кол-во раз). Координационные способности определялись с помощью теста - «Челночный бег 3x10 м.» (сек.), а силовые способности плечевого пояса, определял тест - «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - отжимание» - (кол-во раз).

В результате проведенного исследования в двух группах зафиксирован положительный прирост по всем показателям развития двигательных способностей.

При определении влияния занятий по программе «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» на развитие двигательных способностей, выявлен достоверный прирост результатов в экспериментальной группе, по срав-

нению с контрольной группой по всем показателям двигательных способностей, особенно силы мышц спины.

Показатели развития скоростно-силовых способностей значительно выросли. Особенно высокие результаты были в экспериментальной группе. Прирост результатов демонстрирующие силу мышц брюшного пресса составил: в Э.гр. - 62%, в К.гр. - 38%.

Результат теста на силу мышц спины - 75% в Э.гр. и только 25% в К.гр.. Это объясняется тем, что в экспериментальной группе практически на всех дополнительных занятиях по программе «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» давались упражнения на развитие силы мышц всего туловища. Это упражнения без предметов (упражнения суставной гимнастики, упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, боковые мышцы туловища, мышц ног), а также с предметами на снарядах (с палкой, с мешочками, со скакалкой). О.Р.У. у гимнастической стенки и скамейке. Большое внимание уделялось корригирующим упражнениям (симметричным, асимметричным) лечебной физической культуры для исправления дефектов осанки. Все это привело к укреплению «мышечного корсета», что очень важно при занятиях лечебной физкультуры.

Хороший результат был получен в развитии координации движений и составил в Э.гр. - 54%, а в К.гр. - 46%.

Тест на определение силовых способностей плечевого пояса дал результат:

Э.гр.- прирост средних показателей достиг 53%, а в К.гр. - 47% (рис. 2).

Необходимо особо подчеркнуть, что в экспериментальной группе до и после педагогических исследований проводилась диагностика осанки занимающихся, в начале учебного года - в сентябре и в конце года в марте. Она была

проведена врачом-ортопедом детской поликлиники № 30 Приморского района О.А. Гониной. После проведения эксперимента у 60% занимающихся зафиксированы сдвиги в положительную сторону, в том числе у 40% занимающихся снят диагноз - «нарушение осанки»



- а) тест на определение силы мышц спины;
- б) тест на определение скоростно - силовых способностей брюшного пресса;
- в) тест на определение координационных способностей;
- г) тест на определение силовых способностей плечевого пояса.

Рис.2 Прирост показателей двигательных способностей после педагогического исследования у экспериментальной и контрольной групп

Результаты педагогических исследований были предоставлены директору школы. Было принято решение в 2009 - 2010 учебном году во всех первых классах внести в

сетку часов, дополнительный третий урок по физической культуре. Этот дополнительный урок будет проводится по программе «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия».

По итогам педагогического эксперимента проведем опрос у учащихся младшего школьного возраста, задачей которого являлось определение заинтересованности детей занятиями лечебной физкультурой. В результате было выявлено, что 90% детей из экспериментальной группы идут на занятия с большим удовольствием, тогда как в контрольной группе после окончания занятий выразили желание прийти заниматься снова лишь 55% опрошенных.

По результатам проведенного педагогического исследования можно сделать вывод, что программа «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» способствует развитию двигательных способностей и содействует как формированию правильной осанки, так и профилактики различных её нарушений, а также повышает интерес детей младшего школьного возраста к занятиям физической культурой.

Литература:

1. *Фирилёва, Ж.Е.* Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс». учеб.-метод. пособ. для студ. физкульт.и пед. ун-тов и спец-в по физ. культуре в дошк. и шк. учр./Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина.- СПб.: Детство-пресс, 2007.- 384 с, ил.

2. *Фирилёва, Ж.Е.* «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: учеб.- метод. пособ. для пед. дошк. и шк. учр./Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина.- СПб.: Детство-пресс, 2000.-352 с: ил.

ТРЕБОВАНИЯ К ИННОВАЦИОННЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ С ПОЗИЦИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Г.Г. Лукина

к.п.н, доцент кафедры оздоровительной физической культуры

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена

Сегодня становятся привычными тревожные данные о систематическом ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста. Здоровье воспитанников дошкольных образовательных учреждений - важная характеристика качества системы дошкольного образования. Концепция дошкольного воспитания (1989) определила приоритетным направлением формирование, а не только сохранение и укрепление здоровья детей раннего и дошкольного возраста. «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» - определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения. Наиболее характерный критерий нормы здоровья - это способность организма адекватно изменять свои функциональные показатели и сохранять оптимальность деятельности в различных условиях.

Признаками здоровья являются:

- устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;

- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Становится очевидным, что сегодня необходим научный взгляд на деятельность образовательных учреждений не только с точки зрения решения задач обучения, но и целенаправленного воспитания здорового поколения. Наблюдается парадокс: в объяснительной записке ряда программ дошкольного образования указывается общая цель на сохранение и укрепление здоровья детей средствами физического воспитания, разработан и принят регламент двигательного режима, и одновременно в последние годы отмечается тенденция к увеличению заболеваемости детей, к снижению состояния здоровья (слабое физическое развитие и уровень двигательной подготовленности, различные нарушения опорно-двигательного аппарата, и, прежде всего осанки, увеличение темпов роста хронических заболеваний и ряд других показателей) у детей к 7 годам продолжает сохраняться. В частности, с 70-80 годов 20 столетия зафиксирован выраженный темп прироста патологии опорно-двигательного аппарата на 60%. У детей дошкольного возраста заболевания опорно-двигательного аппарата стоят на первом месте, неврологические болезни и болезни глаз - на втором месте, на третьем - желудочно-кишечные и дыхательной системы. Особенности современной патологии детей является переход острых форм в хронические и рецидивирующие. Одной из причин такого положения, по нашему мнению, является существующая в теории и практике физи-

ческого воспитания дошкольников целевая установка на освоение детьми преимущественно двигательных умений и навыков, которая в настоящее время (судя по результатам состояния здоровья) теряет свою актуальность и требует глубокого анализа и, возможно, пересмотра некоторых концептуальных положений. Таким образом, встает вопрос о необходимости привлечения инновационных педагогических технологий в образовательный процесс физического воспитания детей дошкольного возраста для получения максимального оздоровительного эффекта в процессе занятий. Основу этих технологий составляют: универсальность, доступность естественных локомоций, влияние осознанного двигательного действия на формирование всех процессов роста и развития организма детей. Кроме того, для достижения оздоровительного эффекта их содержание должно соответствовать следующим условиям:

- участие в работе больших мышечных групп;
- возможность длительного выполнения упражнений;
- ритмический характер мышечной деятельности;
- энергообеспечение работы мышц в основном за счет аэробных процессов.

Из методических правил, которые необходимо соблюдать на занятиях с оздоровительной направленностью, наиболее перспективным направлением в условиях детского сада является следование правилам, касающихся увеличения плотности и интенсивности занятий, расширение средств, сложности движений и соблюдение правильности построения самого занятия

Перечисленным выше требованиям соответствуют технологии, все больше завоевывающие внимание специалистов в области физической культуры детей дошкольного возраста, мигрирующие из фитнеса:

- группа технологий, использующие определенные условия выполнения: фитбол - гимнастика, фитбол — аэробика, фитбол - стретчинг, аквааэробика, степаэробика. Доминирующим воздействием упражнений этой группы является влияние на опорно-двигательный аппарат занимающихся.

- ритмическая гимнастика - характерно выполнение композиций гимнастических упражнений серийно- поточным способом с музыкальным сопровождением. Воздействие на организм занимающихся будет общим, но с акцентом на сердечно-сосудистую систему.

- оздоровительный стретчинг - относится к группе оздоровительных видов гимнастики, для которых характерно локально-дифференцированное воздействие на отдельные системы организма и направлен на достижение возможно максимальной амплитуды суставных движений.

- черлидинг - сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику), и, таким образом, в своей многогранности позволяет реализовать психолого-физиологические возможности каждого занимающегося.

Выбор той или иной технологии или определение сочетания элементов должен подчиняться установленной цели для избегания возникновения стихийности в работе педагога.

О влиянии на функциональное состояние детей 5-6 лет методики занятий физическими упражнениями, основанной на выборе сочетания элементов оздоровительных технологий, в которых доминирующим является воздействие на опорно-двигательный аппарат, отмечено Семеновой Т.В. (2006). Разработанная методика включала в себя комплексное использование следующих средств физического воспитания: фитбол-гимнастика, ритмическая гимнастика, прыжки на батуте, специальные прыжковые и беговые упражнения на

мягкой опоре, закаливающие процедуры и дыхательные упражнения.

В результате апробации экспериментальной методики выявлена эффективность ее влияния на профилактику нарушений функционального состояния детей. Эксперимент проводился с сентября 2005 по май 2006. В нем участвовало 40 детей 5-6 лет 2 дошкольных учреждений Санкт-Петербурга.

У детей занимающихся физическими упражнениями с включением разработанной методики, улучшилось состояние сводов стопы (2 степень плоскостопия с 25% до 20%, 1 степень плоскостопия с 35% до 20%, норма с 40% до 60%; осанки по показателям сила и выносливость мышц спины (с) с $65 \pm 1,5$ до $73 \pm 0,9$, сила и выносливость мышц живота (раз) с $8,5 \pm 2,4$ до $10,9 \pm 0,4$; улучшилось функциональное состояние по показателям пульс (уд/мин) с $86,6 \pm 0,4$ до $77,6 \pm 0,6$; АД (систолическое) с $92 \pm 1,4$ до $90 \pm 0,7$; АД (диастолическое) с $45 \pm 1,8$ до $55 \pm 0,8$; ЖЕЛ (мл) с $1105,0 \pm 34,2$ до $1300,0 \pm 24,6$; ЧД (**к\мин**) с 28 до 24).

В то же время у детей контрольных групп улучшение по этим показателям было незначительное. Анализ результатов детей, посещавших контрольное дошкольное учреждение, позволяют сделать вывод о том, что применение физических упражнений по традиционным методикам в структуре занятий по физическому воспитанию не оказывают в полной мере профилактику нарушений функционального состояния детей.

Проблему сочетания содержания общеобразовательной программы с использованием оздоровительных педагогических технологий рассматривала Е.А. Сочеванова (2007). Ею была предложена модель программы по физической культуре дошкольников Санкт-Петербурга, которая представлена на рисунке 1.

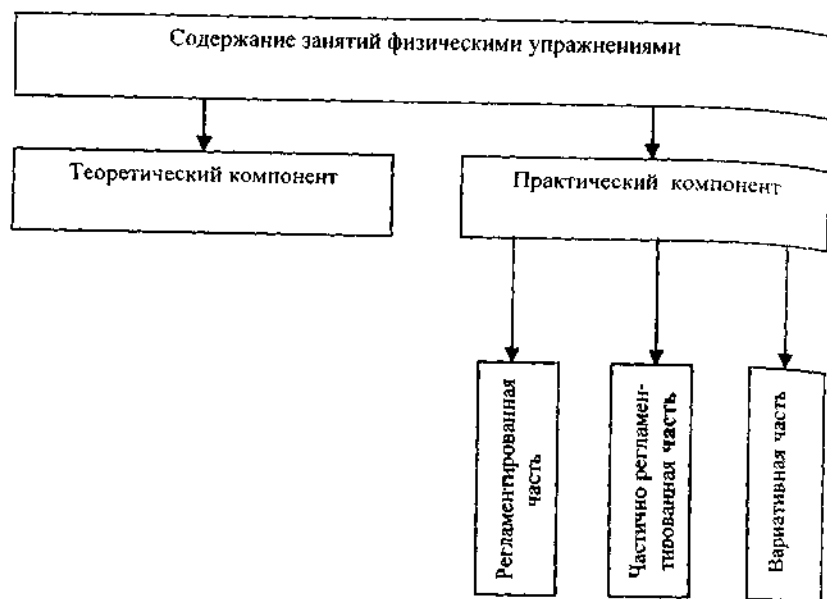


Рис.1 Модель региональной программы по физической культуре дошкольников

В представленной модели именно вариативная часть дает возможность применения инновационных педагогических технологий.

Литература:

1. Семенова Т.В. Профилактика нарушений функционального состояния детей 5-6 лет в процессе физического воспитания: Дис... магистра. - СПб., 2006. - 98 с.
2. Сочеванова, Е.А. Вариативность содержания региональной программы по физической культуре дошкольников : на примере Санкт-Петербурга: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - СПб, 2007. - 30с,

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ И ТАНЦЕМ В УЧЕБНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Л.Н. Эйдельман,
Российский государственный педагогический
университет им. А.И. Герцена

Общеизвестно, что не существует «оздоровительных» и «не оздоровительных» средств физической культуры - все они, при правильной организации занятий обладают оздоровительным эффектом, что по нашему убеждению применимо и к танцевальным занятиям.

В хореографии учитываются состояние здоровья и особенности развития детей. Общепринятое в физической культуре медицинское распределение дошкольников на группы здоровья применимо и к танцевальной деятельности.

В имеющейся научно-методической литературе раскрываются различные аспекты воздействия хореографии и танца на организм занимающихся. Основной вопрос состоит в преобразованиях, которые происходят в организме детей под воздействием занятий.

Как правило, говоря о хореографии, считается, что танцевальное искусство подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, развивать пластику рук, выразительность Движений.

Однако значение хореографии и танца намного больше: занятия танцем одновременно развивают силу мышц туловища и ног, формируют правильную осанку. Используемые в

хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Так, на занятиях хореографией используются симметричные упражнения, в основе которых лежит принцип минимального биологического воздействия на кривизну позвоночника. Симметричные упражнения оказывают различное воздействие на мышцы туловища. 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 аппарата и создания уравновешенного мышечного корсета. Симметричные упражнения не нарушают возникающие у детей компенсаторные приспособления и не приводят к развитию противоискривлений. Поэтому данная группа упражнений наиболее часто используется и в комплексах ЛФК при сколиотической болезни у детей.

Ни для кого не секрет, что элементы хореографии и танцевальные движения, используемые на занятиях с детьми, придают особую эмоциональность и привлекательность всему занятию и являются, по нашему мнению, эффективным и доступным средством оздоровления дошкольников. Сочетание комплексов физических упражнений с элементами хореографии оказывает значительное влияние на укрепление здоровья, улучшение физического развития дошкольника. Занятия проходят на положительном психоэмоциональном фоне, способствуют снятию стрессов, вызывая состояние умиротворения и комфорта у детей.

Исследователи отмечают, что, являясь эффективным средством укрепления здоровья, хорошим средством борьбы с гиподинамией и интересного досуга, танцы и хореографические упражнения могут применяться не только как средст-

во тренировки детского организма, тем самым, компенсируя высокую интеллектуальную «левополушарную» психическую нагрузку, но и в качестве расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и устранения психологического напряжения, негативных эмоций, застенчивости, страхов, как известно, влияющих на осанку дошкольника [5].

Ещё в глубокой древности танцы подразделялись на подгруппы по функциональному назначению: 1) для коррекции осанки, 2) для эмоционально-психологической коррекции, 3) для похудения, 4) для снятия психологического стресса, 5) для улучшения пищеварения, 6) для регулирования сердечно-сосудистой системы и т.д.

Философы Древней Греции (Гиппократ, Платон, Аристотель) считали, что упорядоченные телодвижения помогают укрепить человеку как телесно, так и духовно.

Значение танца и его колоссальное влияние на организм уже было описано в 1589 году в научном трактате Thoinot Arbeau (Франция) «Orchesography».

Труд Ж. Ж. Новерра «Письма о танце», впервые увидевший свет в 1760 г., содержит всё ещё важные на сегодня факты о воздействии танца на занимающихся.

Как эффективное средство оздоровления, танец и хореография выделены и в наше время специалистами, как в области физической культуры, так и в области танца [3, 4].

В последние годы появились работы, посвященные различным аспектам танца. Авторы доказали, что занятия хореографией и танцем являются результативным средством укрепления здоровья, улучшения физического развития и повышения интереса к двигательным действиям у детей [2, 4, 5]. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе занятий, связана с мобилизацией и активным развитием всех физиологических функций человеческого организма. Систематические занятия танцем вклю-

чают скрытые возможности организма ребёнка, повышают выносливость, общий тонус и настроение.

В то же время установлено, что при занятиях танцами значительно активизируются механизмы кислородоповышения и как следствие, повышаются аэробные возможности организма детей.

Чрезвычайно актуальными исследованиями, на наш взгляд, являются те, которые обращают внимание педагогов на взаимосвязь между систематическими занятиями хореографией и устранением некоторых функциональных нарушений в осанке дошкольника.

Следует отметить, что занятия танцем развивают не только общую выносливость, но и оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма дошкольника, позволяют поддержать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах. Большое разнообразие танцевальных движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствуют совершенствованию координационных способностей, развивают моторную память. Они содействуют формированию правильной осанки, красивой и лёгкой походки.

Занятия хореографией укрепляют мышцы ног, особенно стопы, при небольшом плоскостопии с помощью целенаправленных тренировок возможно улучшение состояния стопы.

Как показали исследования, танец совместно с музыкой имеет огромный психотерапевтический потенциал и воздействует на занимающихся через все органы чувств, и особенно - нервную систему. Ритм музыки оказывает существенное влияние на различные функции детского организма.

Рассматривая влияние музыки на организм ребёнка, ряд авторов отмечает, что резонансный эффект взаимодействия внутренних и внешних для организма ритмов проявляется в выраженном подъёме психоэмоционального со-

стояния, активации деятельности мозга (энергетический фактор) и функционирования (и развития) практически всех систем организма [1].

Мажорная музыка увеличивает работоспособность мышц, организует ритм дыхания, создаёт радостное настроение, тем самым, принося удовольствие детям. Это доказано физиологами ещё в 19 веке, среди которых можно назвать В.М. Бехтерева, И.М. Сеченова, И.П. Павлова и многих других.

Если говорить о детях 6 лет, то по природе своей они очень подвижны, длительное пребывание в неподвижности утомляет их, возможность же ходить, бегать, играть, танцевать под хорошую музыку, доступную их пониманию и по содержанию близкую их интересам, даёт им необходимую разрядку и доставляет большое удовольствие.

Хореография и танец может служить и как средство установления межличностных отношений в группе, воспитания уважения друг к другу и чувства товарищества, проявления индивидуальности личности каждого ребёнка.

Обобщая вышесказанные мнения, можно заключить, что хореография и танец имеет большое оздоровительное значение и может применяться не только для нормализации физического развития, становления форм и функций детского организма, но и для формирования осанки, и как следствие, формирование здоровья.

Литература:

1. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: пособ. Для пед. дошк. учрежд. / И.К. Шилкова, А.С. Большее, Ю.Р. Силкин, Ю.А. Лебедев, Л.В. Филиппова. - М: ВЛАДОС, 2001.-336 с.

2. Ромм, В. В. Танец как фактор эволюции человеческой культуры: дис. ... д-ра культурологических наук / В.В. Ромм. ~ Барнаул, 2006. - 403 с.

3. *Сайкина, Е.Г.* Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - 394 с.

4. *Фокина, Е.Н.* Хореография в общеобразовательной школе как средство гармонизации развития личности: дис... канд. пед. наук / Е.Н. Фокина. - Тюмень, 2002. - 195 с.

5. *Фомин, А.С.* Танец в системе воспитания и образования: уч. пособ. / А.С. Фомин. - Новосибирск: Новосибирский полиграфкомбинат, 2005. - Т. I: природа, теория и функции танца. - 624 с.

АЭРОБИКА И ФИТНЕС: ПРОГРАММА ГУМАНИЗАЦИИ МОЛОДЕЖНОГО СПОРТА

Л.В.Пашкова,

к.п.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики

Национальный государственный университет

физической культуры, спорта и здоровья

им. П.Ф.Лесгафта

Важнейшими условиями в системе мер по формированию здорового образа жизни молодежи является развитие молодежного спорта, который не требует ранней спортивной специализации и позволяет включаться в занятия с любым уровнем физической подготовки. Современная аэробика - это новое физкультурное направление, которое является синтезом современных видов формирования спортивного стиля жизни молодежи занимает центральное модернизированной двигательной активности, постоянно меняющейся

свой стиль и удовлетворяющей любую аудиторию молодежи. Как массовый спорт она достигла развития в нашей стране.

Проблема место в современном обществе. Привлекательность и популярность, а также многообразие спортивных и оздоровительных направлений аэробики, позволяет создавать оздоровительные молодежные центры аэробики в годах страны. В основе функционирования таких центров лежит комплексный подход к проблеме здоровья человека, что является наиболее прогрессивной формой оздоровления молодежи.

Данная молодежная программа направлена на развитие массового спорта в образовательных учреждениях средствами спортивной и оздоровительной аэробики. В современном обществе, особенно среди учащихся старших классов и студенческой молодежи большой популярностью пользуются занятия различными видами спортивной и оздоровительной аэробики, а также различными направлениями фитнес-аэробики (классическая, фанк, степ, хип-хоп, латина и др.). Разрабатываемая программа направлена на развитие массового спорта средствами спортивной и оздоровительной аэробики в Северо-западном регионе.

Концепция программы предполагает общественную организацию и интеграцию социальной и культурной среды жизнедеятельности учащейся молодежи: разработку в образовательном пространстве региона современных активных форм двигательного, нравственного и эстетического содержания аэробики и творчества для молодежи. В структуре, формах, спортивном и культурном содержании программы концептуализируется и разворачивается личностная инициатива, активность, физическая и социальная культура молодежи в образовательных учреждениях. Приоритеты и сис-

тема программы предполагают комплекс стимулов для личной инициативы молодежи в аэробике и искусстве, для поддержки творческой деятельности формальных и неформальных молодежных групп в отдельных образовательных учреждениях и различных звеньях региональной системы образования.

В программе концептуализирована целостность развиваемой деятельности. Ее открытость для творческих инициатив, культурных и социальных контактов для молодежи. Ведущая идея программы - демократизация аэробики, интеграция ее с искусством, разработка молодежного спорта, который позволяет включаться в занятия с любым уровнем подготовки и с разным физическим состоянием.

Привлекательность и популярность, а также многообразие спортивных и оздоровительных направлений аэробики, позволяет создать оздоровительный молодежный центр аэробики при кафедре теории и методики гимнастики. В основе функционирования данного центра лежит комплексный подход к проблеме здоровья человека, что является наиболее прогрессивной формой оздоровления молодежи.

Основной целью данной программы является: создание условий для развития массовой молодежной аэробики в образовательных учреждениях города. Создание механизмов развития массового молодежного спорта (на модели аэробики и фитнеса) во взаимосвязях и деловом партнерстве социально ориентированных организаций, высших и средних профессиональных образовательных учреждений и спортивных коллективов.

Формирование у студенческой молодежи через занятия аэробикой и фитнесом спортивного стиля жизни, активной социальной позиции, ориентированной на здоровый образ жизни ведущая цель программы.

Задачи программы:

1. Установить и поддерживать культурно-спортивное сотрудничество в развитии молодежной аэробики и фитнеса между профессиональными средними и высшими учебными заведениями.

2. Развернуть спортивно-культурный календарь, включающий привлекательные для молодежи гуманистические формы соревнований: студенческие игры, комплексные соревнования, творческие конкурсы и фестивали.

3. Вовлечь в спортивно-образовательное пространство молодежной аэробики и фитнеса детские спортивные и творческие коллективы для развития массового спорта.

4. Разработать и реализовать календарь массовых соревнований по аэробике.

5. Провести подготовку специалистов по массовой молодежной аэробике.

6. Подготовить для образовательных учреждений комплект информационных материалов по аэробике.

7. Создание социальных условий для включения молодежи в спортивные, оздоровительные, культурные программы Ленинградской области в федеральную программу спортивной и фитнес аэробики.

8. Формировать у молодежи спортивный стиль жизни.

9. Повысить духовно-нравственные, эстетические ценности и формирование здорового образа жизни у молодежи в системе развития массовой и спортивной аэробики.

10. Создать систему информационного обеспечения молодежи и специалистов аэробики современными методиками и подходами к организации и проведению спортивно-культурных программ.

В этом направлении при кафедре теории и методики гимнастики Национального государственного университета

физической культуры, спорта и здоровья им.П.Ф.Лесгафта успешно работает специализация спортивной и оздоровительной аэробики. Одним из ключевых направлений работы за прошедший год является развитие видов массовой молодежной аэробики, через участие во всероссийских, областных и городских соревнованиях, показательных выступлениях, конкурсах и фестивалях.

Проблема развития оздоровительного направления системы физического воспитания в России и создание новых условий для обеспечения ведения здорового образа жизни в молодежной среде определяет поиск новых средств, методов, организационных и содержательных подходов.к проблеме здоровья человека - что является наиболее прогрессивной формой оздоровления молодежи в регионе.

Ежегодно специалистами кафедры разрабатывается спортивно-культурный календарь по спортивной и оздоровительной аэробике, который согласуется с календарем федерации Ленинградской области и Всероссийской федерации. На кафедре теории и методики гимнастики разработана и освоена технология организации и проведения спортивно-культурных мероприятий с интеграцией студентов Вузов, учащихся старших классов общеобразовательных школ, и учащихся Сузов. Ежегодно проводятся спортивно-культурных мероприятия, в школах города студентами специализации, в которых участвует более 300 человек. В дальнейшем планируется создание системы социокультурных спортивных мероприятий, обеспечивающих здоровый досуг молодежи. Студенты, учащиеся старших классов общеобразовательных школ будут иметь возможность осваивать практические навыки и умения по аэробике, которые необходимы для самостоятельных занятий, участвовать в

спортивных, оздоровительных, культурных программах города.

На кафедре теории и методики гимнастики специалистами кафедры проводятся обучающие и судейские семинары, где разбираются основы по подготовке тренеров, инструкторов спортивно-культурных мероприятий. В рамках семинаров организовываются мастер-классы для специалистов, учителей физической культуры и студентов Вузов по организации и проведению занятий, соревнований, конкурсов по спортивной и оздоровительной аэробике. Для учителей школ разработаны методические пособия для развития аэробики в школе. Студенты специализации волонтеры принимают участие в организации и проведении университета и других соревнований по спортивной аэробике.

При кафедре организована показательно-демонстративная группа, разработана программа показательных выступлений и ежегодно планируются такие выступления на спортивных площадках города и области с целью популяризации спортивной и оздоровительной аэробики.

Данная программа позволит объединить с одной стороны специалистов аэробики преподавателей вузов, профессиональных училищ, учителей физической культуры, инструкторов, судей по аэробике, а с другой стороны современную молодежь: учеников старших классов общеобразовательных школ, учащихся профессиональных училищ и колледжей, студентов вузов. Разработка данной программы опирается на постоянно растущий спрос у специалистов и молодежи информации и научно-методического обеспечения в области развития аэробики в России и Северо-западном регионе. Создание центра молодежной аэробики позволяет систематизировать, изучать, выбирать и предла-

гать через средства массовой информации и социокультурные мероприятия той системы знания и практических умений, которые необходимы для самостоятельных занятий аэробикой и включения учащихся, студентов, занимающихся аэробикой в участие спортом массовых и высоких достижений.

Разработка механизма внедрения массовой молодежной аэробики в Северо-западном регионе переносит в образовательные учреждения области новые идеи достижения аэробики в России и других странах. Предлагаемый проект партнерства структур администрации, образовательных учреждений, средств массовой информации, специалистов и молодежи может стать стимулом организованного молодежного досуга, соединения спорта с творчеством и здоровым отдыхом, общения и сближения учащейся молодежи, развертывания рекламы и пропаганды спортивного стиля жизни молодежи.

Литература:

1. *Крючек, Е.С.* Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Уч. метод. пособие. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.

2. *Лисицкая, Т.С.* Аэробика на все вкусы. - М.: Просвещение-«Владос», 1994,- 96 с.

Б.Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания.-м.: Уч.мет.объединение по образованию в обл. ФК,2000.-71 с.

ФИТНЕС - ТРЕНИРОВКИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗа

И.В. Склярова

**к.х.н., старший преподаватель кафедры физического
воспитания**

**Санкт-Петербургский государственный
технологический институт (Технический университет)
г. Санкт-Петербург**

Одна из задач физического воспитания в вузе - убедить студенческую молодёжь, что физическая культура становится главным фактором, обеспечивающим не только здоровье и работоспособность людей, но и успешность их трудовой деятельности, продолжительность их социальной активности. Важно не просто привить студентам привычку к физическим упражнениям, а сделать её регулярной потребностью.

Практика показывает, что даже в рамках обязательного физкультурного образования интерес сохраняется только к занятиям, удовлетворяющим конкретные потребности занимающихся. В связи с этим на протяжении ряда лет в занятиях по физическому воспитанию студенток 1-го и П-го курсов Технологического института успешно используются такие виды занятий как аэробика, шейпинг, занятия на тренажёрах, стретчинг и другие. Высокая эмоциональность занятий под современную молодёжную музыку позволяет поддерживать высокий интерес студенток к таким занятиям и их хорошую посещаемость. В последние годы особый интерес вызывает у молодёжи *fitness*, как составляющая так

называемого «успешного» образа жизни, рекламируемого средствами массовой информации.

Понятие «фитнес» уже прочно вошло в нашу жизнь, созданы фитнес-клубы, издаются журналы, проводятся фитнес турниры. Фитнес включает в себя и занятия в тренажерном зале, и аэробику, и правильное питание - одним словом, фитнес — это образ жизни, который принято называть «здоровым».

Единогласного и окончательного определения фитнес не существует. Часто в английском языке используется выражение "To be fit", что можно перевести как "быть в форме". В учебнике (Ходли Э.Т., Френкса Б.Д. 2000) "Оздоровительный Фитнес" можно прочитать следующее определение фитнеса: фитнес — это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты.

В русском языке слово "Фитнес" приобрело несколько значений. Во-первых, под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья. Как правило, это тренировки с отягощениями, направленные на укрепление и увеличение мышечной массы; т.н. "аэробные" или "кардио" тренировки, направленные на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; тренировка гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни. Наиболее близким к этому понятию "фитнес" в русском языке будет понятие "физическая культура" или "физкультура".

Во-вторых, существует "фитнес" как вид спорта, появившийся относительно недавно в рамках соревновательного бодибилдинга. Увеличение сторонников максимального развития физических качеств среди женщин, с одной сторо-

ны, и стремительно идущая на убыль популярность соревновательного женского бодибилдинга, с другой, выявили потребность в изменении формы и критериев, по которым могли бы состязаться женщины. Реализовалась эта тенденция в виде достаточно популярных сейчас соревнований по "фитнесу", где идет оценка, как пропорций тела спортсменки, так и умение владеть этим телом, проявляемое в т.н. произвольной программе (Медина Е.Н. 2000). "Официально" фитнес появился в США около 30 лет назад, хотя первые фитнес - программы сформировались во время второй мировой войны. Чтобы не терять время, американские солдаты тренировались с отягощениями, укрепляли мышцы пресса, подтягивались... Затем эти простейшие упражнения стали классикой и с годами были усовершенствованы фитнес-профессионалами. В 70-е годы 20 века тесты физического состояния различных групп населения выявили массу проблем со здоровьем многих американцев. И эти проблемы увеличивались пропорционально улучшению качества жизни. И тогда при президенте США был создан Совет по фитнесу, в который вошли 20 наиболее авторитетных профессионалов в области фитнеса, а также политики из разных штатов. Главной задачей этого совета была популяризация фитнеса. В 1983 году американец Марк Мэстров создает систему «24 часа фитнеса», идеологической основой которой является доступность во всех смыслах этого слова: от ценовой политики залов до режима их работы (Панкратова Е.С. 1999).

В Россию фитнес пришел относительно недавно, около 20 лет назад. К тому моменту россияне практически забыли, как нужно следить за собой. До начала исторических изменений в 80-е годы в нашей стране фитнеса не было. Был только спорт и физкультура. Принципиальное отличие ново-

го «фитнеса» от физкультуры состоит в том, что теперь мы сами должны оплачивать собственную хорошую физическую форму. И это совершенно нормально для нашей современной жизни. Единственная проблема, которая возникает у всей нашей страны в целом, это то, что фитнес-клубы не готовят будущих спортивных чемпионов. Это - физическая активность для всех желающих потратить свои деньги с комфортом, удовольствием и пользой для здоровья. (Глахан Л.М. 2000).

Итак, что же предлагает фитнес - индустрия (Майров Н.Б. 2000). Любой фитнес - клуб предоставляет комплекс услуг включающих в себя: неограниченное количество занятий аэробикой - это одна из самых популярных и доступных фитнес- программ. Танцевальная аэробика - это прекрасная возможность не только научиться танцевать латину, самбу или хип-хоп, но и отлично потренироваться.

Если Вы не умеете танцевать, но хотите просто подвигаться под музыку, - Вам подойдут силовые уроки аэробики, направленные на развитие силовой выносливости и совершенствование композиции тела. Рядом с классической аэробикой в клубах широко используется степ-аэробика - занятия с использованием степ - платформы, в основе которой лежит нашагивание на платформу различными способами.

Так же существуют фитнес - программы, объединяющие в себе различные специализированные занятия. К ним относятся:

- боевые искусства, такие как карате, айкидо, дзюдо, бокс и конечно, популярные сейчас уроки тай-бо, где сочетаются энергичная музыка и различные техники боевых искусств.

- уроки йоги.

Любой фитнес - клуб предлагает использование тренажерного зала.

Если фитнес - клуб оборудован бассейном, то существует программы аква - фитнеса. К ним относятся: аква - аэробика на мелкой и на глубокой воде, аква - джоггинг (спортивная ходьба в воде), занятия скуба - дайвингом и многое другое. Наиболее популярным является, конечно, аква - аэробика.

Специальный оздоровительный эффект фитнес-тренировки связан (Рогожин М.Ф. 1999):

- С повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности.

- Фитнес-тренировки благоприятно влияют и на дыхательную систему человека, поскольку в процессе тренировок увеличивается число альвеол, участвующих в работе, возрастает жизненная емкость легких. Дыхательный аппарат, развитый таким образом, позволяет лучше усваивать кислород, обеспечивающий полноценную жизнедеятельность клеток, и тем самым повышает работоспособность организма.

- Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость. Движение оказывает существенное влияние на развитие и форму костей, к которым прикрепляются мышцы. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содер-

жание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза.

Систематические занятия позволяют приобрести хорошее самочувствие, улучшить здоровье, оказывают эстетическое воздействие на занимающихся. Именно благодаря этому фитнес интенсивно развивается и приобретает всё большую популярность у людей разных возрастных категорий и разного уровня физической подготовленности.

Учитывая вышесказанное, а именно, большую популярность фитнеса у молодежи и их несомненный оздоровительный эффект, было решено ввести новые виды фитнес-тренировок в процесс физического воспитания студенток 1-2 курсов для повышения их заинтересованности в регулярном посещении занятий.

Анализ работы ведущих фитнес-клубов показывает, что наиболее популярны занятия с использованием специального оборудования, а именно *степ-платформ*. Движения в степе довольно просты, поэтому подходят для любого уровня подготовки. Существует много способов подъема на платформу и сходжение с нее. У каждого шага свое название, сначала обучают отдельным шагам потом их комбинациям (связкам). Выполняя под музыку различные варианты шагов с подъемом на платформу и спуском, танцевальные движения, быстрые переходы, часто меняя ритм и направление движений, можно получить нагрузку равнозначную беговой тренировке. Занятия при своей простоте отличаются разнообразием. Например, чередование работы на степ-платформе с силовой работой; объединение степ-аэробики и упражнений аэробики высокой и/или низкой ударности; комбинации с использованием нескольких платформ и дру-

гие. Именно степ-аэробика и была включена в занятия со студентками 1-2 курсов Технологического института. Кроме того, большой популярностью у студенток пользуются занятия с использованием *фитболов*- гимнастических мячей большого диаметра.

Использование фитнес-тренировок при их огромной эмоциональности и высоком к ним интересе студенток, позволяет решать конкретные физиологические и педагогически задачи, а именно: повышение общей работоспособности, улучшение скорости восстановительных процессов, решение частных задач обучения и тестирования студентов.

Литература:

1. *Глахан Л.М.* Две стороны одной монеты //Сила и красота. - 2000,-№ 10. - С.76-80.
2. *Закарьян Л.Х., Савенко А.Л.* Фитнес - путь к совершенству. - Ростов н/Д.: Феникс, 2001. - С. 101 - 104.
3. *Майров Н.Б.* Российские фитнес клубы //Сила и красота. - 2000.-№ 9. - С. 51 - 54.
4. *Медина Е.Н.* Правила здоровой жизни //Архитектура тела и развитие силы. - 200. - № 4. - С. 19 - 22.
5. *Муров КВ.* Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - Киев: Здоровье, 1989. - С. 189 - 192.
6. *Панкратова Е.С.* Фитнес без границ //Физкультура и спорт.-1999.-№ 7.-С. 20-22.
7. *Рогожин М.Ф.* Фитнес, идеальное здоровье. - М.: РИ-ПОЛ классик, 1999.-340с
- Ч.Ходли Э.Т., Френке Д.С.* Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. - Яценко А.А.- Киев: Олимпийская литература, 2000.-С. 214-218

РАЗДЕЛ 4. ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

К ИДЕОЛОГИИ ВЕЛНЕСА ЧЕРЕЗ ГУМАНИТАРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

С.О. Филиппова

д.п.н, профессор, заведующая кафедрой
оздоровительной физической культуры,

А.Е. Митин

к.п.н, доцент кафедры оздоровительной
физической культуры

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

Сравнительно недавно в лексикон специалистов по физической культуре нашей страны вошло понятие «велнес», хотя в других странах, например, в США, оно используется достаточно давно.

Следует отметить, что этот термин используется во множестве значений. Например, в Чикаго можно заказать себе «велнес комплект» состоящий из постельного белья из натурального хлопка, ароматических саше для хорошего сна и полезного мини-бара. Можно обратиться к «велнес программе» поддержки студентов за финансовой помощью, если есть опасения по возможности выплаты кредита на

обучения. Можно приобрести специальные «велнес добавки для домашних питомцев», если есть необходимость улучшить вид шерсти собаки [4].

Но, тем не менее, в большинстве случаев термин «велнес» используется как обозначение программы оздоровления и улучшения качества жизни. Велнес в переводе с английского (wellness) означает «хорошее самочувствие».

Впервые это понятие было введено американским доктором Хэлбертом Даном в 1959 году. Так доктор назвал особый подход к здоровью человека. В его основе лежало представление о том, что здоровье человека определяется не только благополучием тела, но и состоянием души и разума [3].

Дональд Б. Арделл (Donald B. Ardell, доктор философских наук из Флориды), автор первой, вышедшей в широкие массы, книги о велнесе: «Велнес высокого уровня: Альтернатива Докторам, Лекарствам и Болезням» определяет велнес как: «выбор ответственного отношения к качеству своей жизни». В таком случае понятиями, близкими, соприкасающимися по сфере действия к велнесу будут: самодисциплина, физические упражнения и фитнес, рациональное питание, антистрессовая терапия, критическое мышление, постановка целей, устремлённость или одухотворенность, осознанные эмоции, чувство юмора, внимание, любовь и взаимоотношения [4].

Национальный Институт Велнеса в США определяет велнес схожим образом: «велнес - активный процесс, с помощью которого люди осознают и делают выбор в направлении более успешного существования». Специалисты Института выделяют 6 граней велнеса: физическая, духовная, интеллектуальная, социальная, эмоциональная и профессиональная.

Все эти составляющие являются неотъемлемыми частями философии велнеса. Например, итальянская фирма «Technogym», которая концептуально обосновала подход к велнес-центру, неизменным атрибутом считает наличие в своих центрах библиотеки для посетителей.

В России первый мастер-класс по программе «Wellness-training» был проведен в сентябре 2004 года на Московской международной конференции NIKE. Сегодня Wellness-индустрия в нашей стране развивается все стремительнее. Помимо спортивных клубов, салонов красоты, SPA-салонов или фитнес-залов все чаще появляются велнес-студии и велнес-центры [3].

По мнению Т.Г. Бесташишвили (2007), велнес - это стремление не к форме, а к ощущениям. Хорошее настроение создает, прежде всего, эмоциональная атмосфера в спортивном центре, позиционирующем себя как велнес-клуб. Эта атмосфера создается при помощи таких факторов, как методический подход к клиентам, дизайнерские и организационные решения.

Автор, по нашему мнению, точно расставляет акценты, отмечая, что клуб можно с полным правом назвать велнес-клубом только в том случае, если люди стремятся туда не как в ресторан фаст-фуд (поел и дальше побежал), а как в место, где они ощущают себя своими, в место, где хочется не только тренироваться, но и просто общаться.

О. Белихина (2007) обращает внимание на то, что велнес представляет собой довольно сильную и быстрорастущую индустрию, которая помогает своим потребителям замедлить старение, продлить молодость и повысить свой жизненный тонус, поэтому интерес к велнес-программам вполне ожидаем. Сегодня, когда скорость и ритм жизни постоянно растут, у человека возникает естественная потреб-

ность привести свое физическое и душевное состояние в гармонию. Оказание комплекса соответствующих услуг в одном месте становится тем более востребованным, чем больше растет скорость жизни и благосостояние людей, в них нуждающихся.

Что касается финансовой стороны дела, то сегодня велнес-индустрия по уровню оборота сопоставима с рынком hi-tech. Ежегодный оборот велнес-отрасли составляет, по мнению ряда экспертов, около 425 миллиардов долларов. А по прогнозу Пола Зейна Пилзера, автора книги «Революция Wellness. Как создать себе состояние в индустрии следующего триллиона долларов», индустрия Wellness достигнет оборота в 1 триллион долларов уже к 2010 году, причем исключительно в рамках США, не говоря обо всем мире.

В той же книге Пилзер делает еще один очень интересный вывод: факт возникновения новой индустрии рынком признан. Товары и услуги этой индустрии здоровья, красоты и долголетия по прогнозам будут пользоваться максимальным спросом в ближайшие 10-15 лет. И чем больше будет разговоров о Wellness как о философии или образе жизни, тем лучше будет и индустрии. Сегодня уровень этого воздействия уже невозможно не замечать [3].

Чем же велнес лучше фитнеса, и насколько один отличается от другого? Рассуждения по этому поводу Т.Г. Бесташишвили (2007) представляются очень интересными.

Автор указывает, что в основе *идеологии фитнеса* лежит представление о том, что для современного человека необходимо стремление к некоему стандартному идеалу формы тела. Таким образом, человек начинает рассматривать свое тело в орудие достижения жизненного успеха и символ оного. Тем самым предполагается использование

этого орудия в полной мере и беспощадно, и допускается возможность его порчи в процессе достижения идеала.

Для специалиста в области психологии личности это явление не составляет большого секрета. Любые завышенные надежды и ожидания рано или поздно приводят личность к апатии и лени. Неоправданные ожидания, подпитываемые рекламой «15 минут в день — и нет проблем», столкновение с реальностью, диктующей необходимость изнурительных тренировок и ограничений, и порождают массовое разочарование. Тем более, что маниакальное стремление к «совершенству» приводит к потере здоровья. Психологи не справляются с потоком пациенток с дисморфоманией — ненавистью к собственному телу — депрессиями, суицидными комплексами... Эндокринологи уже говорят о том, что до 20% женщин функционально бесплодны по причине резких гормональных скачков, связанных с быстрой потерей жировой ткани, а специалисты по печени утверждают, что число женщин с патологиями печени уже сравнимо с мужскими «алкогольными» показателями. Причина этого, как и случаев острого диабета — скачки веса, и, как следствие, нарушение механизма жирового обмена.

Идеология велнеса ставит во главу угла не форму, а состояние тела, самочувствие, здоровье, ощущения, причем не только физического, но и психологического характера. Быть физически здоровым, существовать в психологически и эмоционально комфортной среде, получать удовольствие от процесса, а не от результата. Тренировка здесь рассматривается, прежде всего, как способ получения положительных эмоций, а не сжигания жиров или увеличения мышечной массы.

Нам представляется, что рамки понятий «фитнес» и «велнес» в нашей стране не имеют четких очертаний. Раз-

личные оздоровительные центры могут иметь одни названия, а реализовывать совершенно другие программы. В этой связи, целесообразно говорить именно об идеологии велнеса, которая должна реализовываться в процессе занятий физическими упражнениями.

Вполне обоснованно предположить, что формировать представления об основах идеологии велнеса, должны, в первую очередь, специалисты по физической культуре, работающие в области фитнеса и велнеса.

Собственно, задача любого велнес-центра, отмечает Я. Ямпольская (2005), и состоит в том, чтобы сформировать у посетителя некое целостное представление о подходящем именно для него стиле здоровой жизни. Ведь очень многим людям, имеющим вполне достаточный багаж знаний и о правильном питании, и о способах борьбы со стрессом, зачастую достаточно нескольких практических советов профессионала для того, чтобы все это задействовать и начать последовательно придерживаться определенных ключевых принципов, причем не навязанных извне, а добровольно выбранных в соответствии с индивидуальными предпочтениями.

Анализируя высказанное выше мнение, считаем важным выделить позицию *добровольности выбора*. Добровольность выбора планируемого поведения является ключевой идеей гуманитарных технологий. Поэтому, можно предположить, что именно гуманитарные технологии станут тем средством в арсенале специалиста по физической культуре, которое поможет ему в распространении идеологии велнеса. И человек, приходящий заниматься физическими упражнениями, захочет быть не только красивым и здоровым, но, самое главное, испытывать ощущение внут-

ренного психологического комфорта от занятий, являющегося основой формирования новой культуры здоровья, что позволит ему справляться с непомерными нагрузками действительности.

Литература:

Х.Белихина, О. WELLNESS в массы,.. или изучаем философию нового времени // BTL-Magazine. - 2007. - № 6(28). - Режим доступа: <http://www.btl-mag.ru> (20 мар. 2009).

2.Бесташивили, ТТ. От FITNESS к WELLNESS // Спорт как бизнес, 2007. — Режим доступа: <http://www.sport-business.ru/analitika> (20 мар. 2009).

3.Индустрия Wellness // Wellness lifestyle, 2008. - Режим доступа: <http://www.sanus.ru/industry.html> (20 мар. 2009)

4.Официальный сайт ассоциации IDEA // Кенгуру: электронный журнал. — Режим доступа: <http://kengurul19.livejournal.com/4930.html> (20 мар. 2009).

5.Ямпольская, Я. Велнес - стиль жизни // Красота. Здоровье: журнал, 2005. - Режим доступа: http://kiz.ru/articles/Article.aspx?penname=krasota_kizforma&theme=kizfornia&id=6050 (20 мар. 2009).

ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» КАК ВОЗМОЖНЫЙ ПУТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НЕСПЕЦИАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**д.п.н, профессор А.А. Горелов,
О.Г. Румба,
СВ. Скляр**

**Белгородский государственный университет,
г. Белгород**

Высокая заинтересованность студентов в формировании компетенций в сфере культуры здоровья послужила основанием для разработки и организации для студентов Белгородского государственного университета элективного курса «Оздоровительная физическая культура».

Как известно, элективные курсы - это новейший механизм актуализации и индивидуализации процесса обучения. С хорошо разработанной системой элективных курсов каждый студент может получить образование с определенным желаемым уклоном в ту или иную область знаний.

При разработке элективного курса мы исходили из того, что курс может развивать содержание одного из базисных курсов, изучение которого в университете осуществляется на минимальном общеобразовательном уровне. Это позволяет интересующимся студентам удовлетворить свои познавательные потребности и получить дополнительную подготовку, например, для осознанного проведения самостоятельных занятий по физической культуре оздоровительной направленности.

Целью элективного курса «Оздоровительная физическая культура» является изучение научно-практических основ физической культуры валеологической направленности и здорового образа жизни. В результате прохождения курса студенты должны приобрести компетенции, связанные со способностью человека применять знания, умения и личностные качества для успешной жизнедеятельности.

Студент, освоивший элективный курс, должен **понимать**: сущность феномена физической культуры в современном обществе, её возможности в воспитании гармонически развитого человека, в решении социальных задач по укреплению здоровья.

По окончании элективного курса студент должен **знать**: сущность и содержание понятий «адаптация», «социальная адаптация», «биологическая адаптация», «адаптационные резервы организма», «структурные (морфологические) резервы организма», «функциональные резервы организма», «здоровье», «болезнь», «предболезнь», «биосоциальный потенциал жизнедеятельности», «валеология», «валеометрия», «валеопрактические (оздоровительные) технологии», «аутопатогения (саморазрушающее поведение)», биологические и социальные принципы здорового образа жизни; социально-биологические и педагогические основы оздоровительной физической культуры; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных резервов адаптации; методы валеометрии; методику самостоятельного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и с целью рекреации.

По окончании элективного курса студент должен **уметь**: самостоятельно методически правильно использовать средства и методы оздоровительной физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

Студент, освоивший элективный курс, должен **владеть (обладать)**: понятийным аппаратом в сфере оздоровительной физической культуры; личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных резервов адаптации, необходимым для обеспечения полноценной социальной и профессиональной адаптации и умением самокоррекции состояния организма и самоконтроля за своим состоянием.

Предполагается, что элективный курс «Оздоровительная физическая культура» опирается на знания студентами базового курса «Физическая культура», предусмотренного Примерной программой дисциплины «Физическая культура» федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в ГОС ВПО второго поколения.

Объём элективного курса составил 68 часов и проводился в 7-ом семестре. Учебные занятия по элективному курсу проводили в форме теоретических и методико-практических занятий. Теоретический раздел излагали студентам в форме лекций - 16 часов. Методико-практические занятия (14 часов) проводили в виде групповых занятий после предварительного освоения соответствующего теоретического раздела. Самостоятельная работа студента - 38 часов.

Завершается элективный курс контрольным занятием, которое обеспечивает итоговую информацию о степени усвоения теоретических знаний и практических умений каждым студентом в сфере культуры здоровья.

Тематический план элективного курса «Оздоровительная физическая культура»

Лекционный курс

Тема 1: «Валеология и физическая культура» - 2 часа.

Валеология как новое научно-педагогическое направление. Основные аспекты и проблемы валеологии. Валеоло-

гия и физическая культура: точки соприкосновения; валеологическая направленность занятий по физкультурному образованию как средство формирования культуры здоровья.

Тема 2: «Здоровье и его компоненты» - 2 часа.

Основные подходы к определению понятия «здоровье». Здоровье и болезнь, норма и патология. Виды здоровья: физическое, соматическое, психическое, нравственное, социальное, репродуктивное. Факторы, определяющие здоровье человека.

Тема 3: «Образ жизни и здоровье» - 2 часа.

Образ жизни и его категории: уровень, качество и стиль жизни. Факторы, определяющие образ жизни человека. Здоровый образ жизни и его социальные и биологические принципы. Компоненты здорового образа жизни.

Тема 4: «Аутопатогения - саморазрушающее поведение» - 2 часа.

Курение и его влияние на организм, методы коррекции никотиновой зависимости. Алкоголь, его влияние на организм, методы коррекции алкогольной зависимости. Наркотики, их влияние на организм.

Тема 5: «Адаптация, резервы организма и здоровье» - 2 часа.

Адаптация: определение понятия, разновидности адаптации. Структурные и функциональные резервы адаптации. Связь механизмов адаптации со здоровьем. Организм в условиях гиподинамии и гипокинезии.

Тема 6: «Питание, закаливание, массаж и здоровье» - 2 часа.

Понятие и принципы рационального питания. Состав рациона здорового человека. Технологии оздоровительного питания. Иммуитет и здоровье человека. Нарушения иммунной системы. Термозакамливание как эффективный региональный фактор тонизации иммунной системы. Прин-

ципы закаливания. Парная и сауна - оздоровительное действие. Массаж и самомассаж.

Тема 7: «Дыхание как фактор здоровья» - 2 часа.

Правильное дыхание и здоровье. Диафрагмальное дыхание и здоровье. Технологии оздоровления через дыхательные гимнастики: парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой, волевая ликвидация глубокого дыхания по Бутейко, полное дыхание по системе хатха-йоги и др.

Тема 8: «Системы оздоровления» - 2 часа.

Система оздоровления Н.М. Амосова. Аэробика хорошего самочувствия К. Купера. Программа оздоровления П. Брэгга. Система оздоровления К. Ниши. Аюрведа - учение о жизни и здоровье. Школа здоровья Н. Семеновой. Система оздоровления Г. Малахова. Философия здоровья Г. Шаталовой. Ментальный тренинг.

Методико-практические занятия

Тема 1: «Составление собственных программ оздоровления» — 2 часа.

Принципы построения программы оздоровления. Основные элементы программы оздоровления. Текущая (на период обучения) часть программы. Перспективная (на обозримый период времени) часть программы. Практическая реализация лично ориентированной программы оздоровления.

Тема 2: «Дневник оздоровительного комплекса» - 2 часа.

Необходимость ведения дневника оздоровительного комплекса (ДОК). Алгоритмы здоровья - составные части ДОКа. Особенности учета реализации индивидуальной программы оздоровления в ДОК. Практическая работа по составлению индивидуального комплекса.

Тема 3: «Методы исследования функционального состояния организма» - 2 часа.

Определение ЧСС, АД, частоты и глубины дыхания, жизненной емкости легких, жизненного индекса, пробы Мастера, пробы Штанге, пробы Генчи. Сопоставление измеренных величин с должными величинами.

Тема 4: «Оценка физического состояния организма» - 2 часа.

Определение антропометрических показателей: роста, массы тела, индекса Кетле, динамометрии, становой силы. Оценка уровня физического состояния по данным возраста, роста, массы тела, уровня артериального давления и ЧСС.

Тема 5: «Валеометрия - измерение потенциала здоровья» - 2 часа.

Оценка текущего состояния здоровья по методу В.П. Войтенко. Психофизическое состояние: оценка по тесту САН - самочувствие, активность, настроение. Оценка риска заболеваемости - компьютерная программа АСКОРС.

Тема 6: «Оценка уровня соматического здоровья индивида» - 4 часа.

Метод Г.Л. Апанасенко - эффективный метод определения уровня соматического здоровья. Принцип безопасного порога уровня здоровья. Освоение метода оценки соматического здоровья. Оценка собственного уровня соматического здоровья с учетом данных роста, массы тела, кистевой динамометрии, уровня АД, ЖЁЛ, пробы Мастера.

Тема 7: «Обсуждение индивидуальных программ оздоровления» - 2 часа.

После окончания элективного курса каждому студенту предлагалось высказать в анонимной форме своё мнение относительно целесообразности курса. Элективный курс был положительно оценён всеми студентами.

СОДЕРЖАНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Н.В. Орлова

**Брестский технический университет, г.Брест
(Республика Беларусь)**

В настоящее время большое внимание уделяется развитию инновационных технологий во всех видах педагогической деятельности. Педагогическая деятельность в высших образовательных учреждениях сегодня должна рассматриваться как инновационная деятельность (А.И.Абрамешин, Т.Т. Воронина, О.П.Молчанова, 2001; Г.А. Бордовский, 2001). Свое выражение инновационная деятельность находит и в разработке новых технологий организации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе.

В технологическом компоненте деятельности педагога инновационное начало проявляется:

- в разработке плана проведения занятия в соответствии с конечными целями учебно-тренировочного процесса;
- в пересмотре плана своих действий в случае предвидения каких-либо отклонений в ходе подготовки студента к соревнованиям;
- в конструировании учебно-тренировочной и познавательной информации;
- в составлении методик диагностирования личности студента, определения прогноза его физического развития;
- в построении взаимоотношений с обучаемыми на основе сотрудничества: взаимоуважения, взаимодоверия, доброжелательности взаимопомощи, сотворчества;
- в обеспечении максимальной индивидуализации, ин-

тенсификации тренировочного процесса;

- в таком проведении занятий по физической культуре, когда основной задачей на каждом из них выступает формирование социально-значимых качеств личности, когда атмосфера занятия представляет атмосферу всеобщей работы, непринужденной обстановки, благоприятных условий для усвоения новых физических упражнений.

Результаты изучения научной литературы и профессиональной деятельности педагогов показывают, что под «инновационной педагогической деятельностью» следует понимать специально осуществляемую деятельность преподавателя, которая направлена на достижение максимально возможных результатов физического развития обучаемых, на основе использования оригинальных эксклюзивных средств тренировки.

Таким образом, развитие инновационной культуры преподавателя физического воспитания вуза - есть процесс изменения его профессиональной деятельности, протекающий под воздействием определенных факторов и выражающийся в повышении результатов студентов, в обновлении технологии их достижения, а также методов и приемов анализа собственного педагогического труда и поиска путей его совершенствования.

Для совершенствования и развития инновационной культуры преподавателей физического воспитания данная проблема является особенно актуальной. Изучение образовательного процесса по физической культуре показывает, что на современном этапе сформировалась определенная практика инновационного решения педагогических задач в ходе обучения студентов. Она наполнена конкретным содержанием и обладает рядом характерных особенностей.

Во-первых, инновационный подход к физической

культуре студентов не имеет ничего общего с «массовым» характером учебно-тренировочного процесса в вузе. При «массовом» характере учебно-тренировочного процесса студент не является активным субъектом своего собственного преобразования, нацеленным на максимальное раскрытие познавательного и творческого потенциала. Такой учебно-тренировочный процесс не приносит ему удовлетворения и радости, не будит в нем познавательную активность. В ходе такого учебно-тренировочного процесса активную, напряженную, творческую и результативную работу показывает лишь каждый шестой студент. Остальная же часть обучаемых реализует свой потенциал далеко не в полную силу.

По сути, речь в данном случае идет о той педагогике, в которой просто не предусмотрено место для проявления активного, творческого, самостоятельного и результативного труда, приносящего студентам настоящую радость и способствующего развитию позитивных сторон личности. Это обусловлено следующими причинами.

Прежде всего, в основе такой педагогики лежит ошибочное представление о том, будто педагог делает все как надо, а студенты либо «сопротивляются», не хотят тренироваться в полную силу, проявлять самостоятельность, инициативу, либо не способны успешно заниматься на занятиях. Как показывает практика, большинство студентов хотят достичь высоких результатов по физической культуре.

Как свидетельствует опыт педагогов-новаторов, у творцов в своем деле, студент занимается с увлечением, охотой, напряженно, активно в том случае, если преподаватель вовлекает его в такую деятельность, в которой он может проявить себя как личность, в которой он сам размышляет, сам пытается применить знания на практике, сам «до-

бывает» знания. Данный труд требует усилий, напряжения интеллектуальных, эмоциональных, волевых сил, но он также доставляет радость и удовлетворение (И.В. Богданов, 1997).

Является естественным, что на основе ошибочных представлений складываются и ошибочные выводы: раз студент «сопротивляется», не желает заниматься с полной отдачей сил, то следует сильнее «жать и давить» на него. При этом о целостном и гармоничном развитии личности никто не вспоминает.

Во-вторых, практика инновационного решения педагогических задач отличается от сложившихся традиционных подходов в учебно-тренировочной работе, прежде всего, тем, что она основывается на учете коренных психологических особенностей занимающихся.

Другой характерной чертой практики инновационного решения педагогических задач в процессе физической культуры студентов является то, что недостаток социально-нравственного и познавательного опыта у многих из них компенсируется четкой и продуманной организацией их тренировочной деятельности, обязательным оказанием им помощи и поддержки.

В-третьих, практика инновационного решения педагогических задач основывается на твердом убеждении педагогов-творцов в том, что нет неспособных к обучению студентов, а есть нераскрытые способности. Кроме того, как показывает инновационная практика, нет и «трудных» обучающихся. Такими они становятся, если педагог не нашел методов воздействия, адекватных индивидуальным особенностям каждого занимающегося спортом, не создал необходимых условий для развития их как личности.

В-четвертых, характерным для инновационной дея-

тельности педагогов является их небезразличное отношение к обучающимся.

Основное влияние на обучающихся педагог оказывает на учебных занятиях. Изучение инновационной деятельности преподавателей по физическому воспитанию показывает, что инновационный подход к проведению занятий означает такую организацию взаимодействия педагога и ученика при которой: на все и на всех хватает внимания; каждое занятие для занимающихся спортом должно быть проверкой своих сил и возможностей, которые вызывают еще больший интерес к тренировкам; максимально реализуется функция развития личности обучаемого; усилия педагога направлены не на обеспечение безропотного послушания студентов, а на обеспечение их активной интеллектуальной, волевой и нравственной деятельности (В.П.Кваша, 1994; Г.В.Майер, 2007; Н.Л.Пономарев, Б.М.Смирнов, 2007 и др.).

При инновационном подходе к осуществлению педагогической деятельности студент выступает как активный субъект своего преобразования, творческого саморазвития, как равноправный участник учебно-тренировочного процесса, нацеленный на раскрытие своего познавательного потенциала, способностей, лучших качеств.

Инновационная деятельность отличается смелым использованием инициативы обучаемых. На занятиях студенты активно участвуют в выработке целей и способов их достижения. То есть вопросы методики проведения занятий решаются педагогами не в одиночку и не только в коллективе, но и совместно с обучаемыми.

В связи с тем, что обучаемый является активным субъектом своего преобразования, равноправным участником занятия, ощущает свою причастность к выработке методики его проведения, то и взаимоотношения между ним и препода-

давателем строятся на основе сотрудничества, сотворчества, взаимодверия, взаимопомощи, доброжелательности. Специальное изучение этого вопроса позволило определить, что практически все педагоги, в деятельности которых отмечены инновации, стремятся к налаживанию именно таких взаимоотношений. Однако в полной степени это получается только у каждого десятого педагога, и в значительной степени названный характер взаимоотношений находит отражение в деятельности еще примерно 20% педагогов (В.А.Зернов, 2007).

Общая характеристика инновационной деятельности преподавателей по физическому воспитанию в вузе, представлена в таблице. Все это в конечном итоге обеспечивает активную и успешную познавательную деятельность занимающихся спортом и достижение поставленных целей.

Важным для формирования готовности преподавателей по физическому воспитанию к инновационной деятельности является тот факт, что в современных условиях, преподаватель поставлен перед необходимостью не только овладевать все возрастающей информацией, но и отбирать, сохранять ее и уметь использовать в своей профессиональной деятельности, в сложившихся условиях жизни. При этом надо быть готовым не вообще к развитию, а к индивидуальному пути развития (Л.А. Холодкова, 2005). Такая готовность к индивидуальному ходу развития становится возможным тогда, когда человеком осознается свой интеллектуальный потенциал, резервы и ресурсы интеллектуального развития.

Содержание инновационной педагогической деятельности преподавателей по физическому воспитанию в вузе

Конечная цель деятельности	Максимальное повышение уровня физической подготовленности студентов, воспитание у них здорового образа жизни, высокой общей культуры, трудолюбия, исполнительности, творческой активности, постоянного стремления к самосовершенствованию; достижению максимально высоких спортивных результатов.
ежедневная задача	Полное раскрытие на каждом учебном занятии личностного потенциала, который имеется в каждом обучающемся, на основе всестороннего изучения его индивидуальных особенностей.
Основной способ решения задачи	Обеспечение всеобщей, интенсивной, творческой, индивидуализированной и обязательно продуктивной работы студентов на каждом учебно-тренировочном занятии при создании непринужденной, психологически комфортной обстановки.
Взаимоотношения педагога со студентами	Построение взаимоотношений на принципах сотрудничества, сотворчества, взаимоуважения, взаимодверия, взаимопомощи, доброжелательности при максимально высокой требовательности к студентам. Педагогическая позиция преподавателя: он выступает как старший товарищ, друг, соратник студента в деле освоения им выбранного вида спорта и личностного саморазвития. Студент должен быть нацелен на максимальную реализацию своих физических способностей, проявление лучших личностных качеств и преодоление негативных черт характера.
Приемы инновационной деятельности	Организация активного межличностного общения в ходе учебно-тренировочных занятий; привлечение студента к выполнению роли педагога, к разработке оригинальных методик тренировки и др.

Таким образом, проведенный теоретический анализ

литературы позволяет предположить, что эффективность деятельности кафедры физического воспитания вуза во многом определяется инновационным подходом преподавательского состава к своей профессиональной работе.

Литература:

ХАбрамешин А.И. Управление инновациями в сфере образования/ А.И.Абрамешин, Т.Т. Воронина, О.П. Молчанова // Высшее образование в России. - 2001. - № 6. - С. 99-113.

2.Богданов И. В. Организационно-психологические основы управления инновационным образовательным учреждением: Автореф. дис. ... канд. пед. наук/ И.В. Богданов. - М., 1997.-21с.

3.Бардовский Г. А. Методы педагогических исследований инновационных процессов в школе и вузе: Монография/ Г.А. Бардовский. - СПб.: СПб РГПУ им. А.И.Герцена, 2001. -169 с.

АЗернов В.А. Будущее за теми, кто мыслит и действует инновационно/ В.А.Зернов// Высшее образование сегодня.- 2007.-№9.- С. 26-28.

5.Кваша В.П. Управление инновационными процессами в образовании: Автореф. дис.... канд. пед. наук/ В.П. Кваша. - М.: Национальный институт образования, 1994. - 27 с.

6.Майер Г. В. Наш ответ на инновационный вызов современности/ Г.В.Майер// Высшее образование сегодня.- 2007.-№9.-С.16-19.

1.Пономарев Н.Л. Образовательные инновации: Государственная политика и управление: Учебное пособие/ Н.Л. Пономарев, Б.М.Смирнов.- М.: Академия, 2007.- 192 с.

БХолодкова Л.А. Инновационная культура субъектов профессионального образования: условия формирования/ Л.А. Холодкова// Инновации, 2005.- № 4. - С. 16-18.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ И ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ МЫШЦ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

М.А. Шансков

к.п.н., доцент, заведующий НИЛ

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

Нами разработана технология организации индивидуальных занятий оздоровительной гимнастикой женщин путем дифференциации ее содержания и методики, которая позволяет достигать максимально действенных и социально важных результатов (Шансков М.А., 2006). Программа занятий представляет собой один из видов оздоровительной гимнастики, направленных на коррекцию телосложения. Основной целью занятий является приобретение красивых форм и улучшение состава тела. Программа, названная нами «Slender», позволяет максимально индивидуализировать тренировочный процесс, обеспечивая возможность выбора конкретных упражнений, подбора весовых нагрузок и оптимального темпа выполнения путем учета морфологических и физиологических особенностей конкретной женщины. Электростимуляция - применение электрического тока для возбуждения или усиления определенных органов или систем. В циклических видах спорта искусственная стимуляция мышц влияет на структуру соревновательных и тренировочных упражнений у пловцов и стайеров-легкоатлетов, способствует улучшению также спортивных результатов. Применение электростимуляции мышц во вре-

А

мя работы на суше у пловцов повышает скорость проплыwania дистанции в воде. Электростимуляция мышц вызывает улучшение показателей выносливости в беге на длинные дистанции, шоссейных гонках и плавании (Проходовская Р. Ф., 2002). Использование динамической электростимуляции одних мышечных групп увеличивает активность других мышц - синергистов и снижает активность мышц-антагонистов и этих же мышечных групп в их пассивных состояниях, содействуя их расслаблению и восстановлению. Обнаружено снижение энергозатрат при воздействии динамической электростимуляции во время выполнения физической работы (Ростовцев В.Л., 2006, 2008). В последнее время она получила распространение как метод воздействия, направленный на снижение жировой ткани. Однако в литературе отсутствуют данные о сочетанном воздействии на организм занятий оздоровительной гимнастикой и применением электростимуляции мышц.

Цель исследования. Изучить влияние занятий оздоровительной гимнастикой в сочетании с электростимуляцией мышц на некоторые морфологические и функциональные показатели женского организма.

Методика и организация исследования. В исследованиях приняли участие 38 женщин первого зрелого возраста с исходным процентом жировой ткани около 25. Они были разделены нами на две группы: контрольную, в которую включены 21 человек, занимавшиеся только оздоровительной гимнастикой, и экспериментальную, состоящую из 17 человек. Средний возраст лиц контрольной группы 28,5 лет, экспериментальной - 26,9 лет. Лица, входящие в экспериментальную группу, кроме занятий оздоровительной гимнастикой, подвергались воздействию сеансов электростимуляции мышц. Электростимуляция проводилась с использо-

ванием электромиостимулятора «Миоритм» на проблемных зонах: бедра, живот, ягодицы. Продолжительность сеанса - 30 - 40 мин. Количество сеансов - 12 - 15. Занятия гимнастикой проводились 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия - 1 час. Продолжительность эксперимента составила 2 месяца.

Для определения морфологических показателей измеряли рост, массу тела (МТ), обхват плеча и голени, 10 кожно-жировых складок (КЖС), дистальные эпифизы плеча и бедра. Рассчитывались компоненты соматотипа по Шелдону в модификации Хит - Картера (1967), жировая и активная (безжировая) массы тела (ЖМТ и АМТ), процент жировой ткани, индекс массы тела (ИМТ). В состоянии покоя регистрировались систолическое (АД_с) и диастолическое (АД_д) артериальное давление и частота сердечных сокращений (ЧСС_п). Физическая работоспособность оценивалась при проведении тестирования на велофгметре с регистрацией частоты сердечных сокращений при нагрузке (ЧСС_н) и последующим расчетом величины максимального потребления кислорода (МПК). Рассчитывалась модель морфофункциональных параметров в от % идеальной для каждой женщины модели.

Некоторые результаты и их обсуждение. Индивидуальные занятия оздоровительной гимнастикой положительно влияют на целый ряд морфологических и физиологических показателей организма женщин первого зрелого возраста. По данным контрольной группы женщин с избыточной жировой тканью в течение 2-месячных занятий оздоровительной гимнастикой достоверно снижается масса тела (с 69,06 до 68,29 кг), жировая масса тела (с 26,1 до 25,1 кг), ряд кожно-жировых складок, процент жира (с 18,0 до 17,1 %). Оптимизируются компоненты соматотипа по Хит-

Картеру. Снижается диастолическое давление, растет процент модельных характеристик.

При занятиях оздоровительной гимнастикой в сочетании с электростимуляцией мышц значительно возрастает суммарный эффект. Число кожно-жировых складок, на которых проявилось дополнительное воздействие электростимуляции существенно выше (5 складок в экспериментальной группе вместо 3 в контрольной). Больше выражено снижение жировой массы и процента жира. Снижается ЧСС в покое (с 79,2 до 71,1 уд\мин) и возрастает МПК (с 40,4 до 42,2 мл\мин\кг).

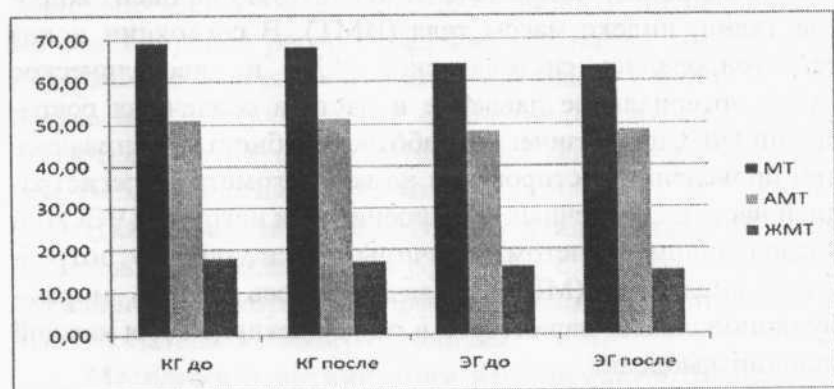


Рис. 1. Показатели МТ, АМТ и ЖМТ в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

При сравнительном анализе данных контрольной и экспериментальной групп обращают внимание на себя то, что дополнительное воздействие электростимуляции приводит к значительной динамике по уменьшению жировой массы тела (на 1,3 кг), процента жира (на 1,6 %) и эндоморфии (на 0,5), снижению кожно-жировых складок на проблемных областях воздействия и возрастания модельных

характеристик (на 5,5 %). Наибольшие сдвиги по КЖС в ЭГ отмечаются на бедре (с 2,79 до 2,57 см) и боку (с 1,98 до 1,71 см).

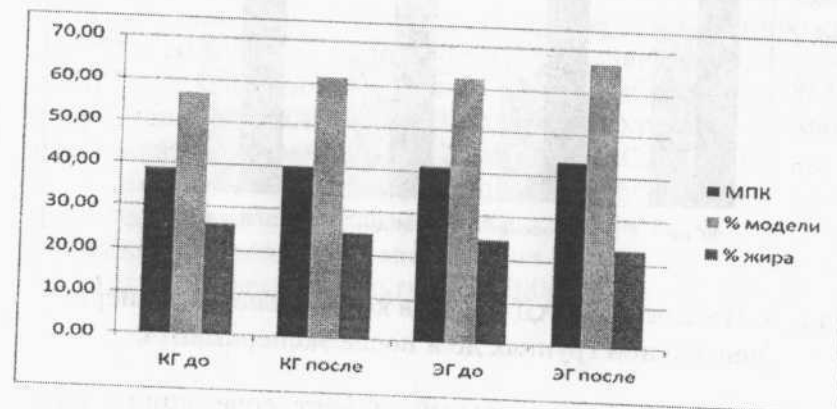


Рис. 2. Показатели МПК, % модели и % жира в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

Использование электростимуляции в сочетании с занятиями оздоровительной гимнастикой наибольший эффект оказывает после 30 лет. При этом в качестве информативных критериев по данным кластерного анализа для прогнозирования эффективности воздействия выступают меньшие величины кожно-жировых складок на скуле, подбородке, груди, боку и плече.

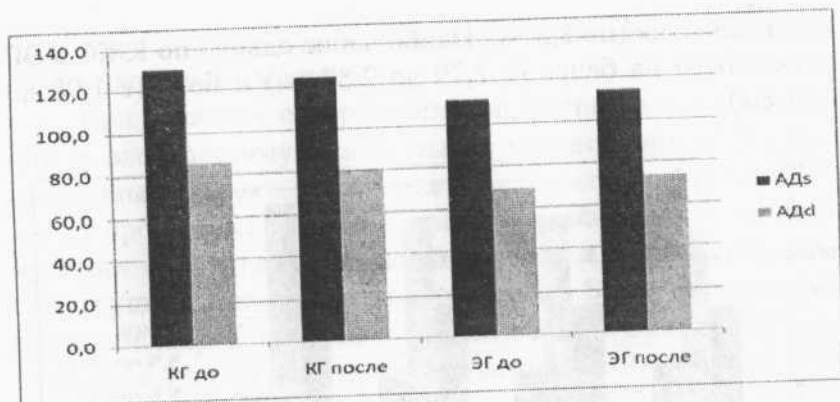


Рис. 3. Показатели САД и АД₁ в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

Некоторый отрицательный эффект сочетанного воздействия электростимуляции и оздоровительной гимнастики выразился в росте диастолического давления (с 68,8 до 73,6 мм Hg) в покое, что должно учитываться при назначении сеансов у женщин с гипертонией по диастолическому давлению. В то же время у женщин ЭГ этот рост АД₂ происходит на фоне существенного достоверного снижения ЧССп (с 77,9 до 70,8 уд\мин), что несомненно расценивается положительно.

Литература:

1. Проходовская Р.Ф. Интенсификация процесса выполнения двигательных действий под влиянием электростимуляции в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости: диссертация ... канд. пед. наук : Малаховка, 2002, 129 с.
2. Ростовцев В.Л., Кващук П.В. Динамическая электростимуляция - экспериментальный метод построения модельных характеристик высококвалифицированных спортсменов // Вестник спортивной науки. - 2006. - № 1. - С. 13-18.
3. Ростовцев В.Л. Изменение физиологических показате-

телей организма элитных спортсменок под воздействием многолетнего специфического метаболизма физических нагрузок // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 1. - С. 24-28.

4. Ростовцев В.Л. Влияние нестандартных тренировочных воздействий на энергообеспечение движений, вероятность переутомления и специальную работоспособность спортсменов // Вестник РУДН серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». - 2008. - № 1. - С. 51 - 59.

5. Шансков М.А. Дифференциация содержания и методики оздоровительной гимнастики женщин на основе морфофункциональных особенностей их организма // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 9, - С. 60 - 63.

ОБУЧЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИМ ДВИЖЕНИЯМ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БЛОЧНОЙ ПРОГРАММЫ

А.А. Сомкин

д.п.н, профессор кафедры теории и методики
гимнастики

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

Программа по теории и методике избранной специализации (ТиМИС) в университете физической культуры в настоящее время направлена на подготовку бакалавров по спортивной гимнастике. Она предусматривает освоение учебного материала по основным разделам деятельности, с

которыми столкнётся выпускник вуза в своей будущей практической работе. Данный материал структурирован в конкретные специализированные блоки, каждый из которых имеет свой системообразующий фактор. При этом один и тот же блок может изучаться студентами-гимнастами на протяжении всех четырёх курсов, насыщаясь более сложным и разнообразным содержанием.

Основным из таких учебных блоков является «Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям». Системообразующим фактором здесь выступает процесс обучения гимнастическим движениям на всех видах как мужского, так и женского многоборья (Солодянников В.А., 2002).

Спортивная техника — это способ двигательного действия в спортивной деятельности, направленный на достижение высокого результата. В спортивной практике все движения целенаправленны, а эффективность различных вариантов движений зависит от того, насколько рационально спортсмен использует свои возможности и законы движений.

Стержнем современной системы подготовки в спортивной гимнастике является так называемая базовая (или специальная) техническая подготовка — СТП. Цель её состоит в прочном овладении минимальным количеством двигательных действий, техническая основа которых в наибольшей степени соответствует биомеханической структуре сложных (основных и перспективных) упражнений, характеризующих современное состояние данного вида спорта (Сучилин Н.Г., 1989). СТП содержит не только соревновательные упражнения, являющиеся целью подготовки, но и специально отобранные и систематизированные учебно-тренировочные задания, связанные с освоением и совершенствованием так называемых базовых упражнений. Её программные компоненты включают в себя несколько клас-

сов учебно-тренировочных упражнений, охватывающих все основные уровни сложности базовых двигательных навыков (Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К., 1999).

Первый (низший) класс — упражнения начальной гимнастической «школы». Он предполагает планомерное освоение двигательных навыков, с которых начинается подготовка юного гимнаста - основная осанка; выполнение упражнений с сомкнутыми, прямыми ногами и оттянутыми носками — т.е. элементы гимнастического стиля.

Второй класс базовых упражнений - это базовые навыки («двигательные блоки»). Под базовым навыком в гимнастике понимается двигательное действие (относительно самостоятельное или часть элемента), которое входит в структуру большого количества разнообразных по сложности целостных (самостоятельных) гимнастических упражнений (Солодянников В.А., 1999). К таким базовым навыкам относятся: приземление и сохранение равновесия; отталкивание ногами и руками от опор различной упругости; вращение вокруг продольной (по пируэту) и фронтальной (по сальто вперёд и назад) осей тела; стойка на руках; бросковая («хлестобразная») техника движений в различных рабочих положениях как на мужских, так и на женских снарядах.

Особо следует остановиться еще на одном навыке - динамической осанке, под которой в спортивной гимнастике понимают определённую чёткую позу тела спортсмена, которую необходимо сохранить в течение (в некоторых случаях достаточно длительного) промежутка времени в так называемом «изменяющемся силовом поле», т.е. на фоне общего перемещения в пространстве (Назаров В.Т., 1984).

Третий (высший) класс - это целостные базовые упражнения на каждом виде многоборья, которые составляют основу СТП. В данном классе следует выделить профили-

рующие упражнения, которые, в силу своих структурных и параметрических свойств, являются фундаментом для освоения большого числа родственных упражнений и обеспечивают наибольший методический эффект и положительный перенос доступного начального навыка. Существуют профилирующие упражнения разных иерархических уровней. Чем проще упражнение, тем большее число родственных движений оно «обслуживает». Чем сложнее, тем для меньшего числа элементов оно будет профилирующим. Для полноценной СТП важно высококачественное освоение профилирующих упражнений всех уровней сложности.

При обучении студентам необходимо постепенно освоить основные иерархические уровни на всех снарядах, насыщая их необходимыми учебно-тренировочными упражнениями из первого и второго классов. В качестве примера рассмотрим опорный прыжок. На данном снаряде все три класса упражнений практически полностью аналогичны как для гимнастов, так и для гимнасток.

На первом курсе студентам необходимо изучить переворот вперёд, являющийся первым в иерархии и самым востребованным на сегодняшний день прыжком на данном виде.

Студентам следует, в качестве учебно-тренировочных заданий, выполнять подводящие упражнения для совершенствования базовых навыков: приземление и сохранение равновесия; отталкивание ногами от упругой опоры (мостика) при движении лицом вперёд; отталкивание руками в стойке на руках от снаряда при движении вперёд; сохранение динамической осанки (прямого положения тела) в первой и второй полётных фазах (Солодяников В.А., 1999; Сомкин А.А. 2008).

На втором курсе студентам необходимо осваивать профилирующие опорные прыжки следующего иерархического

уровня. Это прыжки «Ямасита» (переворот вперёд согнувшись с замахом) и переворот вперёд с поворотом на 360° (во второй полётной фазе). Данные опорные прыжки были чрезвычайно популярными в 60 - 80-х годах XX века и часто включались в тогда существовавшие обязательные программы. Кроме того, прыжок «Ямасита» является профилирующим для опорных прыжков «Ямасита» с поворотами на 180° и 360° градусов, а также для «Ямаситы» с поворотом на 180° и сальто назад согнувшись, который исполняла олимпийская чемпионка 1980 года С. Захарова. Прыжок переворот вперёд с поворотом на 360° может усложняться увеличением количества поворотов (на 540° и 720° градусов), а также прыжком переворот вперёд с поворотом на 360° и последующим сальто вперёд в группировке. Данный опорный прыжок был продемонстрирован ещё на чемпионате мира 1989 года победителем в этом виде Х. Берендтом (Иванов К.М., Сомкин А.А., 1997).

Студенты на втором курсе должны основное внимание уделить изучению подводящих упражнений для совершенствования базовых навыков. Прежде всего - это приземление и сохранение равновесия. В отличие от первого курса задача усложняется тем, что во второй полётной фазе (2ПФ) гимнасты выполняют движения: сгибание-разгибание в тазобедренных суставах (в прыжке «Ямасита»), либо поворот на 360° вокруг продольной оси тела. Для этого могут использоваться такие учебно-тренировочные задания как, например, соскоки с прыжкового снаряда (или горки матов) - сгибаясь-разгибаясь и с поворотом на 360° на стандартное место приземления. Для отработки навыка динамической осанки во 2ПФ прыжка «Ямасита» можно использовать задания на батуте: из стойки ^xА сальто назад на спину - вылет вверх с активным сгибанием и разгибанием - приход на спину на сетку; с батута соскок сальто вперёд согнувшись с

предварительным замахом и приземление на маты или в парашютную яму.

Для отработки навыка безинерционного поворота (в безопорном положении) вокруг продольной оси тела рекомендуются следующие задания: на батуте из положения лёжа на спине — вылет вверх и поворот на 360° с приходом на спину (повторить до 10-ти раз); с 3..5 шагов разбега переворот вперёд толчком руками от мостика - хлопок руками и только после этого поворот на 360° с приземлением на спину на маты. Кроме этого необходимо включать комплексы упражнений, содержащие несколько фаз опорного прыжка. Например, с полного разбега прыжок переворот вперёд - после отталкивания руками от снаряда сгибание-разгибание (или поворот на 360°) и приземление на спину на горку матов, положенную вровень со снарядом. Для облегчения условий выполнения данных заданий можно использовать два мостика, поставленных один на другой, или минибатут (для толчка ногами).

Для современных опорных прыжков профилирующими являются такие прыжки, которые ещё 20 лет назад были доступны лишь только элите мировой гимнастики. Студентам третьего курса необходимо осваивать профилирующий прыжок ещё более высокого (по сравнению с предыдущими) иерархического уровня. Это переворот вперёд - полтора сальто вперёд в группировке, который является основой для обучения таким сверхсложным прыжкам как переворот вперёд — 2,5 сальто вперёд в группировке, согнувшись, а также с поворотом кругом (Иванов К.М., Сомкин А.А., 2001).

Учебный процесс здесь должен быть также подчинён дальнейшему совершенствованию базовых навыков: отталкивание руками с акцентом на создание вращения вокруг фронтальной оси тела (по сальто вперёд); сохранение дина-

мической осанки (группировка) при вращении вперёд; приземление и сохранение устойчивого равновесия после выполнения быстрого вращения.

Наконец, «на четвёртом курсе студенты осваивают прыжки «Цукахара» и «Юрченко» в группировке. Они могут усложняться (как профилирующие прыжки) выполнением полтора сальто назад прогнувшись с поворотами на 360, 720 и более градусов во 2ПФ, а также 2,5 сальто назад в группировке или согнувшись (Иванов К.М., Сомкин А.А., 1996). Студенты совершенствуют базовые навыки применительно к опорным прыжкам данных структурных групп.

Для прыжка «Цукахара» - это создание вращения вокруг продольной оси тела при толчке ногами от мостика (инерционный поворот); курбетовое отталкивание руками от снаряда с поворотом на 90° ; создание вращения вокруг фронтальной оси тела (по сальто назад); сохранение динамической осанки (группировка) при вращении назад; приземление и сохранение равновесия после выполнения быстрого вращения. Для прыжка «Юрченко»: толчок ногами от мостика спиной вперёд; курбетовое отталкивание руками от снаряда, создающее вращение по сальто назад; сохранение положения группировка во 2ПФ; приземление после быстрого сальтового вращения.

Таким образом, нами представлен фрагмент специализированного блока учебной программы «Техника, методика и технология обучения гимнастическим упражнениям» относительно к одному из снарядов многоборья (опорному прыжку), который необходимо изучать студентам отделения «Спортивная гимнастика» на протяжении всех четырёх лет обучения в вузе. Аналогичные фрагменты должны быть разработаны и для всех других снарядов как мужского, так и женского гимнастического многоборья.

Литература:

1. *Иванов, КМ.* Базовые опорные прыжки переворотом вперёд. Техника и методика/ К.М. Иванов, А.А. Сомкин; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1997. - 22 с.

2. *Иванов, К.М.* К 2,5 через 1,5 сальто вперёд/ К.М. Иванов, А.А. Сомкин// Гимнастический мир Санкт-Петербурга. - 2001. - № 1(3). - С. 26-27.

3. *Иванов, КМ.* Опорные прыжки с рондатом в разбеге (прыжки «Юрченко»). Техника и методика обучения: Метод, рекомендации/ К.М. Иванов, А.А. Сомкин; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1996. - 30 с.

4. *Назаров, В.Т.* Движения спортсмена/ В.Т. Назаров. - Минск: «Полымя», 1984. - 176 с.

5. *Смолевский, В.М.* Спортивная гимнастика: Учебник/ В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. - Киев: «Олимпийская панорама», 1999. - 462 с.

6. *Солодянников, В.А.* Технологии обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы: Учеб. пособие/ В.А. Солодянников; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999. - 72 с.

7. *Солодянников, В.А.* Технологическая концепция формирования профессионально-педагогических умений специалиста по спортивной гимнастике: Автореф. дис. ... доктора пед. наук/ В.А. Солодянников; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2002. - 52 с.

8. *Сомкин, А.А.* Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз базового опорного прыжка переворотом вперёд/ А.А. Сомкин// Гимнастика: Сб. науч. тр. (Вып. 6) / СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 44 - 47.

9. *Сучилин, Н.Г.* Становление и совершенствование технического мастерства в упражнениях прогрессирующей сложности: Автореф. дис. ... доктора пед. наук/ Н.Г. Сучилин; МОПИ им. Н.К. Крупской. - М., 1989. - 49 с.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ И ОТЧЕТНОСТИ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ФАКТОР В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РГПУ им. А.И. ГЕРЦЕНА

О.В. Миронова,

к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры

Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена,

О.Н Устинова

Санкт-Петербургский государственный политехнический университет,

О.В. Пристав

к.психолог.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры

Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена

Стратегия модернизации системы многоуровневого высшего профессионального педагогического образования, вхождение России в Болонский процесс ориентируют учебные заведения на существенное обновление образовательной деятельности. Эта модернизация в настоящее время осуществляется по следующим основным направлениям:

- оптимизация структуры и совершенствование организации профессиональной подготовки педагогов-предметников;
- совершенствование содержания и форм подготовки педагогов;
- научное и учебно-методическое обеспечение обнов-

ления системы многоуровневого высшего профессионального педагогического образования.

Такие изменения характерны и для организации, проведения, обеспечения и контроля педагогической практики студентов по специальности «050720 - Физическая культура», как одной из форм профессиональной подготовки специалиста для системы образования. При этом педагогической практике отводится основная роль в решении важной и крайне сложной проблемы - обеспечить формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры.

Цель такой практики - формирование высококвалифицированного специалиста, обладающего профессиональной компетентностью во всех аспектах практической самостоятельной деятельности педагога по физической культуре. Особое внимание здесь обращается на формирование у студентов системно-целостных [1], а также личностно ориентированных [2] подходов к профессиональной деятельности.

Исходя из сказанного, в процессе педагогической практики должны решаться следующие задачи:

- формирование у студентов интереса и любви к профессии педагога;
- углубление, закрепление и обогащение теоретических знаний, формирование умения их практически применять при решении конкретных педагогических задач, развитие навыков творческого планирования, контроля и оценки основных форм занятий;
- формирование и развитие умений, навыков профессиональной деятельности педагога по физической культуре и профессионально значимых качеств личности;

воспитание потребности в профессиональном самообразовании; формирование навыков ведения исследований в области физической культуры и спорта, поиска наиболее эффективных методов обучения в процессе занятий по физической культуре и спорту;

- приобщение студентов к общественно полезной деятельности и оказанию помощи организациям и учреждениям в улучшении работы в области физической культуры и спорта;
- обучение творческому использованию передового опыта организационной, учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В соответствии с имеющимся государственным образовательным стандартом по специальности «050720 - Физическая культура» за период обучения в вузе студент проходит три вида практик:

- ознакомительная практика (3 курс),
- педагогическая практика (4 курс),
- педагогическая практика (5 курс).

Для их успешной реализации в РГПУ им. А.И.Герцена были разработаны критерии оценки методической работы и отчетности по каждому виду практики с введением соответствующих количественных показателей [3]. Примером может служить ознакомительная практика на третьем курсе. При оценивании работы практикантов используются следующие методы:

- анализ документации, предоставленной по результатам прохождения студентом практики (дневников, отчетов, конспектов, протоколов и проч.);
- наблюдение за студентом в процессе практики и анализ качества выполнения отдельных видов работ (учебной, воспитательной, методической, спортивной);

- беседа с учителем по физической культуре, классными руководителями, администрацией школы;
- анализ подготовленности студента к выполнению профессиональных функций и качества его работы;
- обобщение данных по своевременному выполнению заданий и посещаемости всех школьных мероприятий;
- анализ профессиональной активности студента на установочной и итоговой конференциях.

Ниже перечисляются возможные критерии оценки работы. Каждый пункт оценивается количественно, исходя из определенного максимального числа баллов.

1. Посещение образовательного учреждения (ОУ) в течение практики (10 часов в неделю).

Баллы могут сниматься за пропуск занятий или невыполнение мероприятий в соответствии с индивидуальным планом прохождения педагогической практики.

2. Составление индивидуального плана прохождения педагогической практики.

План составляется как календарный с четким указанием видов деятельности (организационная, учебно-методическая, воспитательная, внеклассная работа по физической культуре, учебно-исследовательская), форм выполнения, указанием вида отчетной документации. Срок сдачи - конец первой недели прохождения педагогической практики. При нарушении сроков баллы не присуждаются. При некорректной формулировке в плане одного из указанных разделов или параметров (неделя, вид работы, формы выполнения, отчетность) оценка в каждом случае снижается.

3. Ведение дневника прохождения педагогической практики.

Дневник содержит календарный план мероприятий по неделям и числам) с четким указанием видов деятельности,

форм выполнения, сроков и времени (в часах) выполнения, отметкой учителя (преподавателя) в графе «примечания» по итогам работы. Срок сдачи - конец шестой недели прохождения педагогической практики - за три дня до итоговой конференции.

4. Итоговый отчет о прохождении педагогической практики.

Отчет в виде самоанализа результатов педагогической практики содержит самооценку студентом приобретенных знаний, умений, навыков, его замечания, рекомендации по совершенствованию педагогического процесса в ОУ. Отсутствие замечаний и рекомендаций по совершенствованию педагогического процесса в ОУ, а также самооценки уменьшает число получаемых баллов.

5. Проведение 15 уроков в младших, средних, старших классах.

К проведению урока студент допускается только при наличии конспекта проводимого занятия, и каждый урок оценивается соответствующим баллом.

6. Педагогический анализ трех уроков.

Полным баллом оценивается педагогический анализ, содержащий оценку подготовленности мест занятий (спортзала) к проведению урока, оценка различных частей урока (подготовительной, основной, заключительной), оценка проявленных студентом индивидуальных профессиональных качеств учителя.

7. Протокол хронометрирования урока.

Максимальное число баллов можно получить за наличие протокола хронометрирования, отражающего содержание видов деятельности, время окончания той или иной деятельности, наблюдение и слушание объяснений, выполнение двигательных действий, отдых, примечания (по необхо-

димости), расчет общей и моторной плотности урока (в процентах), текстовый анализ урока.

8. Протокол регистрации изменения физической нагрузки учащихся на уроке.

Максимально оценивается протокол регистрации изменения физической нагрузки учащихся на уроке, содержащий виды деятельности, время измерения пульса, частота пульса за 10 сек., 1 мин., примечания (в случае необходимости), оценка объема и интенсивности, рекомендации проводящему уроку.

9. График изменения физической нагрузки на занятиях физической культуры.

В отчете представляется графическое изображение динамики пульса учащегося на уроке физической культуры, составленное в соответствии с протоколом хронометрирования. Необходимо сделать заключение с оценкой величины нагрузки, ее динамики и указать, как, по мнению практиканта, лучше было организовывать двигательную деятельность занимающихся на уроке.

10. Положение о соревнованиях с приложением отчета об участии в организации и проведении соревнованиях.

Здесь должна быть отражена документация положения о соревнованиях, календарный план соревнований, отчет об участии в соревнованиях, проведенных в период педагогической практики. Отсутствие необходимых составляющих отражается в уменьшении числа баллов.

11. Проведение контрольного зачетного урока.

К проведению урока студент допускается только при наличии развернутого конспекта занятия. При отсутствии конспекта урока студент получает 0 баллов и к уроку не допускается. Полный балл отвечает оценке «отлично», по-

ставленной методистом. Без оценки за контрольный урок, поставленной методистом, студент не может быть аттестован вне зависимости от количества набранных баллов по отчетной документации.

12. Характеристика, написанная преподавателем физической культуры и утвержденная руководителем образовательного учреждения.

Оценка «отлично», полученная студентом у педагога, утвержденная руководителем ОУ и отраженная в характеристике, позволяет получить максимальный балл.

Без характеристики, написанной педагогом и утвержденной руководителем ОУ, студент не может быть аттестован вне зависимости от количества набранных баллов по отчетной документации.

13. Выполнение заданий по педагогике.

Оценка «отлично» студента, полученная у преподавателя кафедры педагогики отвечает полному баллу за этот пункт. Без аттестации по заданию кафедры педагогики студент не может быть аттестован вне зависимости от количества набранных баллов по отчетной документации.

Конкретное количество баллов, выставяемое за каждый пункт, определяется целями, задачами и спецификой практики, реализуемой в текущем году. Аналогичные критерии были выработаны и для двух других видов практики.

Литература:

1. Торунова Э.Л. Методика формирования у студентов физкультурного вуза системно-целостного подхода к профессиональной деятельности в процессе практики//Теория и практика физической культуры, 2007, №2, с.52-56.

2. Т.А.Михайлова, Л.М.Кравцова. Профессиональная подготовка будущего учителя физической культуры в про-

цессе педагогической практики/Теория и практика физической культуры, 2007, №10, с.17-19.

3. Программа по педагогической практике студентов очного отделения специальности 050720 - физическая культура/РГПУ им. А.И.Герцена, 2008, 40с.

ОСАНКА, ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л.В. Люйк

к.п.н, профессор кафедры теории и методики гимнастики

Т.К. Сахарнова

к.п.н, доцент кафедры теории и методики гимнастики

Поликарпова О.

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

К началу 90-х годов в стране сложилось тревожное положение состоянием здоровья детей и подростков. По данным НИИ гигиены детей и подростков, 43 % учащихся страдали различными хроническими заболеваниями; 63 % - имели нарушения осанки; 22 % - реакцию на гипертоническую болезнь; 18 % старшеклассников — повышенное давление. В последние годы все чаще отмечены случаи отклонений в системе опорно-двигательного аппарата у детей

младшего школьного возраста. Для большинства школьников первого класса типичным стало нарушение осанки.

По определению ряда авторов осанкой принято называть привычное положение тела непринужденно стоящего человека, которое он принимает без лишнего мышечного напряжения. Правильная осанка — это такое взаиморасположение костей скелета, при котором создаются наилучшие условия для работы внутренних органов, а стало быть, и для сохранения здоровья.

Осанка человека определяется его индивидуальными особенностями строения позвоночника, его эластичностью, наклоном таза, степенью развития скелетной мускулатуры. Однако следует иметь представление об общих признаках, характеризующих правильную (нормальную) осанку. Правильная осанка характеризуется одинаковым уровнем надплечий, сосков, углов лопаток; равной длиной шейно-плечевых линий (расстояние от уха до плечевого сустава); глубиной треугольников талии (углубление, образуемое выемкой талии и свободно опущенной рукой); прямой вертикальной линией остистых отростков позвоночника; равномерно выраженными физиологическими изгибами позвоночника в сагиттальной плоскости; одинаковым рельефом грудной клетки и поясничной области.

Существует множество типов осанки, но все они имеют общую особенность - позволяют сохранять равновесие в вертикальном положении по средством приспособления положения отдельных звеньев тела. Необходимым условием нормальной осанки является расположение осей головы и туловища по одной вертикали, перпендикулярной к площади опоры, в положении разогнутых тазобедренных и коленных суставах.

В каждом возрастном периоде осанка имеет свои особенности. В связи с меняющимися пропорциями тела в разные возрастные периоды устойчивое вертикальное положение ребенка достигается разной степенью мышечных усилий и разным взаиморасположением частей тела. Поэтому нормальная осанка у дошкольника, младшего школьника, у детей подросткового возраста будет характеризоваться по-разному. Морфологически правильная осанка для школьников характеризуется незначительным наклоном головы вперед, плечи находятся на одном горизонтальном уровне, лопатки прижаты к спине, живот еще выпячен, но менее выражен, чем у детей 6-7 лет, физиологические изгибы позвоночника умеренно выражены. Угол наклона таза увеличивается, приближаясь к таковому у взрослого человека. Наиболее стабильная осанка отмечается у детей к 10 годам.

Идеальной осанки добиться сложно, так как она индивидуальна для каждого человека. Вместе с тем, указанные требования едины для всех и могут служить «индикатором» в нарушении осанки.

Различают три степени нарушения осанки:

1 степень - характеризуется небольшими изменениями осанки, которые устраняются целенаправленной концентрацией внимания ребенка;

2 степень - характеризуется увеличением количества симптомов нарушения осанки, которые устраняются при разгрузке позвоночника в горизонтальном положении или при подвешивании (за подмышечные впадины);

3 степень - характеризуется нарушениями осанки, которые не устраняются при разгрузке позвоночника.

Для детей дошкольного возраста наиболее характерны 1-2 степени нарушения осанки, для школьников - 2-3 степени.

Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей и находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режимов. В связи с этим осанка не является врожденной особенностью, а приобретается в течение индивидуальной жизни. Она меняется в течение дня, отражая состояние человека и его ЦНС.

С точки зрения физиологических закономерностей, по определению И.Д. Ловейко (1988), осанка ребенка является динамическим стереотипом, то есть комплексом выработанных и взаимообусловленных условных рефлексов в определенной внешней среде. По данным П.К. Анохина (1975) двигательные стереотипы основываются на определенных функциональных связях, которые возникают не только в корковых моторных центрах, но и на периферии. Поэтому исследования функциональной активности связанных между собой мышечных групп, формирующих стереотипы в осанке и в моторике, крайне важны.

Нарушения осанки тела происходят под влиянием весьма разнообразных причин, которые до настоящего времени не нашли единого освещения. Осанка в какой-то мере обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста и развития детей влияют многочисленные факторы эндогенного и экзогенного характера. Аномалии осанки могут быть связаны с врожденными дефектами, которые встречаются в 5-10 % случаев. Деформации позвоночника могут быть вызваны перенесенными заболеваниями, как-то: рахит, полиомиелит, туберкулезная интоксикация и др. Переломы, вывихи, неодинаковость длины ног также могут приводить к изменению положения угла на-

клона таза, что вызывает компенсаторное искривление позвоночного столба в противоположную сторону. Очень важно выяснить по какой причине возникло то или иное нарушение осанки. Опираясь на данные исследований С.Н. Попова (1999), все нарушения осанки в зависимости от этиологии можно подразделить на два вида:

- органические, причинами которых являются аномалии развития, дегенеративно-дистрофические заболевания, травмы, воспалительные заболевания и т.д. Они характеризуются стойкостью деформации и трудностями в лечении и коррекции;

- функциональные, возникающие, как правило, у ослабленных детей, со слабой мышечной системой.

- По литературным данным известно, что 96 % из всех отклонений от нормальной осанки у детей школьного возраста связано с дисфункцией и патологическими процессами, происходящими в скелетной мускулатуре, и 4 % приходится на долю врожденного сколиоза и кифоза.

Осанка в младшем школьном возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных и негативных факторов. Осанка человека зависит от ряда анатомических, физиологических и социальных факторов. К важным анатомическим факторам относятся связки позвоночника, пояса верхних конечностей и тазового. Однако, ведущим фактором, определяющим осанку является развитие мускулатуры. Часто искривления позвоночника во фронтальной плоскости обусловлены слабостью глубоких мышц спины. Анализируя данные, касающиеся тонусно-силовых характеристик отдельных мышц и мышечных групп у детей со сколиотической осанкой Х.А. Абу (2003) указывает на снижение силы ряда постуральных мышц, которое приводит к возникновению мышечных дисбалансов.

К физиологическим факторам, влияющим на осанку человека и обуславливающим ее формирование, относятся темпы и характер индивидуального развития двигательных навыков и статических (позных) реакций, применение в качестве тренирующего воздействия специальных физических упражнений для осанки, а так же уравновешенность основных нервных процессов возбуждения и торможения. Как уже отмечалось, с точки зрения физиологических закономерностей осанка ребенка является динамическим стереотипом, т. е. комплексом выработанных и взаимообусловленных условных рефлексов в определенной внешней среде. Поэтому осанка ребенка может измениться, несмотря на относительную стабильность анатомических факторов. Она может улучшиться в процессе специальных физкультурных занятий, но она может и ухудшиться при нарушении стереотипа, например при изменении режима в связи с поступлением в школу.

Результаты многочисленных исследований позволили выявить, что основной причиной локального мышечного гипертонуса является длительная статическая нагрузка на мышцу с минимальной интенсивностью в течение длительного. Как известно, у детей 7 лет существенно меняется двигательный режим. Учащиеся должны длительное время удерживать специфическую рабочую позу сидя, что требует значительного статического усилия. Поток постоянных и монотонных импульсов, поступающих от проприо- и хеморецепторов работающей зоны, является причиной утомительности статических усилий.

Степень статического напряжения в позвоночнике зависит от соотношения хрящевых и костных тканей. Чем моложе ребенок, тем больше хрящевой ткани, тем подвижнее и неустойчивее позвоночник и для удержания такого позво-

ночника требуется большее статическое напряжение скелетных мышц. До тех пор, пока идет рост позвоночника основная нагрузка по удержанию головы и туловища падает на мышцы. Чем лучше развиты мышцы, тем в лучших условиях находится позвоночник. В положении сидя без опоры, нагрузка на поясничный отдел позвоночника больше, чем в положении стоя с прямой спиной.

Соответственно, одним из главных факторов, способствующих развитию патологии осанки, является общее недостаточное развитие мускулатуры ребенка (слабость мышц) - отсутствие крепкого естественного «мышечного корсета», позволяющего длительное время удерживать позвоночник в необходимом положении. Мышечный корсет состоит из прямых и боковых мышц живота, мышц спины и поясницы. Эти мышцы в наибольшей степени участвуют в поддержании правильной осанки, и если они слабо развиты, то, как правило, происходит искривление позвоночного столба, снижение силы ряда постральных мышц, которое приводит к возникновению мышечных дисбалансов, рассматривается в настоящее время как фактор, провоцирующий и поддерживающий нарушения положения позвоночника в различных плоскостях. В этом плане, прежде всего, обращает на себя внимание снижение силы прямых мышц живота и ромбовидных мышц, а так же косых мышц живота и ягодичных мышц. Исследования, проведенные С.Д. Соловей (1995), С.Б. Шармановой, А.И. Федоровым (1999) свидетельствуют о том, что в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста развитию силы и силовой выносливости мышц туловища уделяется недостаточное внимание.

В сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья, работоспособность и в частности на формирова-

ние осанки подрастающего поколения, существенную роль играет двигательная активность. Данный термин обозначает сумму движений, выполняемых человеком на протяжении суток.

Оценивая изменения двигательной активности с возрастом, следует, прежде всего, обратить внимание на детей, поступающих в первый класс. Исследования Р.А. Шабунина (1981) показали, что с поступлением в школу двигательная активность детей падает почти на 50 %. До этого свободно проявляемая и автоматически регулируемая ДА сменяется в семилетнем возрасте состоянием гиподинамии (Аршавский И.А., 1975). Сниженная двигательная активность играет не последнюю роль в изменении двигательного стереотипа детей школьного возраста. По мнению многих авторов, гипокинезия резко уменьшает поток импульсации от нервных окончаний в скелетных мышцах. Это приводит к снижению активности ретикулярной формации мозга, ослаблению его активирующего влияния на кору больших полушарий. С понижением тонуса коры и связано резкое уменьшение активности обменных процессов в мозговых тканях. Это приводит, в первую очередь, к урежению потока сигналов от нервных центров к периферии (в частности, к мышцам).

Недостаточная двигательная активность особенно пагубно сказывается на функциональном состоянии и здоровье детей школьного возраста. При этом происходят нарушения костно-мышечного аппарата, обменных процессов, страдает сердечно-сосудистая и дыхательная системы, снижается работоспособность, происходят изменения психики, падают защитные функции организма. В свою очередь от функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в большой мере зависит выносливость к статическим усилиям. Ряд современных исследований, по-

священных изучению двигательной активности детей младшего школьного возраста, выявили, что существующая организация учебного процесса в школе в какой-то степени способствует угнетению двигательной активности детей и подростков. Детям приходится по несколько часов в день сидеть неподвижно за партой, в результате позвоночник подвергается значительным статическим нагрузкам, при одновременном снижении двигательной активности.

В пусковом механизме заболеваний школьников, по мнению Л.Б. Кофмана (1998), тесно переплетаются факторы окружающей среды, личностные, физиологические и педагогические факторы риска. В ряду их стоят:

- консервативные авторитарно-групповые методы организации физического воспитания учащихся;
- недостаточная двигательная активность (гиподинамия);
- несбалансированное питание;
- неполное соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил организации процесса обучения в общеобразовательных учреждениях;
- высокие статические нагрузки;
- слабая обеспеченность спортивной базой и инвентарем;

отсутствие массовой системы занятий коррекционной гимнастикой и лечебной физкультурой.

В силу особенностей развития опорно-двигательного аппарата, осанка детей младшего школьного возраста отличается неустойчивостью. Костно-мышечная система у младших школьников сформирована еще недостаточно: в костной системе присутствует много хрящевой ткани, а мышцы и связки еще не обладают достаточной прочностью и силой. Именно из-за этой слабости и незаконченности

развития костно-мышечной системы при неумеренной, нерациональной и неравномерной статической нагрузке у ребенка может сформироваться неправильная осанка. Наиболее часто у младших школьников встречаются нарушения осанки во фронтальной плоскости, которые характеризуются асимметричным расположением частей тела, смещением линии остистых отростков вправо или влево (Попов С.Н., 1999; Гришин Т.В., Никитин С.В., 2000).

Как мы выяснили, боковое отклонение позвоночника при функциональных нарушениях осанки во фронтальной плоскости нестойкое, оно может быть исправлено волевым напряжением мускулатуры. Однако, осанка с возрастом может постепенно закрепиться и перейти в деформацию или патологическую осанку (искривление позвоночника). Это состояние требует уже длительного постоянного лечения в специальных корригирующих кабинетах у специалистов.

Основными причинами функциональных нарушений осанки у детей младшего возраста являются: несоблюдение рационального режима дня, когда приходится выполнять большую статическую нагрузку, недостаточная физическая активность в течение дня, отсутствие закаливающих процедур и слабое развитие так называемого мышечного корсета - прямых и боковых мышц живота, мышц спины и поясницы (Матвеев А.П., 2003).

Литература:

1. Адаптация детей школьного возраста к физической нагрузке. - М., 1981.
2. Шабунин Р.А. Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников. - М., 1981.

**КОРРЕКЦИЯ КРУГЛОВОГНУТОЙ СПИНЫ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Е.В.Самарина, гимназия № 405,

И.П. Забалуева, объединение аэрофитнес г. Тосно,

Т.В.Забалуева

к.п.н., доцент кафедры теории и методики

физической культуры

**Российского государственного педагогического
университета им. А.И. Герцена**

В настоящее время выявляется большой процент детей и подростков, имеющих различные типы нарушений осанки. Обследование школьников гимназии 405 Санкт-Петербурга показало, что около 83% из них имеют нарушения осанки. 10% младших школьников имеют кругловогнутую спину. Для исправления этого дефекта была разработана методика занятий в соответствии с особенностями нарушения.

Упражнения при нарушениях осанки должны подбираться с учетом отклонения физиологических изгибов позвоночника на соответствующий отдел. При кругловогнутой спине увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз и для исправления этого дефекта используются упражнения, способствующие уменьшению грудного кифоза и поясничного и шейного лордоза.

При увеличении физиологических изгибов позвоночника при кругловогнутой спине необходимо увеличить силу мышц спины и брюшного пресса, а также растянуть укороченные мышцы передней поверхности грудной клетки, мышцы поясницы, уменьшить наклон таза, провести коррекцию отстающих лопаток и выступающих вперед плеч,

увеличить подвижность плечевого пояса, рук. Используются упражнения, способствующие удлинению мышц передней поверхности бедер, поясничной части длинных мышц спины, квадратной мышцы поясницы и подвздошно - поясничных мышц, а также укрепляются мышцы брюшного пресса, ягодичные и задней поверхности бедер.

При кругловогнутой спине применяются специальные корригирующие упражнения - для коррекции кифоза валик (высотой 2-3 см) подкладывается в исходном положении лежа на спине под лопатки, для исправления лордоза валик подкладывается в исходном положении лежа на животе под живот, создавая положение наибольшей коррекции в разгрузочном положении.

При выполнении упражнений лежа на спине необходимо следить за выраженностью поясничного лордоза, не вызывая его увеличения (поясницу прижимать к полу). При выполнении упражнений стоя в этих же целях нужно напрягать мышцы брюшного пресса.

Были разработаны комплексы упражнений в качестве домашних заданий для самостоятельных занятий младших школьников. Упражнения в каждом последующем комплексе усложнялись введением дополнительных движений или увеличивалось количество повторений. Комплексы разучивались на уроках в начале каждой четверти и давались их распечатки с пояснениями для родителей. Комплексы представлены в таблице.

Первые упражнения комплексов направлены на подвижность плеч, растягивания мышц груди, коррекцию положения лопаток. В упражнении 2 комплекса 1, когда руки за головой, давать указание локти направлены точно в стороны, при этом положении происходит соединение лопаток, грудь продвигается вперед.

Вторые упражнения комплекса направлены на развитие общей гибкости, подвижность позвоночника, растягивание мышц поясницы.

Третьи упражнения комплексов развивают динамическую и статическую силу мышц спины, а также статическую силовую выносливость, коррекция увеличенного лордоза происходит при положении лежа на животе с валиком, подложенным под живот.

Таблица

Комплексы упражнений для коррекции круглогнутой спины младших школьников

№ п/п	Комплексы упражнений			
	I четверть	II Четверть	III четверть	IV Четверть
1	2	3	4	5
1.	Ходьба на носках, палка узким хватом за плечами. На 2 шага палка вверх, на 2 шага - палка за плечами. 30 сек.-1 мин.	Ходьба, высоко поднимая колени, руки «крылышки» 30 сек.- 1 мин.	Ходьба перекатом с пятки на носок, руки «крылышки» 30 сек.-1 мин.	Ходьба перекатом с пятки на носок, высоко поднимая колени, палка за плечами. 1 мин.
2.	И.п.-ноги на ширине плеч, руки за голову 1-наклон вперед, касаясь пола кончиками пальцев (ладонями) 2- и.п. Повторить 8-10 раз	И.п. -сидя на полу, ноги на ширине плеч, руки за голову 1-3 - наклон вперед, кончиками пальцев коснуться пола как можно дальше 4 - и.п. 5-6 раз	И.п. — ноги на ширине плеч, палка за плечами 1-руки вверх 2 - наклон вперед 3 - палка за плечи 4 - и.п. Повторить 6-8 раз	«Домик» И.п. - упор стоя, ноги прямые, руки как можно ближе к ногам. Ходьба в течение 40 сек-1 мин.

1	2	3	4	5
3.	И.п. - лежа на животе, валик под живот, кисти под лоб 1-3-поднять туловище, сделать 3 движения руками brass 4 - и.п. 9-10 раз	«Звездочка». И.п. - лежа на животе, валик под живот, кисти под лоб 1 - поднять туловище и ноги, руки в стороны, ноги врозь 2-4 - держать позу 5-и.п. 6-8 раз	«Кобра». И.п. - лежа на животе, валик под живот, руки за спину в замок 1. - приподнимая туловище, лопатки соединить, держать 1 мин.	«Кобра». И.п. - лежа на животе, валик под живот, руки за спину в замок 1.-приподнимая туловище, лопатки соединить, держать 1,5-2 мин.
4.	«Кошечка». И.п. - упор стоя на коленях 1 - выгнуть спину (кошечка сердится) 2 - прогнуть спину (кошечка довольна). Повторить 8-10 раз.	«Кошечка» 10-12 раз.	«Волна». И.п. - упор стоя на коленях 1 - сед на пятки, наклон вперед, руки вверх. Потянуться руками вперед 2-сгибая руки, туловище провести вперед, вверх (пролезть под забором) 3 - упор лежа прогнувшись 4 - и.п. 6-8 раз	«Волна» 8-10 раз

1	2	3	4	5
5.	И.П.- лежа на спине, валик под лопатки, поясницу прижимать к полу 1 - сгибая в коленях ноги, подтянуть их к груди 2 - и.п. Повторить 10-12 раз	И.п. - упор сидя сзади, ягодицы под-нять, стопу правой ноги взять на себя, стопу согнутой в колене левой ноги оттянуть Смена положения ног в течение 30-50 сек.	«Велосипед» И.п. - лежа на спине, валик под лопатки Поочередное поднятие, согнутой в коленях ноги и опускание прямой Повторить 12-14 раз	«Лодочка» Л.п. —из положения лежа на спине под-нять туловище и ноги, руки вытя-нуть к стопам. По-качивания вперед-назад, вправо-влево в течение 30-40 сек.
6.	И.п. - лежа на спине, ноги согнуть, стопы на ширине плеч, руки вдоль туловища, валик под лопатки 1 - поднять таз 2 - и. п. По-вторить 10-12 раз.	И.п. - то же 1 - поднять таз 2 - и. п. 12-15 раз.	«Черепашки». И.п. - лежа на спине, ноги со-гнуть, стопы на ширине плеч, хват руками за голень одно-именной ноги, валик под ло-патки 1 - поднять таз 2-и.п. 10-12раз.	«Черепашки» 12-14 раз.
7.	И.п.- упор, стоя на коленях 1 - поднять правую ногу, выпрямляя ее 2 -и.п. 3- то же ле-вую 4 - и.п. По-вторить 10-12 раз	И.п. - то же 10 раз под-нять правую прямую ногу и 10 раз - левую	И.п.- лежа на животе, валик под живот 1-3 — поднять прямые ноги и удержать в те-чение 3 сек. Повторить 8-10 раз	И.п.- лежа на животе, валик под живот 1-3 - поднять пря-мые ноги и удер-жать в течение 3 сек. Повторить 10-12 раз

Четвертые упражнения комплексов направлены на

развитие подвижности позвоночника, особенно его грудно-го отдела, а также динамическую силу мышц спины и брюшного пресса.

.Пятая группа упражнений комплексов направлены на развитие силы мышц брюшного пресса. Коррекция круглой спины происходит при положении лежа на спине, с валиком, подложенным под лопатки.

Шестая группа упражнений комплексов направлена на развитие мышц брюшного пресса и растягивание мышц передней поверхности бедер, хорошо проходит коррекция положения лопаток. Круглая спина корректируется при положении лежа на спине с валиком, подложенным под лопатки.

Седьмая группа упражнений развивает силу мышц задней поверхности бедер и ягодичных мышц, в третьем и четвертом комплексе происходит коррекция увеличенного лордоза с помощью валика, положенного под живот.

В конце учебного года (в мае 2008 г.) был проведен опрос родителей, который показал, что около 92 % из них отмечают более ровную спину у своего ребенка.

**ИЗМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ КОМПОНЕНТОВ
СТРУКТУРЫ ПСИХИЧЕСКОГО МИРА ЛИЧНОСТИ
КУРСАНТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ОБУЧЕНИЯ**

ВВТУЖДВ

О.В.Пристав

к.психолог.н., доцент кафедры теории и методики

физической культуры

**Российского государственного педагогического
университета им. А.И. Герцена**

В рамках изучения влияния процесса профессиональной подготовки курсантов Военно-транспортного университета железнодорожных войск на развитие и изменение основных компонентов психики, таких как психические процессы, свойства личности и психические состояния, нами были протестированы обучающиеся первого и пятого курса, практически выпускники, то есть контингент обладающий сформированными профессионально- значимыми качествами (Е.А. Климов, 1996; В.А. Бодров, В.Я. Орлов, 1998 и др.). Эти данные отражены в интеркорреляционном анализе, материал которого представлены далее.

При изучении динамики изменения исследуемых параметров под влиянием обучения в данном военно-профессиональном вузе нами было выявлено в блоке диагностики познавательных процессов достоверное значение различий средних по группам испытуемых по тесту простых поручений, что можно интерпретировать как рост произвольности управления вниманием, а также, косвенно, о сформированности навыков обучения к моменту его окончания.

Корреляционный анализ показал не значительное влияние изучаемых свойств познавательных психических процессов с индивидуально - психологическими качествами и другими изучаемыми параметрами.

У курсантов пятого курса диагностируемые свойства памяти (методики «Оперативная память» и «Память на числа») находятся в прямой зависимости с фактором Q2 (конформизм - нонконформизм) и обратной с фактором N (прямолинейность - дипломатичность), что свидетельствует о влиянии таких личностных качеств как независимость, естественность, умение самостоятельно принимать решения, непосредственность поведения на продуктивность запоминания.

На продуктивность выполнения теста «Кольца Лондольта» оказывает влияние фактор тревожности F, то есть, чем выше уровень беспокойства, тревожности, тем ниже продуктивность работы, больше ошибок, ниже устойчивость внимания.

Наличие нонконформизма (фактор Q2, $r = - 0,42$, $p < 0,01$), независимости в суждениях и поведении, своего образа мысли оказывает влияние на продуктивность выполнения заданий методики «Тест простых поручений», диагностирующий некоторые свойства внимания, способность к обучению, сообразительности, понятливости, что подтверждается корреляционной взаимосвязью с уровнем успешности обучения (успеваемостью).

Анализируя динамику становления индивидуально - психологических качеств обнаружены изменения в степени их выраженности.

Так, по сравнению с первокурсниками, более высокие значения у пятикурсников по фактору M (практичность -

развитое воображение), и вторичному фактору Fj (тревожность).

В ходе корреляционного анализа выявлена прямая зависимость эти параметров для курсантов 5 курса. При этом фактор М находится в обратной зависимости с факторами А (общительность - замкнутость), В (интеллект), С (подверженность чувствам - высокая нормативность поведения), Е (подчиненность - доминантность), Н (робость - смелость), что позволяет говорить о том, что при снижении общительности, интеллектуальных функций, переменчивости интересов, росте раздражительности, утомляемости, в сочетании с ростом зависимости, пассивности, склонности к риску, развивается воображение, и, как следствие, повышается уровень тревожности.

Следует отметить, что фактор F_x (тревожность) в данной выборке пятикурсников находится в обратной зависимости с факторами О (уверенность в себе - тревожность), Н (робость - смелость), Q3 (низкий самоконтроль - высокий самоконтроль) и в прямой зависимости с фактором G (подверженность чувствам - высокая нормативность поведения) Q4 (расслабленность - напряженность). Таким образом, при росте уровня тревожности в этой группе, у курсантов возрастает уровень напряженности, депрессивности, впечатлительности в сочетании с повышением уровня самоконтроля для демонстрации безмятежности и спокойствия.

У курсантов первого курса в отношении факторов М (практичность - развитое воображение) и F₁ (тревожность) картина корреляционных взаимосвязей несколько иная.

Установлено, что факторов М находится в обратной взаимосвязи с факторами А (общительность- замкнутость), Q4 (расслабленность - напряженность), Р(сдержанность - экспрессивность), С (подверженность чувствам - высокая

нормативность поведения) и в прямой зависимости с фактором I (жестокость - чувствительность). Следовательно, на развитие воображения у первокурсников влияет спокойствие, низкая мотивация, лень, склонность все усложнять, некоторая озабоченность, переменчивость интересов и, как у пятикурсников, замкнутость в общении, подверженность чувствам, утомляемость.

Фактор F₁ находится в прямой взаимосвязи с факторами Q2 (конформизм - нонконформизм), Q4 (расслабленность - напряженность) и в обратной связи с факторами I3(низкий самоконтроль - высокий самоконтроль), Р(сдержанность - экспрессивность). Таким образом, на повышение уровня тревожности у курсантов первого курса положительно влияют рост независимости, самостоятельности в решениях и действиях, переживание состояния фрустрации, состояния напряженности, в сочетании с стремлением к высокому самоконтролю, сдержанности. Мы считаем, что это сочетание факторов отражает основные внутренние противоречия в структуре личности первокурсника в период адаптации к условиям обучения в военном учебном заведении.

Следует отметить так же, что факторы М и F₁ в группе курсантов первого курса не имеют достоверно значимый коэффициент корреляции, что позволяет говорить об их не связанности между собой, в отличие от значений корреляционных взаимосвязей в группе курсантов пятого курса.

Установлено, что в обеих группах испытуемых фактор N (прямолинейность - дипломатичность) с обратным знаком корреляции связан с фактором В (интеллект), следовательно развитие абстрактного мышления, сообразительности, обучаемости способствует формированию прямолинейности, непосредственности' поведения. Следует отметить, что у курсантов первого курса фактор N находится в обратной

зависимости с факторами Q3 (низкий самоконтроль - высокий самоконтроль), Q4 (расслабленность - напряженность), А (общительность - замкнутость), С (эмоциональная устойчивость - эмоциональная неустойчивость), Е (подчиненность - доминантность), F (сдержанность - экспрессивность). Следовательно, высокий уровень самоконтроля, общительность, эмоциональная устойчивость, доминантность, импульсивность способствуют развитию прямолинейности, что, в свою очередь, приводит к повышению уровня напряженности. Для курсантов пятого курса это сочетание не характерно. Можно предположить, что в ходе обучения эти взаимосвязи деформируются, и к моменту окончания обучения в ВВУЗе прямолинейность (фактор N) оказывает влияние только на эффективности обучения, то есть успеваемость ($r = -0,43, p < 0,05$), и как отмечено выше, на интеллект (фактор В, $r = -0,45, p < 0,05$), не затрагивая других личностных свойств.

Так же для обеих групп характерна связь фактора F (сдержанность - экспрессивность) с факторами В (интеллект), Q4 (расслабленность - напряженность), таким образом, развитие импульсивности, экспрессивности связано с повышением обучаемости, развитием интеллекта и ростом напряженности, фрустрированности, взвинченности и беспокойства.

Эмоциональная устойчивость (фактор С), как профессионально значимое качество, характеризуемое высокой работоспособностью, выдержанностью, отсутствием нервного утомления, способностью сохранять самообладание в экстремальных ситуациях, или близких к ним, в обследуемых группах находится в обратной зависимости от фактора М, то есть от умения ориентироваться на внешнюю реальность, способности следовать общепринятым нормам, практично-

сти. Для курсантов первого курса развитие этого личностного качества обуславливается общительностью (фактор А, $r = 0,38, p < 0,05$), развитием дипломатичности (фактор N, $r = -0,42, p < 0,05$) и ростом фрустрированности, напряженности (фактор Q4 $r = 0,42, p < 0,05$).

Особое внимание привлекает взаимосвязь факторов О (уверенность в себе - тревожность) и Q3 (низкий самоконтроль - высокий самоконтроль), коэффициент корреляции которой колеблется то $r = 0,71, p < 0,01$ (в группе курсантов первого курса) до $r = 1$ (в группе курсантов пятого курса) (см. приложение 3). Этот феномен свидетельствует о том, что требования высокого самоконтроля, дисциплинированности, обусловленные спецификой военно- профессиональной деятельности в рамках обучения в военном учебном заведении, в нашем случае - Военно - транспортном университете железнодорожных войск РФ, способствуют формированию тревожности, депрессивности. Уровень переживания этих состояний усиливается к пятому курсу.

Для курсантов первого курса характерно наличие прямой взаимосвязи успеваемости с показателями активности ($r = 0,41, p < 0,01$), самочувствия ($r = 0,54, p < 0,01$), настроения ($r = 0,42, p < 0,01$) по результатам самооценки, при этом самочувствие, активность и настроение тесно связаны между собой (прямая зависимость). Это свидетельствует о высокой мотивации к успешности в процессе обучения.

У курсантов пятого курса самочувствие, активность, настроение (по результатам самооценки) так же тесно взаимосвязаны между собой, но показатель корреляции их с успеваемостью не достигает значимой величины. Следует отметить, что самочувствие находится в корреляционной связи с фактором тревожности (Fj). Обратный знак данной взаимосвязи позволяет предположить, что повышение уровня

тревожности сопровождается физиологическими, вегетативными реакциям оказывающими отрицательное влияние на самочувствие в целом, а следовательно и на настроение и активность курсантов.

В этой связи, мы считаем целесообразно включить в систему подготовки обучающихся в Военно-транспортном университете средства и методы психологической регуляции (В.Л. Маришук, 1982; В.А. Иванников, 1991; И.М. Евдокимов, 2001 и др.). Анализ эффективности их применения в процессе военно-профессиональной подготовки, требует дальнейшего изучения, что позволит вычлениить из их многообразия наиболее адекватные специфике обучения в данном образовательном учреждении.

Литература:

1. *Х.Бодров В.А., Орлов В.Я.* Психология и надежность: человек в системах управления техникой.- М., Ин-т психол. РАН, 1998.- 288 с.

2. *Евдокимов И.М.* Поддержание оптимального психического состояния средствами физической подготовки у курсантов в процессе обучения: Автореф. дис. канд. пед. наук.- СПб., ВИФК, 2001.- 24с.

3. *Иванников В.А.* Психологические механизмы волевой регуляции.- М., МГУ, 1991.- 144 с.

4. *А.Климов Е.А.* Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. К психологическим основам научной организации труда, учения, спорта.- Казань, изд-во Казанск. Ун-та, 1996.- 278 с.

5. *Маришук В.Л.* Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: Автореф. дис. докт. психол. наук.- Л., 1982.- 32 с.

ВЛИЯНИЕ ВНЕШНИХ И ВНУТРЕННИХ ФАКТОРОВ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННО- ТРАНСПОРТНОГО УНИВЕРСИТЕТА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ ВОЙСК

О.В.Пристав

**к.психолог.н., доцент кафедры теории и методики
физической культуры
Российского государственного педагогического
университета им. А.И. Герцена**

Вариативность психических состояний является весьма важным характерологическим параметром в жизни и деятельности людей - представителей самых различных профессий как обучающихся, так и работающих по специальности, а также завершивших трудовой путь. При этом каждая деятельность накладывает свой отпечаток, предъявляет свои требования к соответствующим психическим состояниям (К.А. Альбуханова- Славская, 1980г.; А.В. Зыков, 1998г.; Б.Ф. Ломов, 1984г.; Ю.В. Манько, 1988г.; В.Л. Маришук, 1995г. и др.).

Например, в операторском труде они - одни, в оперативном - несколько другие, хотя в разных случаях имеются общие объединяющие их черты.

Психические состояния, в существенной мере, детерминируются ситуационными факторами, а также индивидуальными особенностями развития психических процессов и психических личностных свойств. Они как бы на пересечении взаимодействий ситуации и ответных действий личности, опосредованных ее сложным внутренним психическим миром.

При этом ситуация (влияющая на развитие психического состояния) рассматривается как совокупность элементов внутренней и внешней среды, оказывающих стимулирующее, обуславливающее и корректирующее воздействие на соответствующего субъекта. Внешняя среда здесь представлена не только в виде предметной и функциональной формы, но и включает в себя совокупность общественных и межличностных отношений. Она является более широким понятием, чем просто стимул или обособленная причина (А.О.Прохоров, 1991 г.).

Психическая напряженность является одним из психических состояний, переживаемых курсантами в процессе обучения и ратного труда, определяющая возможность эффективного решения учебных и профессиональных задач. (А.А. Горелов, 1993г.; Р.А. Макаревич, 1981г.; В.Л. Маришук 1983г. и др.).

Необходимость в рамках психологической работы в военных учебных заведениях обеспечивать своевременное восстановление функциональной реактивности психики и психических процессов, обуславливают актуальность изучения влияния различных факторов на изменение психической напряженности.

Наше исследование посвящено психической напряженности как одному из факторов, определяющих эффективность военно-профессиональной деятельности курсантов, готовящихся стать офицерами железнодорожных войск.

В ходе пилотажного изучения феномена психической напряженности были проанализированы интеркорреляционные взаимосвязи различных факторов, характеризующие познавательные процессы, личностные свойства, эффективность учебно - профессиональной деятельности курсантов

пятого курса военно - транспортного университета железнодорожных войск Российской Федерации.

Для диагностического замера, в котором приняли участие 88 курсантов пятого курса, нами использовались общеизвестные методики, такие как: «Расстановка чисел», «Тест простых поручений», «Кольца Лондольта», «Сложение с переключением», «Отыскание с переключением», «Оперативная память», «Память на числа», методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (№=187), опросник самодиагностики психических состояний. Нами также использовались суммарная оценка результатов педагогического наблюдения преподавателя физической культуры и командира учебного взвода.

Данный диагностический блок позволил установить взаимосвязь между академической успеваемостью и различными показателями уровня развития психических процессов, физических качеств, личностных свойств.

Наряду с этим, установлены некоторые корреляционные связи между психической напряженностью и рядом диагностируемых показателей (рис. 1).

Показатели по Р. Кеттелла	Показатели способствующие снижению психической напряженности	Оценка познавательных процессов
* Общительность (A) $r = 0,31$		→
* Интеллект (B) $r = 0,21$	→	* «Память на числа» $r = 0,31$
* Эмоциональная устойчивость (C) $r = 0,14$	→	Экспертные оценки: * Познавательная активность $r = 0,25$
* Доминантность (E) $r = -0,16$	→	* Социальный статус в коллективе $r = -0,16$
* Экспрессивность (F) $r = -0,26$	→	* Двигательная экспрессия $r = 0,26$
* Смелость (H) $r = 0,17$	→	* Эмоциональная уравновешенность $r = -0,17$
* Развитое воображение (M) $r = 0,38$	→	Результаты измерения уровня развития физических качеств: * Выносливость $r = 0,29$
* Дипломатичность (N) $r = 0,14$	→	* Ловкость $r = 0,22$
* Тревожность (O) $r = -0,17$	→	Успеваемость: * Общая оценка по физической подготовке $r = 0,19$
* Нонконформизм (Q2) $r = -0,14$	→	
* Напряженность (Q4) $r = -0,36$	→	
Оценка менingesических состояний: * Депрессия $r = -0,75$	→	
* Агрессивность $r = -0,67$	→	

Обозначения*
 → показатель связи соответствующий значимому значению
 - - - - - → показатель связи, близкий к значимому значению

Рис 1. Корреляционные взаимосвязи показателя психической напряженности с различными показателями. (n=88
 $r=0,206, p<0,05$; $r=0,272, p<0,01$).

Нами установлено, что снижение психической напряженности находится в прямой зависимости с умением курсантов общаться, сотрудничать, приспосабливаться к ситуации общения (фактор «А»), со склонностью к абстрактному мышлению, умением быстро схватывать, интеллектуально приспосабливаться (фактор «В»).

Интересно, что обнаруженная обратная взаимосвязь с экспрессивностью, отсутствием внимания, позволяет говорить о том, что умение быть сдержанным, спокойным, рассудительным (фактор «F») способствует снижению выраженности изучаемого параметра. Высокий творческий потенциал (фактор «M»), а также познавательная активность оказывают аналогичное воздействие. В совокупности все выше перечисленные показатели характеризуют необходимый перечень качеств, определяющих эффективность решения оперативных задач в ходе выполнения военно- профессиональных обязанностей. Наличие взаимосвязей с показателями эмоциональной устойчивости, низкой тревожности, смелости, дипломатичности, умением подчиняться, выработанным конформизмом могут быть рассмотрены как тенденции в силу недостаточности выраженности корреляционного коэффициента.

Психическая напряженность может проявляться через депрессивные состояния и агрессивные поведенческие реакции, через временное понижение устойчивости психических и психомоторных процессов, падение работоспособности в целом (П.Н. Александрович, 1986г.; Н.Д. Левитов, 1964г.; В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов, 2001г. и др.). Следует отметить, что в данной группе испытуемых особо выражена связь психической напряженности по опроснику психических состояний с показателем напряженности по опроснику Р. Кеттелла (фактор «Q4», $r = -0,36, p<0,001$), показателями устой-

чивости внимания ($r = 0,25$) и объема памяти ($r = 0,31$), а также с показателями депрессии ($r = -0,75, p < 0,001$) и агрессии ($r = -0,67, p < 0,001$).

Взаимосвязь с показателем агрессии позволяет предположить, что в ситуации боевых действий или выполнения профессиональной задачи в экстремальных условиях, или другой рядоположенной ситуацией, продуцирующей интенсивное психическое напряжение эти курсанты способны более эффективно достигнуть поставленной цели. Но данный аспект требует дополнительного изучения.

В тоже время, взаимообусловленность психической напряженности и депрессии, создает тандем, усложняющий процесс обучения и воспитания курсантов. Это обуславливает необходимость разработки системы мер, направленных на формирование и поддержание позитивного психического состояния, начиная с первых курсов обучения.

Связь исследуемого феномена с отдельными физическими качествами, такими как выносливость и ловкость, высока и находится в прямой зависимости. Развитие этих качеств способствует формированию у курсантов волевой сферы, целеустремленности, умения переносить значительные нагрузки, быстро перестраиваться в процессе деятельности, что, как показало наше исследование, эффективно влияет на снижение психологической напряженности.

В тоже время стремление к высокому социальному статусу, на фоне демонстрации эмоциональной уравновешенности в поведении, при недостаточной двигательной экспрессии может способствовать развитию психологической напряженности.

Таким образом, данные результаты позволяют проиллюстрировать возможность в образовательном и воспитательном процессе, в ходе обучения курсантов в высшем

учебном заведении, целенаправленного воздействия на вариативность психических состояний, обуславливающих успешность решения профессиональных задач. В частности, это возможно путем включения в процесс обучения специальных средств физической культуры, дыхательных упражнений, ментального тренинга. (В.И. Баландин, П.В. Бундзен, 1998г.; Б.В. Ендальцев, А.А. Нестеров, 1986г.; В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов, 2001 г и др.)

Литература:

1. *Александрович П.Н.* Психические состояния и их учет в учебно- воспитательном процессе вуза. Автореферат дис. канд. психолог. наук.-М. ВПА, 1986г.-19 с.
2. *Альбуханова- Славская К.А.* Деятельность и психология личности.- М. : Наука, 1980г. - 335 с.
3. *Баландин В.К, Бундзен П.В.* Ментальный тренинг для повышения соревновательной надежности спортсменов.- СПб., НИИФК, 1998г.-28 с.
4. *Горелов А.А.* Основы специальной физической тренировки летного состава. - СПб.: ВИФК, 1993г. -144с.
5. *Ендальцев Б.В., Нестеров А.А.* Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки.- Л. : ВДКИФК, 1986г.-244с.
6. *Зыков А.В.* Средства и методы физической подготовки курсантов вузов к действиям в напряженных психологических ситуациях.- СПб.: ВИФК, 1998г.-163с.
7. *Левитов Н.Д.* О психических состояниях человека. - М.: Просвещение, 1964г.-346с.
8. *Макаревич Р.А.* Исследование напряженных ситуаций в деятельности специалистов ЗВР и пути повышения их эмоциональной устойчивости в процессе обучения в вузе. Автореферат дис. канд. психолог, наук- Л.: ЛГУ, 1981г.- 23с.

9. *Манько Ю.В.* Философско- социологический анализ духовного состояния личности.- Л.: БИ, 1988г.- 275 с.

10. *Марищук В.Л.* Психологические основы формирования профессионально значимых качеств. Автореферат дис. докт. психолог, наук.- Л.: ЛГУ, 1983г.-36с.

11. *Марищук В.Л., Евдокимов В.И.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.:Сентябрь, 2001г.-260с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА В РОССИИ

Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции

Подписано в печать 29.06.2009 г. Формат 60x90/16.

Бумага офсетная. Объем 26,25 п. л. Тираж 100 экз. Заказ № 192.

Издательство РГПУ им. А.И. Герцена.

191186, С-Пестербург, наб. р. Мойки, 48

Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «ЮРИ»
198089, С.-И (естербург, ул. Промышленная, 42-Л