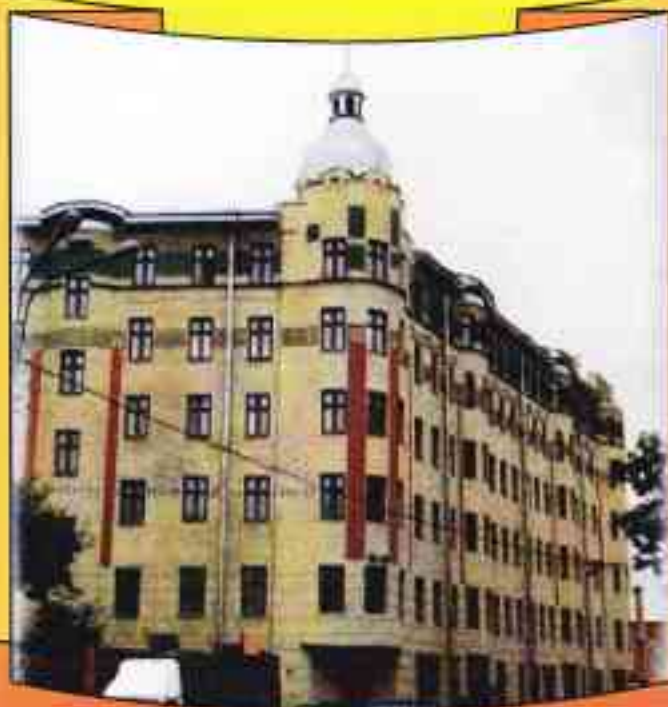


Российский государственный педагогический университет  
имени А. И. Герцена

**ФИТНЕС В МОДЕРНИЗАЦИИ  
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
И ЕГО РОЛЬ В ОЗДОРОВЛЕНИИ НАСЕЛЕНИЯ  
РОССИИ**

**65** лет

**факультету физической культуры**



Российский государственный педагогический университет  
имени А.И. Герцена

---

**ФИТНЕС В МОДЕРНИЗАЦИИ  
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
И ЕГО РОЛЬ В ОЗДОРОВЛЕНИИ  
НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ**

**Сборник материалов всероссийской  
научно-практической конференции, посвящённой  
65-летию факультета физической культуры,  
215-летию РГПУ им.А.И. Герцена**

Санкт-Петербург

Издательство РГПУ им. А.И. Герцена

2011

**ББК 81.2,021**

*Печатается по решению учёного  
совета факультета физической  
культуры РГПУ им. А.И. Герцена*

**Редакционная коллегия:**

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

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

**Технический редактор – Ю.В. Смирнова**  
(РГПУ им. А.И. Герцена)

**Ф 64** Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 65-летию факультета физической культуры, 215-летию РГПУ им. А.И. Герцена / Под общ. ред. Г.Н. Пономарёва, Е.Г. Сайкиной.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.- 275 с.

**ISBN 978-5-8064-1658-3**

В сборнике представлены материалы 5-ой Всероссийской научно-практической конференции, раскрывающие актуальные проблемы внедрения фитнеса в процесс физкультурного образования в современных условиях его модернизации и перехода на многоуровневое образование, определяется роль фитнеса и его возможности в оздоровлении населения России.

В статьях также освещаются различные аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса по существующим направлениям фитнеса и физической культуры с различным контингентом занимающихся.

**ISBN 978-5-8064-1658-3**

**ББК 81.2,021**

© Коллектив авторов, 2011

© Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2011

## Содержание

	Стр.
<b>Раздел 1. Теоретико-методологические аспекты фитнеса и проблемы его развития в России</b>	
<i>Пономарёв Г.Н.</i> 65 лет со дня основания факультета физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена.....	6
<i>Сайкина Е.Г.</i> Развитие фитнеса в России – взгляд в будущее.....	14
<i>Григорьев В.И.</i> Инновационно-креативный потенциал фитнес-культуры: теоретический аспект.....	21
<i>Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В.</i> Философско-культурологические аспекты использования музыки в фитнесе.....	30
<b>Раздел 2. Фитнес и его технологии в системе физической культуры</b>	
<i>Дитятин А.Н.</i> Возможности применения фитнес-технологий для оптимизации физического и психологического состояния спортсменов в процессе спортивной тренировки.....	37
<i>Сомкин А.А.</i> Фитнес как соревновательная дисциплина.....	43
<i>Румба О.Г., Пивнева М.М.</i> О целесообразности проведения занятий оздоровительной аэробикой со студентами специальных медицинских групп.....	49
<i>Фирилёва Ж.Е.</i> Основные движения человека как виды фитнеса в физической культуре.....	55
<i>Смирнова Ю.В.</i> Возможности регулирования занятий фитнесом посредством музыкального сопровождения.....	67
<i>Фёдорова О.Н., Чепиков Е.М.</i> Организационно-методические особенности проведения занятий пилатесом в фитнес-клубах с женщинами зрелого возраста.....	73
<i>Венгерова Н.Н.</i> Средства классического танца для женщин второй половины зрелого возраста.....	80
<i>Серова Т.В.</i> Поиск путей повышения оздоровительного эффекта тренировочного процесса.....	86

<i>Савельева В.В.</i> Оздоровительная направленность занятий гиротоник.....	91
<i>Горшкова А. Н., Кожевников В. И.</i> Дыхательные техники применяемы в комплексно-комбинированных занятиях аква-аэробикой с женщинами 36-45 лет.....	99

### Раздел 3. Детский фитнес

<i>Лебедева И.И.</i> Фитнес для детей в учреждениях дополнительного образования и фитнес-индустрии .....	105
<i>Сайкина Е.Г.</i> Программа для третьего дополнительного урока физической культуры детей младшего школьного возраста - «Fitness-Gymnastic» .....	111
<i>Кузьмина С.В.</i> Возможности комплексного воздействия фитбола-аэробики на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста .....	121
<i>Сайкина Е.Г.</i> Повышение адаптационных возможностей детей младшего школьного возраста, относящихся к специальной медицинской группе, средствами лечебно-профилактического танца.....	126
<i>Миронова А.В., Сайкина Е.Г.</i> Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» как средство развития творческих способностей у дошкольников.....	133
<i>Жукова М.Ю.</i> Эффективность реализации программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» в системе дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста.....	142
<i>Смирнова Ю.В.</i> Эффективность влияния технологии регулирования занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения на психическое состояние подростков.....	148
<i>Смирнова Ю.В.</i> Сопряжённое воздействие физических упражнений и музыки на психическое состояние детей младшего школьного возраста на уроке физической культуры .....	158
<i>Лебедева И.И.</i> Совместные физкультурные занятия родителей с детьми: проблемы и перспективы .....	165
<i>Эйдельман Л.Н.</i> Проблемы использования программ и технологий в физическом воспитании детей дошкольного возраста .....	171

#### Раздел 4. Подготовка специалистов по фитнесу и физической культуре в современных социокультурных условиях

<i>Малиновская Н.В., Казановская О.Е.</i> К вопросу о профессионализме личности фитнес-инструктора.....	178
<i>Иваненко О.А.</i> Компетентностный подход в подготовке современного специалиста в сфере оздоровительной физической культуры (на примере специализации «фитнес-аэробика»).....	182
<i>Хуббиев Ш.З.</i> О культуре здоровья учителя физической культуры	186
<i>Лосева Н.А.</i> К вопросу о новом стандарте образования школьников .....	198

#### Раздел 5. Инновационные процессы в оздоровительной физической культуре

<i>Казакевич Н.В.</i> Танцевально-двигательная терапия.....	206
<i>Смирнова Ю.В., Кадыров Р.М.</i> Вопросы и проблемы использования музыкального сопровождения в занятиях физической культурой на современном этапе.....	212
<i>Шурпач М.В., Сайкина Е.Г.</i> Дифференцированная методика развития координационных способностей и гибкости у детей 7-8 лет на уроках физической культуры на основе соматотипа .....	227
<i>Солодяников В.А., Люйк Л.В., Борисенко С.И.</i> Методика оценки физической подготовленности «общефизического» и «эстетико-координационного» компонентов девушек старших классов общеобразовательных школ.....	235
<i>Маленкова Л.О.</i> Архитектура организации процесса обучения физической культуре: проблема конструирования.....	243
<i>Волосникова Т.В.</i> Повышение экологической безопасности средствами физической культуры .....	251
<i>Родичкин П.В., Шалманов Н.С.</i> Физиологическое обоснование физических упражнений для профилактики и лечения дорсопатий	256
<i>Умякова Н.Л.</i> Совместные занятия как условие снижения факторов двигательной депривации детей старшего дошкольного возраста.....	268

**РАЗДЕЛ 1.**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ**  
**АСПЕКТЫ ФИТНЕСА И ПРОБЛЕМЫ**  
**ЕГО РАЗВИТИЯ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ**

---

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



*Г.Н. Пономарёв*  
*д.п.н., профессор, декан факультета*  
*физической культуры*  
*Российского государственного педагогического*  
*университета им. А.И. Герцена,*  
*Санкт-Петербург*

Российский государственный педагогический университет им. А.И.Герцена в 2012 году отметит свое 215-летие. Его история органично связана с историей Воспитательного дома, который получил самостоятельный статус в 1797 году по указу императора Павла I. Воспитательный дом развивался как комплексное образовательное учреждение, в котором реализовывались прогрессивные идеи охраны детства. Здесь были заложены основы женского педагогического образования в России. С Воспитательным домом связано также начало российской практической коррекционной педагогики. За весь период развития РГПУ им. А.И.Герцена интегрировал более 30 учреждений образования и науки.

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

и очно-заочной формам в университете обучается более 21 тысячи российских и иностранных студентов, аспирантов и стажеров. Профессорско-преподавательский состав университета насчитывает более 1500 штатных преподавателей. В РГПУ имени А.И.Герцена работают 7 академиков и 18 членов корреспондентов РАН и РАО, более 40 заслуженных деятелей науки, культуры, народных и заслуженных артистов РФ, заслуженных работников высшей школы РФ и физической культуры РФ, среди штатных преподавателей около 260 докторов наук и более 800 кандидатов наук.

В составе университета 20 факультетов и 10 институтов, 139 кафедр. Работают 29 специализированных советов по защите докторских диссертаций.

Университет имеет договоры о сотрудничестве с более 80 зарубежными университетами и другими учреждениями из 20 стран (в Европе, Азии и Америке).

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

Со дня образования Воспитательного дома, а позднее и Сиротского института, наследником вековых традиций которых является РГПУ им. А.И.Герцена, *физическому воспитанию детей* уделялось постоянное внимание. Однако только в 1804 году физическая культура впервые включается в программы обучения гимназий и университетов России, но при этом она считалась факультативной дисциплиной. Для проведения занятий нужны были педагоги. Поскольку в России долгое время отсутствовала подготовка специальных кадров, в 1845 году попечительский совет Сиротского института предписал начать подготовку преподавательниц гимнастики и танцев. С этой целью создавалось отде-



ление, которое получило название «класс каллистеники». Это была одна из первых попыток осмысления методики обучения новому предмету и подготовки преподавателей физической культуры в России.

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

Октябрьская революция провела резкую границу между прежней школой и школой новой. То, что складывалось постепенно, десятилетиями, стало стремительно реформироваться на новый лад. Подготовка преподавателей физической культуры в Российском государственном педагогическом университете была прервана и возобновилась только в 1946 году. В октябре в ЛГПИ им. А.И. Герцена был открыт факультет физического воспитания. Первые годы на факультете готовили учителей с правом преподавания физической культуры, анатомии и физиологии. С конца 50-х годов факультет ведет подготовку учителей физической культуры (воспитания).

В 1979 году учебная программа на факультете значительно расширяется и открывается второе отделение, для обучения по специальности «Начальное военное обучение и физическое воспитание». С 1996 года на факультете реализуется программа подготовки учителей безопасности жизнедеятельности. С 1998 года это отделение преобразуется в факультет Безопасности жизнедеятельности РГПУ им. А.И. Герцена.

С 1995 года факультет физической культуры РГПУ им. А.И.Герцена ведет подготовку специалистов в области физической культуры и спорта по моноуровневой и многоуровневой системе. На факультете реализуются программы подготовки *педагога* по физической культуре, *бакалавра* образования по направлению Педагогика профили Физическая культура и Физическая культура детей дошкольного возраста), *магистров* образования по программе Образование в области физической культуры и с 2002 г.— специалистов по адаптивной физической культуре.

В разные годы на факультете работали и работают известные ученые в области физической культуры и спорта и физкультурного образования Б.А. Ашмарин, В.И. Баландин, В.А. Булкин, С.И. Гальперин, Л.К. Завьялов, Е.П. Ильин, Р.М. Кадыров, А.И.Кузнецов, Н.К.Меньшиков, А.А. Нестеров: Лауреат премии Президента РФ в области образования (2003 г.), Б.А. Петров, Г.Н. Пономарев: Лауреат премии Правительства Санкт-Петербурга (2011), П.В. Родичкин, Ж.Е. Фирилева, Ш.З. Хуббиев, А.Я. Шехтель, С.В. Янанис и многие другие.

Со дня основания факультет физической культуры РГПУ им. А.И.Герцена возглавляли ученые, признанные специалисты в области физической культуры и спорта, организаторы физкультурного движения: Е.В.Вершинский, Е.П.Журавлев, С.В. Янанис, М.С.Соколов, В.Г.Иванов, Л.Ф.Ягупов, Н.И. Максимова, Б.А.Петров, О.И. Александров, В.А. Булкин, Н.Н. Хитров, М.Л. Журавин. С 1995 года факультетом руководит выпускник факультета Г.Н. Пономарев.

Выпускники факультета физической культуры РГПУ имени А.И. Герцена трудятся во многих уголках нашей страны, а ныне - и за рубежом. Более 6000 педагогов выпустил факультет за время своей деятельности. Среди выпускников факультета - известные учителя и тренеры, видные организаторы физической культуры,

работники лечебных учреждений преподаватели вузов. Его славу и гордость составляют бывшие выпускники доктора наук и профессора В.Е. Борилкевич, В.Ю.Волков, В.Ф.Костюченко, А.Г.Комков, С.С.Крючек, Г.Н. Пономарев, Е.Г. Сайкина, О.Н.Трофимов и др., заслуженные учителя и заслуженные тренеры Л.Баранов, А.Солонинкин, В.Тржскал, А.Амирова, Ю.Воропаева, О.Желдин, Н.Политико, В.Розенфельд, В.Федоров, Г.Рубцова, В.Осокин, Д.Винников, А.Андреев, А.Оковитый, Г.Жубряков, В.Платонов и др.

На факультете получили образование известные спортсмены - победители и призеры Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Европы, страны: Г.Зыбина, В.Грищенко, Е.Горбачева, А.Евгеньев, Н.Политико (легкая атлетика), Л.Белоусова, О.Протопопов, Л.Смирнова, А.Сурайкин (фигурное катание); Ю.Иванова (художественная гимнастика), О. Забелинская (велоспорт), международный гроссмейстер А.Кочнев (шахматы), выдающаяся лыжница современности, Герой России, почетный гражданин Санкт-Петербурга Л.Егорова и многие другие.

Много перспективных талантливых спортсменов обучается на факультете и в настоящее время: лыжники мсмк А. Двоскин (победитель международных и всероссийских соревнований), мс Е. Курочкина (победительница российских соревнований по ачери-биатлону), мсмк В. Смирнов (бронзовый призер Кубка мира по зимнему полиатлону). Чемпион Мира по кёрлингу, Лауреат молодежной премии Правительства Санкт-Петербурга мсмк РФ П. Дрон. Большой вклад в развитие спортивной работы в университете внесли В.А. Абаев, Н.Н. Баев, К.Ю. Белоликов, В.В. Фарбей, А.В. Иванов, Г.В. Иванов, В.П. Овчинников, С.Л.Фетисова,

Студенты факультета принимают активное участие в многогранной жизни университета. Свой путь в искусство начинали в коллективах художественной самодеятельности выпускники фа-

культета известные композиторы Александр Морозов и Виктор Резников.

На факультете физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена достойно поддерживаются и развиваются традиции, заложенные полтора века назад. За годы своей деятельности факультет стал ведущим учебным и научным подразделением и занимает передовые позиции среди родственных факультетов Российской Федерации. Сегодня более 65% преподавателей факультета имеют ученые звание и степени, на кафедрах факультета работают: 14 профессоров: 10 докторов наук. 7 преподавателей имеют звание Заслуженный работник физической культуры РФ, Заслуженный учитель РФ, Заслуженный тренер РФ, 2 - Заслуженных мастера спорта СССР (Олимпийские чемпионы Л.Егорова, А.Дитятин).

В настоящее время в структуре факультета **шесть кафедр**: теории и методики физической культуры (зав. каф. д.п.н., профессор Г.Н.Пономарев), спортивных игр (и.о.зав. каф. к.п.н., профессор С.Л. Фетисова), спортивных дисциплин (зав. каф. д.п.н., профессор В.Г. Федоров), гимнастики (зав. каф. к.п.н., змс А.Н. Дитятин), оздоровительной физической культуры (зав. каф. д.п.н., профессор С.О.Филиппова), физической культуры (зав. каф. к.п.н., профессор В.С. Кунарев), научно-исследовательская лаборатория (зав. к.б.н. М.А. Шансков), спортивно-оздоровительный центр (проф. В.С. Кунарев) и методический кабинет (зав. Ю.В. Смирнова).

С начала образования на факультете ведется подготовка научно-педагогических кадров высшей квалификации через аспирантуру. В аспирантуре проходят подготовку преподаватели факультетов физической культуры педагогических вузов многих городов России и зарубежных стран. С 1992 года по 1999 год на факультете работал диссертационный Совет по защите диссерта-

ший на соискание степени кандидата наук (председатель диссертационного совета д.п.н., профессор Н.К. Меньшиков). С 1999 года — диссертационный совет по защите диссертаций на соискание степени доктора наук по специальности 13.00.04 (по педагогике и психологии), Председатели диссертационного совета д.п.н., профессор А.А. Нестеров, с 2009 года д.п.н., профессор Г.Н. Пономарев. За десять лет защищено более 15 диссертаций гражданами Республики Корея, Польши, Литвы и более 40 российскими гражданами.

Факультет имеет устойчивые международные связи с Университетом Северной Айовы (США), Национальным университетом г. Конжу и педагогическим университетом (Республика Корея), с Исследовательским Университетом Малайзии, г. Кубанк Кериант и др.

Преподаватели и студенты факультета участвуют в организации и проведении соревнований различного уровня: Олимпийские игры (Москва, 1980 год) Игры Доброй Воли (1994 год), Спартакиады СНГ (1995 год), Чемпионаты и Кубки Европы и России разных лет. Среди преподавателей спортивные судьи всероссийской и международной категорий по различным видам спорта.

Преподаватели факультета принимают участие в подготовке учебных программ, пособий и учебников, сборников научных трудов. За последние пять лет издано более 35 учебных пособий и монографий. Факультет является научно-практической и инновационно-диагностической базой по разработке и реализации перспективных проектов в области физкультурного образования. По заказу Министерства образования и науки были выполнены научные проекты: «Обновление содержания образования в области физической культуры, спорта и туризма» (2002 г.), «Разработ-

ка содержания  
подготовки высшей  
культура в об  
«Разработка и  
физической ку  
логия здоровья  
по физической  
международной  
методические  
ными доклада  
и др.) и Межд  
Казахстане и

Сотрудни  
зации Иннов  
«Создание ин  
области гуман  
гогической ас  
шадки для ду  
ной открытию

Переход  
ные стандарт  
мы професси  
ственный уро  
обновлением  
тельного про

В дости  
фессиональн  
настоящее вре  
пытательная и  
факультета ф

ка содержания подготовки педагога по новым направлениям подготовки высшего педагогического образования — «Физическая культура в образовании» и «Специальное образование» (2005 г.), «Разработка концепции вариативной подготовки специалистов физической культуры в современных условиях (2007 г.), «Технология здоровьесберегающего обучения подготовки специалистов по физической культуре» (2009 г.). На факультете проводятся международные, всероссийские научно-практические и научно-методические конференции. Преподаватели выступают с научными докладами на Всероссийских (в Москве, Белгороде, Курске и др.) и Международных (в Малайзии, Таиланде, США, Украине, Казахстане и др.) конференциях, форумах и конгрессах.

Сотрудники факультета приняли активное участие в реализации Инновационной образовательной программы 2007-2008 гг. «Создание инновационной системы подготовки специалистов в области гуманитарных технологий в социальной сфере» и в педагогической ассамблее: организация и проведение открытой площадки для дискуссии «Здоровье учителя и ученика», посвященной открытию года учителя в России.

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

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

## РАЗВИТИЕ ФИТНЕСА В РОССИИ – ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

*Е.Г.Сайкина*

*д.п.н., профессор кафедры гимнастики Российского  
государственного педагогического университета  
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Одним из эффективных путей решения проблемы оздоровления населения России реализации социального запроса общества в здоровых, сильных и успешных людях является популяризация и приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями, через спектр оздоровительных услуг, разнообразие инновационных направлений и программ, массовый формат, свободу выбора, современное оборудование и особое внимание к человеку.

Настоящее видение проблемы позволяет нам рассматривать фитнес как инновацию в области оздоровительной физической культуры, как фактор формирования в социуме культурных ценностей третьего тысячелетия, свободы выбора, самостоятельности, предприимчивости, толерантности, как целенаправленный систематический процесс занятий с оздоровительной направленностью, предвещающий конкретный результат, целью которого – является оздоровление человека самыми современными методиками и технологиями.

Фитнес-сложное полифункциональное социокультурное явление, относящееся к предметной области физической культуры, его идеологической основой является принцип гуманизма и холистический подход в процессе оздоровления человека, повышения и сохранения его физической дееспособности инновационными средствами на основе физических упражнений

Появление и развитие фитнеса характеризуется чутким откликом на возникающие в современном обществе проблемы в

области здоровья населения и поиском оптимальных путей выхода из неблагоприятных ситуаций.

На различных этапах развития истории фитнеса появлялись новые физкультурно-оздоровительные виды, фитнес-программы, фитнес-технологии не существующие ранее. И если они утрачивали содержательную ценность или мотивирующую роль, то со временем исчезали, либо трансформировались в нечто новое, отвечающее духу времени, что собственно и давало толчок к его дальнейшему развитию.

Сегодня фитнес-технологии успешно внедряются во все виды физической культуры (физкультурное образование, физическую рекреацию, физическую реабилитацию, спорт) и адаптивную физическую культуру, а в будущем это будет не стихийное внедрение, а целенаправленный качественный процесс. Как прогнозируют американские и наши учёные, что образовательная миссия фитнеса позволит обществу осознать пользу здорового образа жизни. В связи с этим представляет интерес путь его дальнейшего развития у нас в стране.

Дальнейшее развитие получают новые направления фитнес-технологий **в физкультурной рекреации и курортном бизнесе**. Уже сейчас курорты, пансионаты, санатории, включающие фитнес-программы (гидроаэробика, аэробика и др.) для активного отдыха, как детей, так и взрослых имеют большее преимущество перед другими.





Физкультура на производстве-70-х годов получит второе дыхание. Программы «Офисный фитнес» разрабатываются для оздоровления работников на производстве. Вследствие тотального внедрения во все сферы жизни технических средств усугубляется и без того укоренившийся сидячий образ жизни населения, определяя в свою очередь связанный с ним круг проблем.

Поэтому для сохранения здоровья работающего населения, и, в первую очередь, в коммерческих организациях, где пропуск служащими рабочих дней по болезни является особенно проблематичным, оздоровительные занятия будут проводиться прямо на рабочих местах. Здесь возможны как формы организованных занятий с офисным фитнес-инструктором так и использование видеопрограмм. В России появляется тенденция к возрастанию роли так называемого «социального пакета» то почему бы не предположить, что в будущем в этом пакете не будет заложено оздоровление сотрудников на производстве?

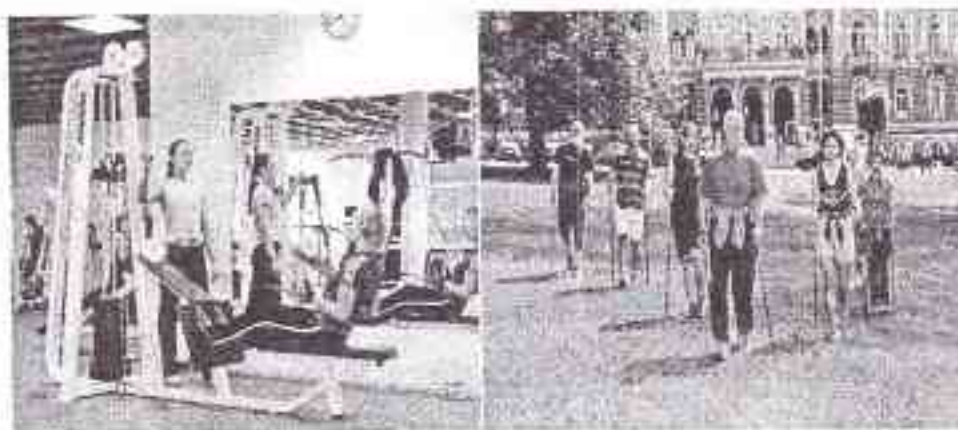


Повышение комфортности условий при занятиях фитнесом- путь в будущее. Сегодня современное строительство предусматривает проекты жилых комплексов со встроенными фитнес-клубами. Повышенной комфортности будет способствовать и широкий спектр дополнительных услуг, предлагаемых в фитнес-клубах (фито-бар, салон красоты, массаж, сауна и т.д).

Широкое внедрение в будущем получат индивидуализация и компьютеризация фитнес-программ. С помощью компьютерных программ нового поколения появится возможность решать задачи, связанные с фитнесом, оперативно находить ответы на конкретные вопросы, создавать модели для дальнейшего воплощения в жизнь.

Интерактивные компьютеризированные фитнес-системы уже в настоящее время включаются в деятельность фитнес-клубов и составляют конкуренцию персональным тренерам.

На наш взгляд, только синтез компьютеризации и высокопрофессионального специалиста может служить поистине достойной перспективой развития фитнеса.



Разработка программ для пожилых людей и категории «Особый клиент» является в дальнейшем перспективной.

Россия стремительно стареет. Многие пожилые люди в стремлении к активному долголетию и социальной активности также захотят прийти на занятия фитнесом. К тому же некоторые вынуждены работать, а для этого необходимо здоровье и силы. При этом можно прогнозировать, что со временем фитнес-программы для пожилых будут реализовываться не только в фитнес-центрах, но и других учреждениях (реабилитационные медицинские центры, дома престарелых, видеоуроки для пожилых и т.д.)

Соответственно, потребности старшего поколения приведут к корректировке оздоровительных программ: снизится ударность физической нагрузки, появится больше безударных программ (аквафитнес, программы MBF и др.).

Возрастает актуальность увеличения доли различных целенаправленных, реабилитационных оздоровительных программ, ориентированных на оздоровление не только физического, но и психического состояния человека. Это, возможно, расширит и создаст в фитнесе нишу программ «Особый клиент» для лиц, страдающих наркоманией, алкоголизмом, ВИЧ-инфицированных и др.

Одной из тенденции развития фитнеса является **совершенствование тестирования и диагностики** занимающихся. Уже сегодня в фитнес клубов предлагается большой спектр услуг по обследованию здоровья клиентов. Дальнейшее развитие, получит диагностика физического и вероятно психического состояний.

В фитнес-индустрии происходит переход от идеализации физической формы к здоровью. Все это способствует появлению программ «Фитнес плюс медицина», корректирующей и лечебно-профилактической направленности. Слияние индустрии фитнеса и сферы здравоохранения содействует **развитию «адаптивного фитнеса»**.

Перспективной тенденцией является усиление роли духовного фактора в фитнес-программах, получают свое дальнейшее развитие популярные ныне направления Main-Bodu-Fitness.

Во все времена проблема духовности и телесности была одним из важных проблем в развитии и существовании человеческого общества. В настоящее время, когда гуманистические тенденции и холистический подход к человеку возобладали в обще-

стве, можно прогнозировать возрастающую роль духовной и телесной гармонии. Дальнейшее развитие в фитнесе получат технологии, сочетающие духовные практики и физические упражнения.



**Развитие детского фитнеса** приобретает особую актуальность на современном уровне. В будущем можно предположить большой и разнообразный спектр фитнес-программ по всем видам спорта. И следует заметить, что они уже разрабатываются для детей, начиная уже с пренатального возраста.

Будут совершенствоваться и становиться более качественными программы «фитнес для беременных» и «Детки плюс Предки».

Появляющиеся программы по «**семейному фитнесу**» уверенно займут свою нишу в фитнес-услугах. Можно предполагать, что в ближайшем будущем в фитнес-клубах смогут заниматься одновременно несколько поколений (фитнес для детей, фитнес для родителей, фитнес для пожилых (бабушек и дедушек)).

Одной из тенденций развития фитнеса является разработка методик и фитнес-программ, для включения их в тренировочный процесс спортсменов разного уровня подготовки, с целью восста-

новления сил, переключения внимания и поддержания физической работоспособности другими средствами.

Дальнейшее развитие получит подготовка специалистов по фитнесу. **Повышение престижности профессии специалиста по фитнесу** потребует прихода специалистов со специальным высшим образованием. Сейчас профессия фитнес-инструктора, фитнес-менеджера она является востребованной, хорошо оплачиваемой и престижной. Однако в будущем, в связи с ростом конкуренции на рынке труда, будут востребованы специалисты широкого профиля, умеющие выполнять различные функции, а не узкоспециализированные в каком-либо одном направлении фитнеса, они должны обладать интегрированными знаниями по медицине, здоровому образу жизни, кинезеологии, анатомии, и др.

**Усиление экономических позиций фитнеса** будет продолжаться. Фитнес-индустрия – это гигантская сфера услуг, огромная область применения опыта в области маркетинга и продвижения на рынке продукции и услуг. По данным многочисленных маркетинговых исследований, ежегодный прирост российской фитнес-индустрии составляет 30 – 40 %.

Соответственно, продажи фитнес-товаров и услуг возрастают с каждым годом, что предопределяет в будущем здоровую конкуренцию на рынке, что должно привести к повышению их качества и корректировке стоимости.

Сегодня фитнес-является современным массовым форматом оздоровительной физической культуры, призванной повысить уровень здоровья населения России, за ним будущие перспективы и возможные пути их реализации.

## ИННОВАЦИОННО-КРЕАТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИТНЕС-КУЛЬТУРЫ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

*В.И. Григорьев*

*д.п.н., профессор*

*Санкт-Петербургский государственный университет  
экономики и финансов, Санкт-Петербург*

В переживаемую в настоящее время эпоху сциентизма перед фитнес-культурой России стоит задача формирования инновационно-креативного потенциала (далее ИКП), обеспечивающего стабильное развитие. После шока начала 90-х годов Россия медленно, но неуклонно разворачивается к формированию новой парадигмы знаний [1]. Не случайно научные и публицистические статьи последних лет запестрели терминами «инновация», «инновационное развитие», «инновационный подход», «креативность». В одном из публичных выступлений В.В. Путин отметил: «Сегодня, в современном мире, мощь государства, его конкурентоспособность определяются, прежде всего, восприимчивостью к инновациям, ко всему новому, передовому и прогрессивному». Это указывает на консолидированное понимание приоритетов в научном обосновании направлений ИКП развития фитнес-культуры.

Наблюдаемый сегодня процесс модернизации имеет онтологические основания – как смыслообразующая операция в определении баланса между внешним и внутренним, интуитивным и дискурсивным, отражающими феноменологические параметры развития фитнес-культуры. Однако сегодня приходится признать, что до сих пор не разработан общий механизм инновационно-креативного развития фитнес-культуры, не созданы условия для формирования ИКП, определяющего когнитивно-информационный, компетентностный вектор развития. Поэтому предпринятая нами попытка к исследованию этого вопроса рассматривалась не

как формальность, а как определение фундаментальной проблемы.

Совершенствованием концепции развития фитнеса в разных сегментах отечественной культуры традиционно занимаются эксперты Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Наибольшим вкладом в теорию креативных инноваций, с точки зрения развития ее методологических подходов, являются результаты исследований, выполненных в последние годы С.О. Филипповой (2008), Е.Г. Сайкиной (2009); Г.Н. Пономаревым (2010); Ш.З. Хуббиевым (2011) [2, 3, 4]. Наиболее точно приоритеты выделены и обоснованы в работах Е.Г. Сайкиной, которая справедливо указывает на необходимость синергии выделенных высокотехнологичных направлений развития [2].

Необходимо отметить, что методология ИКП фитнес-культуры как развивающегося научного направления, безусловно находится в стадии становления. В основу разработки ИКП фитнес-культуры положена идея о том, что он формируется на интеграции трех базовых ценностей – знаниях, креативности и инновациях.

Прежде всего необходимо определиться с термином «creative», который на русский язык переводится как «творческий, созидательный», что не всегда корректно передает сущность понятия. Его формулировка с нашей точки зрения, больше всего соответствует степени одаренности личности, способности тренера по фитнесу к генерации новых идей и методик. Из этого определения можно сделать вывод, что главным, определяющим результативность креативной деятельности, является умение тренера применить знания на практике, из множества решений выбрать нужное.

Используемое в исследовании понятие «инновация» (англ. innovation – нововведение) является достаточно новым для терминологической практики. Хотя факт существования нововведе-

ний никогда не оспаривался, но рассматривался без контекстной привязки по контрапункту к понятию «традиция», как некий продукт креативного процесса. Это приводит к расширению его глоссологий, включая такие понятия, как «инновационное развитие», «изменение технологических функций и структуры», «инновационная фитнес-услуга», «результат НИОКР», «технологический цикл» и пр. Сопоставимость их содержания с генезисом теории креативных инноваций вполне допустима, поскольку смысловой контекст группы понятий отвечает концептуальности рассматриваемой проблемы.

Характеризуя сущность креативных отношений, Алан Дж. Роу совершенно справедливо отмечает, что инновационный, творческий характер деятельности присущ не только работнику, у которого развиты организаторские способности, но и работнику-исполнителю, творчески выполняющему свою работу [5]. Следуя предложенной концепции креативного мышления, ИКП определяется как совокупные возможности к нахождению уникальных решений для достижения значимых результатов в области оздоровительных услуг, методов и технологий.

Используемый в исследовании информационный подход является наиболее актуальным направлением в изучении ИКП фитнес-культуры, поскольку позволяет применить признак нелинейности в отношении процессов интеграции новых технологий, достигать конкурентных преимуществ на рынке фитнес-услуг путем использования достижений науки последнего времени. Он допускает анализ прикладных, спортивно-ориентированных знаний и междисциплинарных теорий, методов и подходов (к примеру, теории систем, структурализма, синергетики, самоорганизации нелинейных систем). Поэтому конкурентоспособность фитнес-культуры в значительной степени зависит от уровня развития и использования ее ИКП, являющегося источником новых знаний, идей и информации.



Это является поводом для утверждения, что сегодня на отраслевом уровне сегодня происходит смена доминирующей точки зрения на креативные инновации: от вопросов управления отдельными технологическими нововведениями к вопросам сложных синергетически связанных структур и систем фитнес-культуры. Инновационно-креативное направление становится таким образом магистральным общероссийским вектором развития фитнес-культуры, реализуемым на макро– (отраслевом) уровне. В основе решения этой глобальной задачи лежит достижение более высокого уровня наукоемкости отрасли путем непрерывной генерации новых идей.

В зависимости от масштабности решаемой проблемы проектирование инноваций осуществляется на трех уровнях:

- на концептуальном уровне раскрывается методологическое обоснование приоритетных научных идей;
- на организационном уровне создается необходимая инфраструктура, информационное и ресурсное обеспечение работы;
- на методическом уровне разрабатываются пути решения задач и критерии оценки результатов инновационно-креативной деятельности.

Нелинейность в наиболее общем научном смысле означает многовариативность путей развития, наличие выбора из альтернатив векторов и определенного темпа развития, а также необратимость эволюционных процессов. Трудности в характеристике нелинейных систем возникают не на уровне возможного «поля трендов», его отклонений, а на уровне неопределенного векторного пространства. Ключом к решению проблемы конвергенции знаний является выделение наиболее актуальных информационных кластеров и их междисциплинарных взаимосвязей, обеспечивающим высокую наукоемкость педагогического процесса. Это позволяет сформировать концепцию научных приоритетов с вы-

раженными конвергенцией и синергией развития фитнес-культуры.

Моделирование инновационно-креативного развития предусматривает, в этой связи, прохождение нескольких этапов:

- накопление исходного массива регистрируемых значений, включая определение реперных точек динамического тренда развития, оценку инновационной активности тренерского корпуса и расчет необходимых инновационных затрат;

- разработку комплексных инновационных проектов;

- обоснование операционного поля прогнозной модели развития;

- определение стратегии инновационного поведения объектов фитнес-культуры на рынке услуг.

Особый интерес вызывает вопрос о механизмах формирования ИКП, реализуемых на отраслевом уровне. В рамках указанной проблемы необходимо определить технологический базис развития фитнес-культуры. Roco M., Sims W. предлагают структуру ИКП, включающую информационные («information technology»), когнитивные («cognitive science»), нано («nanotechnology») и биотехнологии (biotechnology) [6]. Это информационное поле следует рассматривать как целевую структуру приоритетов формирования технологических платформ ИКП фитнес-культуры. Здесь формируется особая инновационная среда, способствующая повышению конкурентоспособности фитнес-культуры. Поэтому выделенные узлы (nano-bio-info-cogn) должны быть центром притяжения исследовательских программ и прикладных НИОКР, поскольку они являются перспективной конфигурацией, обладают выраженной синергией и соответствуют долгосрочным ориентирам развития.

Необходимо отметить, что модель рассматривает ИКП на основе ресурсного подхода, ставя креативную активность, как составляющую интеллектуального потенциала и причину результа-

тивности инновационной деятельности, в соответствие с источниками их формирования. Она ориентирована на получение и создание новых знаний, которые становятся основными стратегическими ресурсами развития фитнес-культуры. Это позволяет рассматривать модель ИКП в целостности, в холистической перспективе: во взаимодействии с источниками его формирования и его влиянием на инновационную деятельность объектов фитнес-культуры. В процессе моделирования осуществляется идентификация того, какие основанные на знании ресурсы и способности значимы для объектов фитнес-культуры, уникальны и не поддаются имитации, насколько они обеспечивают конкурентоспособность и устойчивые рыночные позиции. Это позволяет сконцентрировать усилия на решении стратегических задач: формировании новых управленческих функций, целью которых является аккумуляция интеллектуального капитала, выявление и распространение информации и опыта, создание условий для распространения и передачи знаний. При этом существенно возрастает гибкость и скорость реакции на изменение рынка услуг.

В рамках процессов потребления услуг предлагается рассматривать четыре блока ИКП, характеризующих отраслевой кластер фитнес-культуры:

1. Человеческие активы – совокупность профессионально значимых знаний, качеств и опыта; профессиональный гудвилл (ноу-хау) работников, используемые при выполнении текущих задач; моральные ценности, культура труда и общий подход к делу.

2. Структурные активы – техническое и программное обеспечение, организационная структура, патенты, разрешения и лицензии; корпоративная культура; технологии коллективной работы; система обучения персонала.

3. Сервисный капитал – наличие постоянных потребителей фитнес-услуг; эффективные межотраслевые связи; имидж фитнес-культуры.

4. Интеллектуальная собственность характеризуется объектами авторского права и владением спортивной инфраструктурой (спортивными комплексами, современным оборудованием и пр.).

В международной практике приняты следующие методы оценки уровня ИКП. В качестве индикатора используется индекс развития интеллектуального потенциала фитнес-культуры (IP), который можно определить по формуле 1 [7]:

$$IP = \frac{EP + SP}{2} \quad (1)$$

где: IP – интегральный индекс;

EP – образовательный потенциал фитнес-культуры;

SP – научный потенциал.

Образовательный потенциал фитнес-культуры определяется по формуле (2):

$$EP = \frac{l_1 + l_2 + l_3}{3} \quad (2)$$

где: EP – образовательный потенциал фитнес-культуры;

$l_1$  – уровень образованности потребителей фитнес-услуг;

$l_2$  – удельный вес в населении сотрудничества;

$l_3$  – доля расходов на подготовку персонала.

Есть основания ожидать, что сформированность ИКП позволит более полно реализовать идею здорового образа жизни, более эффективно использовать имеющиеся резервы фитнес-культуры, достигать высоких физических кондиций за счет диверсификации средств и видов физкультурной деятельности.

Отличительная черта процесса формирования ИКП заключается в том, что принципы креативной интеллектуализации могут быть применены к любому сегменту физической культуры, начиная от мета-системы физического воспитания и спорта, до адаптивной физической культуры и ЛФК. Модель ИКП актуализирует общие для всех иерархических уровней физической культуры закономерности интеграции и развития, и на их основе предлагает методологические принципы.

Однако следует иметь в виду, что это потребует обновления важнейших характеристик фитнес-культуры, структур и программ по индивидуально-социализирующему, гуманитарно-образовательному и инновационно-педагогическому направлениям, предусматривающим диверсификацию используемых средств, внедрение в практику элементов нейролингвистического программирования.

Формирование ИКП на личностном уровне предусматривает коррекцию когнитивной сферы, эндогенных механизмов внутреннего мира, комплекса мотивационных подструктур, стимулирующих мотивы отношения к здоровью, социальному престижу и повышению самооценок. По мнению Дауни Майлз решение этой проблемы возможно при использовании креативного коучинга (от англ. coaching – наставлять), ставшем популярным на западе в последние годы [8].

Практика показывает, что его применение связано с разработкой инновационных программ тренировки, диверсификацией методов, конструктивным решением проблемных ситуаций. Это приводит, в свою очередь, к расширению традиционных глоссологий креативного коучинга. На наш взгляд, он имеет куда больше коннотаций, чем традиционный процесс обучения. Его целью является оказание методической помощи занимающимся в том, чтобы они самостоятельно нашли решение поставленной задачи. Безусловно здесь гармонично сочетаются принцип осознанности

и принцип личной ответственности – тренер помогает занимающемуся найти собственное решение, а не решает задачу за него. Главной чертой тренировочного процесса становится устойчивое инновационное развитие – как некая цепь реализованных новшеств и условий их применения

**Заключение.** Обсуждаемый в статье подход имеет глубокий методологический смысл, придавая фитнес-культуре принципиально новые стимулы для развития. Не будет преувеличением утверждение, что использование инновационно-креативных технологий является стратегическим рычагом повышения эффективности фитнес-культуры.

Абсолютно не вызывает сомнений, что инновационная творческая активность, формирование новой парадигмы знаний, реализованной на практике, становятся новым ресурсом стабильности развития фитнес-культуры. Это касается всех сторон инновационно-креативной деятельности: поиска новых идей, создания и внедрения инновационных технологий и сетей, особой организации труда креативных тренеров.

Степень владения информационными ресурсами становится, на наш взгляд, необходимой основой развития фитнес-культуры. Повышение доли научных разработок является способом адаптации к динамичной рыночной среде. Практика управления интеллектуальными ресурсами становится связующим звеном между педагогическим процессом, инновационным процессом и творчеством. Таким образом, подводя итог теоретическому обоснованию ИКП, следует отметить, что он определяет динамику освоения новых функций фитнес-культуры в системе капитализации человеческих ресурсов, становится сферой производства креативных инноваций. Проведенный анализ проблемы разумеется, не претендует на полноту. Мы рассмотрели лишь самые существенные аспекты этой сложной проблемы, которая находится в последние годы в фокусе исследовательского интереса.

#### *Литература*

1. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. 228 с.

2. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. СПб., 2009.

3. Хуббиев Ш.З. Фитнес как философия здорового образа жизни // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: сб. матер. междунаrod. науч.-практ. конф./ под общ. ред. Г.Н. Пономарева, Е.Г. Сайкиной. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. С.6-15.

4. Филиппова С.О. Фитнес, фитнес-технологии и фитнес-индустрия // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всероссийск. науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. С. 261-263.

5. Алан Дж. Роу. Креативное мышление / пер. с англ. В.А. Островского. М.: НТ Пресс, 2007. С.31-37.

6. Roco M., Sims W. Bainbridge Converging Technologies for Improving Human Performance: nanotechnology, biotechnology, information technology and cognitive science // NSF/DOC-sponsored report National Science Foundation, Arlington, Virginia, 2002.

7. Руткевич М.П., Левашов В.К. О понятии интеллектуального капитала и способах его измерения // Науковедение. 2000. №1. С. 21-24.

8. Дауни Майлз. Эффективный коучинг. Уроки тренера коучей. М.: Добрая книга, 2005. С. 46-47.

## **ФИЛОСОФСКО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКИ В ФИТНЕСЕ**

*Е.Г. Сайкина*

*д.п.н., профессор кафедры гимнастики,*

*Ю.В.Смирнова*

*ассистент кафедры теории и методики физической культуры*

*Российский государственный педагогический университет*

*им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Современный этап цивилизации характеризуется бурным развитием всех отраслей человеческого бытия и познания. Физическая культура как важнейшее социокультурное явление и область научного познания, будучи включённой в исторический процесс, подчиняясь общим тенденциям, также стремительно

развивается и обновляется, возникают новые формы, её традиционно существующая содержательная часть дополняется различными инновациями, имеющими разную степень значимости.

В последние десятилетия всё большее распространение получил фитнес, и его роль в российском обществе постепенно усиливается. Ещё совсем недавно с трудом завоёвывающий свои позиции у российских граждан – потребителей физкультурно-оздоровительных услуг, игнорируемый научным сообществом, этот яркий социокультурный феномен в последние годы занял прочные позиции не только в сфере фитнес-индустрии, внедрился во все виды системы физической культуры, но и стал предметом изучения официальной науки. Тем не менее, следует отметить, что большинство исследователей фитнеса акцентирует в своих изысканиях его содержательную сторону – влияние различных направлений и методик на те или иные результаты – состояние здоровья занимающихся, развитие тех или иных двигательных способностей и т.д.

Однако вполне очевидно, что фитнес как предмет научного познания значительно шире, он далеко выходит за рамки набора инновационных средств, методик, форм и внешне привлекательного антуража.

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

Фитнес, метасистемой и родовым понятием которого является физическая культура, в своей идеологии восходит к идее гармоничного телесного и духовного развития, единства духовного и телесного начала в человеческой природе, провозглашённой великими философами Древней Греции, забытой в течение мно-



гих веков и возрождающейся вновь в философии физической культуры.

Известно, что отношение к духовности и телесности занимало особое место в философской науке, разные школы и философские течения на тех или иных исторических этапах рассматривали этот аспект порой с диаметрально противоположных точек зрения. В различных культурных традициях на протяжении всей истории развития цивилизаций одни из них провозглашали культ тела, природы, бессознательного в человеке, другие, напротив, возвышали духовность за счет подавления телесности (например, христианство). Однако, уже в античности многие философы Древней Греции пришли к выводу о единстве разума, души и тела ибо только в здоровом теле можно обнаружить голос разума, к нему обращались философы Эпикур, Платон, Аристотель и др.

Для древних греков физическая красота являлась не только визуальным воплощением гармоничного развития человека, но и включала духовный элемент. Великий мыслитель Платон считал, что исключительное применение гимнастического воспитания ведёт к огрубению души точно также, как исключительное применение мусического – к её расслаблению, и лишь соединение обоих создаёт гармонию, являющуюся основой становления личности. Аналогичных воззрений придерживался и Аристотель, указывая на последовательность развития сначала навыков, а затем интеллекта (по И.М. Быховской, 1998).

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

Весь мир материальной культуры (в том числе физической культуры) принадлежит к объективному, физическому миру. В то

же время продукты человеческой деятельности - сила, выносливость, гибкость, ловкость, усовершенствованные внешние формы — эти физические качества, данные природой и улучшенные в процессе деятельности, в своем происхождении, существовании и способе функционирования опосредованы человеческим духом, сознанием. Этим бытие «второй природы», создаваемой человеком, отличается от способа бытия самой природы, частью которой является человек [9].

Необходимо подчеркнуть, что еще совсем недавно фитнес рассматривался с позиций биомеханической парадигмы, в основе которой — культ красивого, сильного тела, приоритет исключительно физического здоровья, ориентация цели и смысла жизни на удовлетворение телесных потребностей. При этом аспект психического здоровья, духовности, социализации индивида практически исключён. Значительную роль в формировании таких представлений о фитнесе сыграли средства массовой информации, усиленно пропагандирующие эту идеологию, а также большая популярность среди определённой части общества бодибилдинга и некоторых других силовых направлений фитнес-программ.

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

Холизм исходит из целостности мира как высшей и всеохватывающей целостности - и в качественном, и в организационном отношении, — целостности, обнимающей собой область психологической, биологической и, наконец, самой внешней, хотя и самой рациональной - физической действительности; все эти области представляют собой упрощение и обособление этой охватывающей целостности (Т.А. Кудра, 2002).

В настоящее время все более приходит осознание того, что создание оптимальных условий для развития и совершенствования физической формы невозможно без достижения

эмоционального и психологического комфорта, духовности и успешной социализации человека.

Важную роль в реализации вышеуказанных мега-задач играет использование музыкального сопровождения занятий фитнесом. Необходимо отметить, что историческая взаимосвязь двух неотъемлемых и важнейших составляющих общечеловеческой культуры – культуры физической и музыкального искусства простирается вглубь времён, и своими корнями уходит на зарю самого существования человечества. Подчиняясь «маятникообразным» движениям общественно-исторических процессов, она то затухала, как, например, в средневековье, то возрождалась вновь.

На современном этапе развития отечественной физической культуры, когда приоритет заняли её гуманистические идеалы, обращение к декларируемому, но не реализованному в полной мере на предыдущем этапе холистическому подходу к человеку, происходит реконструкция внедрения музыки не только в виды спорта, в которых она традиционно используется (гимнастику, фигурное катание, синхронное плавание и т.д.), но и практически во все виды физической культуры. Однако следует подчеркнуть, что именно в фитнесе она используется наиболее широко, сопровождая все без исключения направления, и, в большинстве случаев, на всём протяжении занятий. На наш взгляд, именно выраженная взаимосвязь музыкального искусства и упражнений фитнеса обеспечивает гармонию духа и тела занимающихся, да и самих фитнес-инструкторов в процессе занятий, давая возможность одновременного оздоровительного эффекта на их физическое и психическое состояние.

Уже в первых философских учениях осознавалась способность к ритмочувствованию и её роль в познании мира. В Древней Греции существовало понятие эвритмии - искусства благообразных движений в танце и благозвучия в музыке. Она считалась показателем разумности человека. Как писал в своем знаменитом трактате «Политика» великий Аристотель: «Важнейшими пред-

метами обучения являются для греков: грамматика, гимнастика, музыка и иногда рисование... Предки наши поместили музыку в число общеобразовательных предметов потому, что сама природа стремится доставить нам возможность не только правильно направлять нашу деятельность, но и прекрасно пользоваться нашим досугом». В свою очередь выдающийся мыслитель Платон, разрабатывая законы для идеального государства, указывал, что «у молодых людей должно войти в привычку занятие прекрасными телодвижениями и прекрасными песнями», при этом он особо подчёркивал, что ее прикладное применение при выполнении физических упражнений облегчает и скрашивает труд такого рода [1, 5, 6].

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

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

Французский философ Э. Шартье в своих трудах писал, что: «Своим существованием музыка побуждает нас искать смысл внутри себя...» Он определяет цель музыкального искусства – привести в равновесие тело и дух человека.

Также хотелось бы отметить, что использование в значительной части направлений фитнеса музыкальных произведений и танцев в различных стилях, разной этнической принадлежности позволяет осознанно или же бессознательно включать занимающихся в тот или иной культурный слой. Особое значение здесь играет пробуждение архетипических переживаний, активизация

подсознательно, на генетическом уровне заложенных паттернов. С нашей точки зрения это позволяет высвободить накопившиеся как отрицательные, так и положительные эмоции, растворяя единичное сознание каждого занимающегося (индивида), во всеобщем информационном поле сознания человечества (в ноосфере, по терминологии академика Вернадского), инжектируя свои энергетические импульсы и получая взамен энергию более высокого порядка, осуществляя таким образом определённый сакральный акт энергообмена.

Исходя из изложенного, можно резюмировать, что фитнес как новая форма человеческого сознания и деятельности в области физической культуры неразрывно связан с другим социокультурным феноменом – музыкальным искусством и именно эта связь доказывает общую тенденцию данного исторического этапа развития человечества – осознание сформулированного в древности и также давно утраченного на дорогах времени единства телесности и духовности человека, что делает его не только высшим биологическим видом, но и существом поистине разумным.

#### *Литература*

1. *Алексеев П.В., Панин А.В.* Философия. М.: Проспект, 2000. - 278 с.
2. *Быховская И.М.* Физическая культура // Культурология. XX век. Энциклопедия. СПб.: Университетская книга; Алетейя, 1998. Т 2. С. 294-296.
3. *Камрукова Э.Р.* Музыка – интегральная часть духовной культуры человечества // Вопросы философии и культурологии: сб. науч. трудов. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. пед ин-та, 1997. С. 131-135
4. *Кудра Т.А.* Фитнесс. Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры: монография. Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2002. 222 с.
5. Педагогические воззрения Платона и Аристотеля / под ред Ф.Ф. Зелинского. Петроград, 1916.
6. *Пономарёв Н.А.* Философия и научная картина мира: монография. СПб.: Изд-во СПб ГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 2002. 144 с.
7. Философский энциклопедический словарь. М.: Инфра-М, 2001.
8. *Хоули Э.Т., Френкс Б.Д.* Оздоровительный фитнес. Киев: Олимпийская литература, 2000. 367 с.

**РАЗДЕЛ 2.**  
**ФИТНЕС И ЕГО ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

---

**ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ**  
**ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ**  
**ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**  
**СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ**  
**ТРЕНИРОВКИ**

*А.Н. Дитятин*

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

Анализ психологических особенностей спортивной деятельности, который раскрыт в ряде научных публикаций, показывает, что ни в одном виде человеческой деятельности мы не встречаемся со столь многообразными зачастую – экстремальными факторами, адаптация к которым становится для спортсмена одним из важнейших условий его спортивного роста, карьеры.

Особенностями спорта высших достижений, по мнению многих авторов, являются: резкое повышение его социальной роли в мире; все возрастающая профессионализация; жесткий (порой жестокий) уровень профессиональной жизни; высочайшие требования к возможностям спортсмена; выраженная интенсификация подготовки; возрастание напряженности соревновательной борьбы; повышение мотивационной стоимости спортивной победы; высокая личная ответственность спортсмена за результат. В связи с этим известно, что спортсменам высокого класса прихо-

дится противостоять целому ряду обстоятельств или стресс-факторов:

- социально-профессиональному давлению «сверху»,
- постоянному прессу тяжелого «груза» спортивного результата,
- диктату в управлении подготовкой,
- жестко контролируемому режимному образу жизни,
- психологическому грузу тяжелой, порой отупляющей работы,
- постоянной внутренней борьбой со своим «Я».

Все это предельно повышает требования к человеку, его психике, осложняет его жизнь, поэтому современные спортсмены все более нуждаются в профессиональной психологической поддержке.

В соответствии с вышеизложенным очевидно, что вопросы профилактики и охраны психического и физического здоровья спортсмена сегодня становятся как никогда актуальными. Указанное актуализирует необходимость поиска эффективных средств, методов, технологий психологической и физической адаптации и реабилитации, восстановления сил, сохранения физического, психического, социального и душевного здоровья.

Существенными ресурсами – идеологическими, методическими, технологическими, для успешного решения поставленных задач, обладает фитнес. Именно ему на современном этапе, на наш взгляд, предстоит содействовать гуманизации спортивной деятельности. Это может быть аргументировано тем, что сегодня большая часть появляющихся на современном этапе инновационных оздоровительных технологий связана с развитием в России фитнес-индустрии. Именно благодаря развитию фитнеса появился один из наиболее популярных терминов в физической культуре на данном этапе – фитнес-технологии.

Рассматривая появление термина «фитнес-технологии» и его специфику, следует отметить, что он отражает задачи и принципы фитнеса.

К специфическим особенностям занятий фитнесом можно отнести:

- *оздоровительную направленность* (комплексное обеспечение оздоровительного эффекта, влияющего на сердечно-сосудистую, дыхательную и др. системы организма, а также на развитие мышечной силы, гибкости и состава тела);

- *внешнюю привлекательность занятий, эмоциональность* (музыкальное сопровождение, современное оборудование, инвентарь, инновационные методы и формы ведения занятий, своеобразная терминология);

- *педагогический контроль и результативность занятий* (фитнес- тестирование, единство педагогического и врачебного контроля, наличие запрещённых движений, коррекция индивидуальной нагрузки и т.д.).

Е.Г. Сайкина (2009) давая определение фитнес-технологиям полагает, что их 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 мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.

В то же время, фитнес-технологии, являясь средствами фитнеса могут использоваться во всех видах физической культуры и спорте, обеспечивая тем самым решение их второстепенных задач.



Так в спорте фитнес-технологии могут удовлетворять потребности личности в самореализации, потребности в коммуникативной деятельности, в социализации, способствовать переключению внимания на другую деятельность, получению удовольствия, положительных эмоций и поддержанию спортивной формы спортсменов.

По мнению Г.М. Лаврухиной (2004), фитнес-технологии в спорте могут использоваться в качестве разминки, общей и специальной физической подготовки, для эмоциональной разрядки и восстановления сил.

Последнее представляется весьма важным, так как в последние годы результаты соревнований, особенно – по спортивным видам гимнастики, говорят о возросшем мастерстве спортсменов. Всё усиливающаяся конкуренция на международной спортивной арене, опыт практики позволяют прогнозировать дальнейшее развитие спорта. И сегодня очевидно, что эта тенденция будет развиваться, причём не только за счёт возрастания требований к технической подготовке спортсменов, но, в большей мере, за счёт психологической составляющей успешности спортивной деятельности.

Соответственно, будет возрастать и физическое, и психологическое напряжение спортсменов. Однако, как ни парадоксально, если в прежние годы вопросам восстановления, физической и психологической рекреации и реабилитации спортсменов уделялось довольно большое внимание в отечественной литературе, то в последнее десятилетие количество таких публикаций сократилось и в настоящее время встречается преимущественно в источниках по спортивной медицине и спортивной психологии.

Анализ использования известных различных средств позволил выявить ряд наиболее часто встречающихся в публикациях по данной тематике средств, используемых в работе со спортсменами, в том числе – и с гимнастами, для коррекции их эмоцио-

нального состояния. Все эти средства были условно сгруппированы в четыре группы.

Первую группу составили медицинские средства. К ним условно можно отнести средства фармакологии – то есть, препараты, медикаментозно регулирующие те или иные процессы, происходящие в нервной системе и психике спортсмена, выбираемые медиком.

Во вторую группу вошли оздоровительные средства или оздоровительные процедуры: баня, сауна, массаж и самомассаж. Эти традиционно хорошо зарекомендовавшие себя средства для снятия мышечных зажимов, или, напротив, повышения тонуса мышц. Основной принцип их воздействия заключается во взаимосвязи телесного и психического в человеке – коррекции эмоционального состояния через воздействия на тело.

Третью группу составляют психологические методы активного воздействия (гипноз, внушение и т.д.), применяемые спортивным психологом. К ним также относятся аутогенная тренировка и музыка. Аутогенная тренировка – набор определённых выстроенных текстов – команд психорегулирующего воздействия, которые под руководством психолога или самостоятельно выполняет спортсмен в соответствии с желаемым эффектом.

Музыка (музыкотерапия в процессе комплексного медико-психологического сопровождения спортсмена, музыкальные фрагменты, звучащие в различные моменты спортивной деятельности) – подбор музыкальных произведений, имеющих необходимые для решения конкретной задачи воздействия на эмоциональное состояние спортсмена характеристики (громкость и продолжительность звучания, темпо-ритмические и ладотональные особенности, инструментовка [3]).

К четвертой группе можно отнести педагогические средства. С нашей точки зрения, фитнес-технологии могут быть полноправно включены в эту группу средств, так как, наряду с указан-

ными вариантами воздействия, необходимо также выполнение комплексов упражнений, позволяющих снять физическое и психоэмоциональное напряжение. К таким средствам можно отнести йогу, медитацию, стретчинг, пилатес и другие виды упражнений различных направлений фитнеса.

Особую ценность представляет комплексное воздействие упражнений фитнеса и музыки (известно, что одной из отличительных особенностей фитнеса является то, что все виды занятий проводятся под музыкальное сопровождение).

Возможности влияния музыки на эмоциональное состояние спортсменов представляют определённый научно-практический интерес, так как в спортивной науке давно доказана тесная взаимосвязь спортивного результата с психологическим состоянием спортсмена. Так, например, С.И. Кулагин (2002) указывает, что применение музыкального сопровождения в соревновательном периоде значительно увеличивает психологическую устойчивость спортсменов, что позволяет успешнее состязаться, а систематическое использование музыки в учебно-тренировочном процессе приводит к снижению нервно-психических напряжений, что повышает эффективность тренировки [4].

Сочетание упражнений фитнеса, не характерных для спортивной тренировки по тому или иному виду спорта, и грамотно подобранной музыки позволяет спортсмену не только проработать мышечные группы, в наименьшей степени задействованные в его профессиональной спортивной деятельности, или напротив, расслабить перегруженные тренировками мышцы, но и переключить внимание, получить заряд положительных эмоций, а при грамотном подборе музыкального сопровождения – положительно воздействовать на различные органы и системы организма.

Таким образом, можно резюмировать, что использование фитнес-технологий в процессе спортивной тренировки – особенно в восстановительный период, может в существенной мере со-

действовать улучшению физического и психологического состояния спортсменов, а значит – и повышению уровня их спортивных достижений.

#### *Литература*

1. *Лаврухина Г.М.* Применение современных средств оздоровительной системы фитнеса при подготовке спортсменов / Г.М. Лаврухина // Гимнастика: сб. научных трудов. СПб.: Изд-во СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. вып. 2. С. 85 – 89.

2. *Сайкина Е.Г.* Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: дисс. ... д-ра пед. наук. СПб., 2009. 476 с.

3. *Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В.* Психофизиологические механизмы воздействия музыкально-танцевальной терапии на организм и психику человека // Развитие физической культуры и физкультурного образования в новых социокультурных условиях: матер. науч.-практ. конф. «Герценовские чтения», посвящ. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена. СПб.: Стратегия будущего, 2007. С. 266 – 271.

4. *Смирнова Ю.В.* Возможности применения музыки для оптимизации эмоционального состояния гимнастов в процессе спортивной тренировки // Спортивная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы: сб. матер. VII науч.-практ. конф., 2011.

## **ФИТНЕС КАК СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА**

*А.А. Сомкин*

*д.п.н., профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт»  
Санкт-Петербургский государственный университет сервиса  
и экономики*

В 90-е годы XX века сначала в мужском, а затем и в женском бодибилдинге преобладающими стали тенденции набора сверхбольшой мышечной массы. С одной стороны соревновательный бодибилдинг стал доступен лишь узкому кругу генетически одарённых людей (с точки зрения типа телосложения, формы мышц и способности организма к их наращиванию), а с

другой – чрезмерно развитая мускулатура у представительниц женского пола вызывала жаркие споры об эстетичности их внешнего облика. Следствием явилась потеря интереса со стороны зрителей, а следовательно и организаторов турниров, прежде всего профессиональных, к женскому бодибилдингу. Эта тенденция сохраняется и до настоящего времени. Поэтому, вполне естественно, что в структуре различных федераций и организаций бодибилдинга зародился новый вид спорта – фитнес (Fitness).

Следует отметить, что интерес женщин к этому направлению возник в первую очередь в США, где ещё в начале 1980-х годов стали проводиться турниры для определения лучшей «фитнес-модели». Первый такой турнир прошёл в 1985 году и назывался «Ms National Fitness». Хотя необходимо сказать, что конкурсы красоты женского тела, называвшиеся «Мисс Бикини» («Ms Bikini») начали проводить в рамках турниров бодибилдеров (например, «Мистер Вселенная») ещё в конце 1960-х годов. В 1989 году в Соединённых Штатах была образована организация NFSB (National Fitness Sanctioning Body), которая стала организовывать соревнования «Ms Fitness USA» [6]. Затем создаётся уже международная организация – International Fitness Sanctioning Body (IFSB), проводившая турниры «Ms Fitness World» – так называемые чемпионаты мира IFSB, первый из которых прошёл в Колумбусе (США) в рамках известного профессионального турнира бодибилдеров «Арнольд Классик» («Arnold Classic») в 1994 году [3]. Там же, в США, стали проводиться и другие подобные соревнования: «Fitness America» (1989 год); «Strong & Shapely Pro Fit» (1992 год); «Ms Superfitness» (1995 год). Их программы имели существенные различия, но во все турниры обязательно включались два раунда: позирование (оценка тела) в купальниках и произвольная программа. Она, как правило, представляла законченную композицию под выбранную спортсменками музыку с элементами спортивной, аэробной и художественной гимнастики,

акробатики и танцев. Эти два вида и остались в конечном счёте в программах современных соревнований по фитнесу.

В настоящее время на мировой спортивной арене соревновательный фитнес развивают как специально созданные федерации [1], например, WFF (World Fitness Federation), так и практически все международные федерации и ассоциации бодибилдинга (NABBA International, NAC International, WABBA и другие). Однако наиболее известной и представительной в мире на сегодняшний день является Международная Федерация бодибилдеров (ИФББ) – IFBB (International Federation of Bodybuilders). Она была основана братьями Беном и Джо Вейдерами из Монреаля в 1946 году. При этом Бен (Ben Weider) более 60-ти лет являлся её президентом. Вначале в эту Федерацию входили только две страны – Канада и США. Однако братья Вейдеры развернули усиленную пропаганду, в основном, в Европе, а также в Африканских странах, нового вида спорта и добились серьёзных успехов.

В настоящее время ИФББ объединяет более 180 стран, её признают более 90 национальных Олимпийских комитетов на всех континентах. ИФББ являлась одним из основателей Всемирных игр по не олимпийским видам спорта (World Games), в официальную программу которых с 1981 года входит бодибилдинг. С 1971 года ИФББ член SportAccord, который признаёт только эту Федерацию как единственную полноправную международную структуру, ответственную за развитие бодибилдинга в мире. SportAccord (Спорттакорд) – это самая представительная спортивная организация в мире, признанная Международным Олимпийским Комитетом (МОК), образованная в 1967 году и объединяющая как олимпийские, так и не олимпийские виды спорта. В настоящее время в неё входит более ста спортивных федераций и организаций, которые развиваются в духе философии Олимпизма. До 2009 года она называлась Генеральной Ассоциацией международных спортивных федераций (The General Association of

International Sports Federations – GAISF). SportAccord поддерживает международные спортивные федерации, входящие в её состав; занимается признанием новых видов спорта, согласуя свою деятельность с МОК, выполняет другие функции [5].

Кроме того, 12 ноября 2003 года Б. Вейдер подписал соглашение со Всемирным антидопинговым агентством (WADA), предусматривающее ужесточение допинг-контроля на всех соревнованиях, проводящихся под эгидой ИФББ. В 2005 году Федерацией были приняты новые «Антидопинговые правила», а в 2009 году был подписан Кодекс (WADA Code).

Женский фитнес был официально признан новым видом спорта на 26-м Конгрессе ИФББ в декабре 1995 года на о. Гуам (США), разработаны правила проведения соревнований, последняя редакция которых была издана в 2009 году [7]. Как следствие, в 2004 году на 35-м Конгрессе в Москве сменилось название организации на Международную Федерацию бодибилдинга и фитнеса (ИФББ) – International Federation of Bodybuilding & Fitness. Первый официальный турнир по фитнесу был проведён ИФББ в сентябре 1995 года в Атланте (США) в рамках всемирно известного главного соревнования среди профессионалов по бодибилдингу «Мистер Олимпия». Он назывался «Мисс Фитнес Олимпия» («Ms Fitness Olympia»). Россию на этом турнире представляла Ж. Бабанина из Тюмени, которая заняла 13 место. Тогда было разрешено участвовать в соревнованиях по фитнесу как профессионалам, так и любителям. Первой российской участницей «Олимпиады», уже имевшей профессиональный статус, стала О. Гришина из Калининграда в 2007 году, занявшая в итоге 7 место. Необходимо отметить, что за прошедшие годы турнир «Мисс Фитнес Олимпия» стал самым зрелищным в «женской части» программы и привлекает повышенное зрительское внимание, почти такое же, как соревнования мужчин бодибилдеров [2].

Впоследствии фитнес стал включаться в программу и других профессиональных турниров по бодибилдингу.

ИФББ стала проводить и любительские соревнования – чемпионаты Европы и мира по фитнесу. В июне 1996 года в Генуе (Италия) был проведён первый чемпионат Европы, а в октябре того же года в Римини (Италия) – первый чемпионат мира [4]. С начала 2000-х годов ИФББ проводит юниорские чемпионаты Европы и мира (возрастная категория до 21 года) по фитнесу – World Junior Championships, а в 2010 году в Братиславе (Словакия) прошёл и первый детский мировой турнир (The 1-st IFBB World Children Fitness Championships) для возрастных категорий: 8-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет.

Спортивный фитнес стал набирать популярность и среди мужчин. В 2002 году в Брно (Чехия) был проведён Первый международный турнир по мужскому фитнесу (International Men's Fitness Cup), а начиная с 2003 года для них стали проводиться уже чемпионаты Европы и Кубки мира. 36-й Конгресс ИФББ, проходивший в Шанхае (Китай) в 2005 году, признал мужской фитнес новой официальной дисциплиной в своей структуре и постановил с 2006 года проводить уже не Кубки, а чемпионаты мира.

На континентальном уровне ИФББ представляет Европейская Федерация бодибилдинга и фитнеса (European Bodybuilding and Fitness Federation), которая была образована в 2002 году на Первом Конгрессе этой организации в Минске (Беларусь). Европейская Федерация стала ответственной за проведение чемпионатов Европы и других континентальных соревнований для спортсменов любителей. Спортивный фитнес (наряду с бодибилдингом) включается уже и в официальные программы крупнейших международных мультиспортивных состязаний, например: Первых Европейских спортивных игр (First European sport Games) в



Киеве в 2007 году; Восьмых Всемирных игр по не олимпийским видам спорта (World Games) в Гаосюне (Тайвань) в 2009 году.

В нашей стране официальным представителем ИФББ является Федерация бодибилдинга и фитнеса России (ФБФР). Только она из всех существующих в России федераций, ассоциаций и других организаций, культивирующих бодибилдинг и фитнес, осуществляет свою деятельность под руководством Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации и официально признана Олимпийским Комитетом России. Первый официальный турнир по фитнесу в России был проведён в Тюмене в июне 1995 года («Мисс Фитнес Тюмень-95»), а первый чемпионат страны состоялся в ноябре того же года в Перми. В дальнейшем ФБФР стала регулярно проводить чемпионаты и Кубки России по фитнесу, юниорские первенства, а также различные коммерческие турниры.

В заключение следует отметить, что российские фитнес-спортсменки и спортсмены занимают передовые позиции на мировой арене, постоянно становятся победителями и призёрами чемпионатов Европы и мира как среди взрослых, так и в юниорском дивизионе. Начинает развиваться детский спортивный фитнес. К подготовке как спортсменок, так и спортсменов по разделу «Композиция» (произвольная программа) привлекаются профессиональные хореографы и тренеры из различных сложно координационных видов спорта (акробатики, гимнастики, аэробики). Некоторые наиболее титулованные российские спортсменки получили «профессиональные карты» и участвуют в соревнованиях в Европе и США, проводимых Профессиональной лигой ИФББ (IFBB Professional League).

#### *Литература*

1. Басов А. Фитнес: здоровье плюс красота // Культура тела. 2003. №4. С. 79 – 80.

2. Векслер А. Женская «Олимпия» // Железный мир. 2005. № 06. С. 14 – 23.
3. Дубинин В.И., Абрамова Н.Ю. Методика тренировки в фитнесе // Современные проблемы атлетизма: спортивные и рекреационные аспекты: сб. науч. тр. СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. С. 59 – 70.
4. Колтун Е.И. История проведения турниров по фитнесу в мире. Тюмень: Антей, 2001. 3 с.
5. Сомкин А.А. Атлетические виды спорта. Соревновательные и оздоровительные аспекты развития силовых способностей: монография. СПб.: Изд-во СПбГУСЭ, 2007. 119 с.
6. Goode P.V. The 1992 Fitness America Pageant National Competition // Female Bodybuilding and Sports Fitness. 1993. July. – № 34. P. 47 – 49.
7. IFBB Rules. Women Fitness. International Federation of Bodybuilding & Fitness (IFBB). Madrid, 2009. 15 p.

**О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ СО СТУДЕНТАМИ  
СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

*О.Г. Румба*

*к.п.н., доцент;*

*М.М. Пивнева*

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, г. Белгород*

В настоящее время накоплен достаточно большой опыт эффективного применения многих разновидностей оздоровительной аэробики (ОА) в занятиях с людьми всех возрастов, в том числе имеющими избыточный вес, нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также с инвалидами, беременными женщинами и пр. Существуют также научные работы, в которых представлены результаты исследований, доказывающие положительное влияние ОА на состояние здоровья студентов с ограни-

ченными возможностями кардиореспираторной системы (КРС) [7, 6, 3]. Важным аспектом указанных работ в числе прочего является реализация концепции повышения мотивации студентов специальных медицинских групп (СМГ) к активной физкультурной деятельности, поскольку, как свидетельствуют результаты многих анкетных опросов, в том числе проведенного нами, ОА является наиболее желанным для большинства студентов видом двигательной активности. В частности, согласно нашим данным, ею желают заниматься 72% студентов НИУ «БелГУ», отнесенных к СМГ по причине нарушений КРС, а 85% из них такие занятия рекомендовали врачи.

Несмотря на уже имеющийся положительный опыт применения ОА на плановых учебно-тренировочных занятиях (УТЗ) по физической культуре со студентами СМГ, нами был дополнительно исследован данный вопрос применительно к студентам с ограниченными возможностями КРС.

Экспериментальная методика применения ОА на УТЗ по физической культуре со студентами СМГ с ограниченными возможностями КРС разрабатывалась в соответствии с утвержденным Примерной программой для вузов по дисциплине «Физическая культура» [9] годовым планированием, согласно которому на занятия по физической культуре отводится 136 часов в год (68 занятий) – по 68 часов (34 занятия) в каждом семестре.

Разработка методики осуществлялась с опорой на теорию дозирования физической нагрузки, представленную в учебнике «Теория и методика физического воспитания» под общей редакцией Т.Ю. Круцевич [8]. Кроме того, был изучен подход специалистов Американской Ассоциации Кардиологов [1], согласно которому у лиц с отклонениями в сердечно-сосудистой системе пульс во время нагрузки не должен превышать 50-75% от max. Среднее значение ЧСС max у студентов (возраст до 20 лет) – 200

уд/мин; соответственно, зона желаемой ЧСС составляет 100-150 уд/мин.

Как известно, в ОА интенсивность нагрузки определяется амплитудой и темпом выполнения движений, а также использованием (либо отсутствием) отягощений и прыжковых движений. В зависимости от данных факторов аэробная тренировка может проводиться в различных зонах интенсивности нагрузки:

- *низкий уровень интенсивности*: используются довольно простые по координации низкоамплитудные движения (пр., приставные, открытые и скрестные шаги, шаги «мамбо», захлёсты, выпады, поднимание ног на  $45^{\circ}$ , прыжки с ноги на ногу и пр.) – рабочая ЧСС колеблется в пределах 128-140 уд/мин;

- *средний уровень интенсивности*: используются прыжки и беговые упражнения в чередовании с ходьбой; комплексы упражнений рассчитаны на функционально подготовленных занимающихся – рабочая ЧСС составляет в среднем 136-168 уд/мин;

- *высокий уровень интенсивности*: применяются различные отягощения или снаряды, большое количество беговых и прыжковых движений – рабочая ЧСС увеличивается до 154-200 уд/мин [5].

Ориентируясь на основные положения теории дозирования нагрузки [8] и на опыт специалистов Американской Ассоциации Кардиологов [1], из перечисленных вариантов интенсивности нагрузки в качестве основного содержательного компонента экспериментальной методики рассматривался первый вариант. При этом с учётом физиологической кривой занятия ОА ЧСС 128-140 уд/мин рассматривалась как аэробный пик в основной части занятия [2].

По мнению специалистов, оптимальной структурой занятия ОА является общепринятая трёхчастная структура, состоящая из подготовительной, основной, заключительной частей, что полностью согласуется с требованиями Примерной программы для ву-

зов по дисциплине «Физическая культура» [9]. Содержание этих частей рекомендуется выстраивать следующим образом:

- *подготовительная часть*: разминка и стретчинг;
- *основная часть*: аэробная и силовая тренировки;
- *заключительная часть*: пост-стретчинг (упражнения на

растягивание и расслабление после силовой тренировки) [4, 5].

Физиологическая кривая занятий ОА предусматривает плавное увеличение ЧСС до значений, соответствующих аэробной фазе, в процессе аэробной разминки; далее – доведение нагрузки до аэробного пика в процессе аэробной тренировки; далее – понижение ЧСС до значений аэробной разминки в процессе аэробной заминки; далее – незначительное повышение ЧСС в процессе силовой тренировки; далее – плавное понижение ЧСС до значений состояния покоя в процессе пост-стретчинга [2].

Указанные рекомендации к построению занятия ОА были полностью соблюдены при разработке экспериментальной методики применения ОА на УТЗ по физической культуре со студентами СМГ с ограниченными возможностями КРС.

В качестве средств аэробной тренировки были отобраны упражнения классической, танцевальной и степ-аэробики, которые чередовались по определённой схеме, не совмещаясь в одном занятии (таблица).

Таблица

Порядок применения видов ОА в основной части УТЗ

вид ОА	номер занятия	
	I семестр	II семестр
Классическая аэробика	2-12	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31
Танцевальная аэробика	13-23	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32
Степ-аэробика	24-34	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33

Оценка эффективности экспериментальной методики осуществлялась с помощью сравнительного педагогического экспе-

римента, который проводился на кафедре физического воспитания №1 НИУ «БелГУ» с сентября 2007 г. по июнь 2008 г. В нём приняли участие 161 студентка I-II курсов в возрасте 17-19 лет, отнесённые к СМГ по причине нарушений КРС. С целью проведения дифференцированного анализа результативности систематических занятий ОА со студентами с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем было сформировано четыре группы: две группы студенток с ограниченными возможностями ССС (экспериментальная – ЭГ-С, n=42; и контрольная КГ-С, n=44) и две группы студенток с ограниченными возможностями ДС (экспериментальная – ЭГ-Д, n=37; и контрольная КГ-Д, n=38). У девушек ЭГ-С и КГ-С были выявлены следующие нарушения ССС: вегето-сосудистая дистония, аритмия, гипертония, гипотония, пролапс митрального клапана, сердечная недостаточность. У девушек ЭГ-Д и КГ-Д были выявлены следующие нарушения ДС: гайморит, тонзиллит, бронхит, бронхиальная астма в начальной стадии, часто повторяющиеся ОРЗ. В контрольных группах УТЗ по физической культуре проводились по утверждённой на кафедре физического воспитания №1 учебной программе, разработанной преподавателями кафедры для всех студентов СМГ без деления их по нозологическому типу. В экспериментальных группах УТЗ по физической культуре проводились с использованием разработанной методики применения ОА. В начале и в конце учебного года было проведено тестирование с целью выявления различий в физическом развитии, физической подготовленности, функциональной тренированности, соматическом здоровье испытуемых.

Результаты тестирования позволили установить, что у студенток обеих ЭГ достоверно экономизировалась работа миокарда; увеличилась подвижность грудной клетки, ЖЕЛ, аэробные возможности организма; стала менее выраженной реакция ССС на умеренную физическую нагрузку; повысились физическая ра-

ботоспособность и общая выносливость; улучшилось общее состояние КРС, а также сила, гибкость, координация; уменьшилась окружность бёдер; возрос уровень соматического здоровья. Кроме того, в ЭГ-С отмечено улучшение вегетативных показателей, а также уменьшение окружности талии. В обеих КГ также отмечены достоверные положительные изменения, хотя их определённо меньше. В частности, у девушек КГ-С достоверно возросли аэробные возможности организма и улучшилась способность к равновесию; у девушек КГ-Д – сократилось время восстановления ЧСС после умеренной нагрузки и улучшилась способность к согласованию движений.

Межгрупповое сравнение результатов в целом свидетельствует о более благоприятном соматическом состоянии девушек ЭГ по сравнению с девушками КГ после экспериментальных занятий. Так, у студенток обеих ЭГ выявлены достоверно более позитивные итоговые показатели ЧСС в покое, ЖЕЛ, аэробных и кислородтранспортных возможностей организма, физической работоспособности, общей выносливости, общего состояния КРС, силы, гибкости, координации. Кроме того, у студенток ЭГ-С выявлены более позитивные, чем в КГ-С, показатели экономичности функционирования миокарда, а также соотношения симпатических и парасимпатических влияний на регуляцию деятельности ССС.

Совокупность полученных результатов свидетельствует о целесообразности применения оздоровительной аэробики на УТЗ по физической культуре со студентами с ограниченными возможностями КРС и об эффективности разработанной экспериментальной методики, в результате применения которой у испытуемых достоверно улучшились показатели соматического здоровья.

#### *Литература*

1. Американская Ассоциация Кардиологов. Прогулки и здоровое сердце / Американская Ассоциация Кардиологов. М.: Восточная Книжная Компания, 1997. 208 с.

2. *Давиденко Д.Н., Григорьев В.И.* Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: учеб. пособ. СПб: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. 40 с.

3. *Жмыхова А.Ю.* Коррекционная направленность физической подготовки студентов специальной медицинской группы на основе их морфофункциональных особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2010. 24 с.

4. *Ивлев М.П., Котов П.И., Левченко Т.В., Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П.* Аэробика: Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 303 с.

5. *Медведева О.А., Зайцева Г.А.* Аэробика для студентов: методич. пособ. М.: ИНСАН, 2009. 144 с.

6. *Поздеева Л.В.* Технология физического воспитания студенток с отклонениями в функциональном состоянии дыхательной системы: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2009. 24 с.

7. *Склярченко А.В.* Физическое воспитание студенток специальных медицинских групп среднего профессионального образовательного учреждения на основе комплексного использования оздоровительных гимнастических систем: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск, 2006. – 25 с.

8. Теория и методика физического воспитания: Учебник для вузов физ. восп. и спорта (в двух томах) / под ред. Т.Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. –424 с. (т.1), 392 с. (т.2).

9. Физическая культура. Примерная программа для высших учебных заведений / сост. В.И. Ильинич, Ю.И. Евсеев. М., 2000. 72 с.

## **ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА КАК ВИДЫ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Ж.Е. Фирилева*

*к.п.н., доцент кафедры гимнастики*

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

Ходьба и бег являются основными и естественными способами передвижения человека, преодоления препятствий, имеют большое прикладное значение в быту, различной трудовой и во-



енной деятельности, в том числе и в различных направлениях фитнеса.

Ходьба служит средством для решения ряда оздоровительно – гигиенических, образовательных и воспитательных задач. При ходьбе динамическая работа мышц происходит ритмично и без резкого напряжения, что создает положительные условия для улучшения работы внутренних органов и обмена веществ.

Ходьба является хорошим средством для развития и укрепления мышц, главными из которых являются мышцы ног, в меньшей степени мышцы туловища и рук.

Спокойная ходьба в умеренном темпе создает условия для восстановительных процессов организма, после интенсивной работы, например, после прыжковых и беговых упражнений. В то же время при быстрой даже не очень продолжительной ходьбе, физическая нагрузка значительно увеличивается.

Из различных способов ходьбы, применяемых в фитнесе, можно выделить следующие виды: походный шаг, строевой шаг, гимнастический шаг, пригибной шаг (ходьба согнувшись, крадучись).

Для овладения основами техники ходьбы, укрепления мышц ног, применяются следующие виды ходьбы: на носках, пятках, сводах стопы, пережат с пятки на носок, приставными, скрестными шагами, с высоким подниманием колена согнутой ноги, в полуприседе, выпадами, различными танцевальными шагами и др.

В оздоровительно-гигиенических целях ходьбу можно использовать решая различные задачи. При развитии и укреплении органов дыхания, кровообращения и сердечно-сосудистой системы, применяются хорошо освоенные виды ходьбы на длинные дистанции или в быстром темпе. Для успокоения деятельности органов дыхания и кровообращения применяется медленная ходьба, ходьба на носках, походный шаг с упражнениями дыхательной гимнастики.

Решая задачу развития и укрепления мышечной системы, дается ходьба с более выраженной силовой нагрузкой. Это ходьба выпадами, в полуприседе, высоко поднимая колено согнутой ноги вперед и другие виды упражнений.

Решая воспитательно-образовательные задачи, необходимо научить занимающихся наиболее экономично и целесообразно овладеть техникой обычной ходьбы (походным шагом).

Здесь необходимо обучить правильной постановке стоп, подбирая упражнения на качественную проработку соответствующих мышечных групп. Если наблюдаются ошибки, при которых нога, исполняющая толчок, остается напряженной и недостаточно сгибается, получается «шаркающаяся» ходьба, или опорная нога после касания пяткой высоко поднимается на носок, создавая впечатление подпрыгивающей походки. Все это приводит к значительным вертикальным колебаниям.

Для уменьшения вертикальных колебаний можно рекомендовать пригибной шаг (ходьба «крадучись», согнувшись) на слегка согнутых ногах, а также специальные упражнения для расслабленного маха ноги. Широкая же постановка стоп или большое разведение носков наружу приводит к излишне боковым колебаниям туловища, для уменьшения которых применяется ходьба по линии, хотя при переноске тяжелых грузов, ходьба с широкой постановкой стоп, даст более устойчивое положение тела.

Хорошая работа рук и плечевого пояса значительно уменьшит боковые колебания туловища. Наиболее часто встречающаяся ошибка в работе рук при ходьбе – это движение только предплечья, при незначительном движении плеча, и практически отсутствием движения плечевого пояса. Здесь необходимо работать над свободным, размашистым движением рук, стоя на месте и в движении.

При решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, ходьба может применяться в различных видах деятельности и заданиях.

*Овладение основными военно-прикладными навыками*

При подготовке бойца в условиях Вооруженных сил Российской Федерации ходьба, как прикладной вид, имеет первостепенное значение. Необходимо добиться технически правильно исполняемых основных способов ходьбы, передвигаясь в самых разнообразных условиях. С этой целью ходьбу усложняют передвижением под гимнастическими снарядами, по гимнастической стенке, скамейке, бревну.

Первостепенное значение приобретает работа над быстротой передвижения, точность и выносливость, для этого надо формировать навык растянутого шага, ибо при продолжительной ходьбе выгоднее удлинять шаг, чем ускорять его темп. С этой целью можно использовать следующие задания:

- ходьба походным шагом, увеличивая длину шага до возможного предела;
- ходьба высоко «выбрасывая» прямую ногу вперед и назад;
- ходьба выпадами, тоже с дополнительными покачиваниями;
- ходьба пригибным шагом с длиной шага до 100 см.;
- ходьба пригибным шагом, максимально согнувшись вперед;
- комбинированные виды ходьбы, в том числе, чередуя ее с бегом;
- ходьба с переноской груза;
- применить навыки перехода из положения стоя в положение лежа и наоборот, изменяя направление движения;
- применить строевую подготовку при овладении навыками коллективных передвижений;

- акцентируя технику ходьбы в различных видах фитнеса.

*Овладение навыками организованного, коллективного передвижения*

Решение этой задачи содействует воспитанию дисциплинированности, организованности, способствует сосредоточению внимания занимающихся. здесь можно применить упражнения типа задания:

- ходьба в колонне приставными и скрестными шагами;
- ходьба в колонне в сцеплении за руки, руки на плечи или на пояс впереди стоящего и их варианты;
- передвижение в колонне по одному в стойке ноги врозь с наклоном вперед, правая рука пропускается себе между ногами, а левая рука соединяется с правой рукой впереди идущего («качающаяся змея»);
- передвижение прыжками в сцеплении руками за ногу впереди стоящего;
- ходьба различными видами шага, например: четыре шага походных, четыре шага на носках, четыре шага с высоким поднятием колена согнутой ноги и четыре шага в полуприседе и другие сочетания;
- ходьба шеренгами с заданием, удерживая дистанцию и интервал;
- ходьба в колонне по одному коротким шагом, сидя на коленях у стоящего сзади.

*Овладение пространственными и временными соотношениями движений*

Изучая эти упражнения, решаются задачи организованности группы, регулировка внимания, развитие чувства ритма, темпа при использовании музыкального сопровождения и без него. Примером могут служить следующие основные упражнения:

- четыре шага прямо с открытыми глазами, четыре шага прямо с закрытыми глазами;

- ходьба с закрытыми глазами;
- ходьба с закрытыми глазами с поворотом под команду преподавателя;
- ходьба с акцентом на заданный счет (хлопки, притопы);
- ходьба, сохраняя темп, при прекращении счета или музыкального сопровождения;
- ходьба синкопами, т.е. шаг исполняется между счетами (на счет «и»);
- движение вдвое, втрое медленней или быстрее заданного темпа;
- сочетание медленного и быстрого темпа при ходьбе;
- движение под счет, метроном или музыку и без них, сохраняя ритм и темп;
- выполнение шагов на четыре, два и один счет;
- выполнение упражнений типа задания, например: три шага вперед на четыре приставить ногу, на пять-шесть поворот налево, на семь-восемь поворот направо.

*Овладение согласованием различных движений*

При изучении различных движений руками, туловищем или простейшие виды метания, например броски и ловля, хорошо их включать во время ходьбы. Сначала эти дополнительные движения изучаются стоя на месте, затем при шаге на месте и только потом в движении.

*Примеры ходьбы с различными движениями и положениями рук:*

- на определенное количество шагов смена положения рук: вверх, вперед, в стороны, вниз, на пояс, за голову, к плечам, перед грудью и их сочетания;
- ходьба с хлопками: сверху, внизу, впереди, сзади тела на разное количество шагов;
- движение прямыми и согнутыми руками во время ходьбы: одной, двумя руками одновременно, поочередно, последовательно.

*Примеры ходьбы с чередованием различных движений:*

- сочетание различных видов ходьбы;
- ходьба с различными движениями рук: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях;
- ходьба с круговыми движениями рук: кистью, предплечьями, всей рукой вперед и назад, вверх и вниз;
- ходьба в сочетании с прыжками;
- ходьба в приседе, полуприседе, в упоре присев;
- ходьба выпадами с поворотами туловища;
- ходьба с наклонами вперед, до касания руками пола;
- сочетание ходьбы и бега в движении и на месте.

*Примеры ходьбы с метанием мяча:*

- во время ходьбы подбрасывание и ловля мяча двумя руками и одной рукой;
- на различное количество шагов бросить мяч в пол и поймать его;
- сочетание предыдущих примеров в подбрасывании и ловли мяча и удара об пол и ловли его;
- во время ходьбы отбивание мяча на различное количество шагов;
- перебрасывание мяча друг другу во время движения в колонну по два;
- передача мяча друг другу ударом об пол во время движения в колонну по два.

*Овладение быстротой и точностью движений*

Умения быстро и точно выполнять необходимое движение определяется быстротой реакции на задание. Это качество необходимо развивать специальными упражнениями, тренирующими нервную систему. Такие упражнения носят название «внезапности» и могут быть выполнены по звуковому или зрительному сигналу. Звуковыми сигналами могут быть хлопок или два хлоп-

ка, тоже свисток, или любое слово. Зрительными сигналами могут быть поднятая рука вверх или флажок вверх, они должны быть хорошо видны всем занимающимся. Приведем некоторые примеры из них в сочетании с ходьбой:

- во время ходьбы по первому сигналу принять упор присев, по второму сигналу – встать и продолжить движение;

- во время ходьбы по первому сигналу принять упор лежа, по второму сигналу – встать и продолжить движение;

- по сигналу «руки» четыре акцентированных шага вперед, по сигналу «ноги» четыре хлопка в ладоши, стоя на месте;

- во время ходьбы по обусловленному сигналу быстрый поворот на 360 град. и продолжить движение вперед;

- по внезапно названному числу выполнить соответствующее количество шагов, а затем такое же количество счетов пауза, стоя на месте;

- во время ходьбы, по заранее обусловленному сигналу, первые номера принимают прыжком стойку ноги врозь, а вторые номера подлезают им под ноги и автоматически становятся первыми номерами.

**Бег** более динамичное упражнение по сравнению с ходьбой. В беге нагрузка на нервно-мышечную и, особенно, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека значительно больше, чем при ходьбе. Физическая нагрузка регулируется изменением темпа, продолжительностью и различными видами бега.

На занятиях можно использовать различные виды бега на месте и в движении. На улице, стадионе с целью оздоровления применяется в основном гладкий бег.

#### *Примеры упражнений в беге*

Упражнений в беге и различных сочетаний с другими движениями множество, приведём примеры основных из них:

- гладкий бег (короткие, средние, длинные, сверхдлинные дистанции, в том числе и марафон, применяются преимущественно в лёгкой атлетике);

- бег с препятствиями;

- эстафетный бег;

- гимнастический бег (на носках, с высоким подниманием бедра, «острый бег», отведением голени назад, скрестным шагом в различных направлениях, с поворотами, мягкий, перекатный, широкий);

- бег на месте (с высоким подниманием бедра, с отведением прямых ног вперед, назад, в стороны, бег с ускорением до предела);

- бег в сторону скрестным шагом;

- бег вперед или назад скрестным шагом;

- бег с закрытыми глазами;

- бег по точкам зала;

- бег по фигурным направлениям («противоход», «змейка», «диагональ», «круг», «петля» и др.);

- чередуя бег с различными движениями;

- во время бега выполнения упражнений на «внезапность»;

- во время бега переход в положение лежа и обратно;

- согласование бега с различными положениями и движениями рук;

- бег с метанием;

- коллективные виды бега;

- бег в полуприседе;

- бег с прыжками в длину через препятствия;

- бег, имитируя движения, исполняемые направляющим;

- бег по «кочкам»;

- бег скачками;

- перестроения, размыкания, построения на бегу;

- бег с подлезанием и перелезанием;



- бег пригнувшись;
- бег со скакалкой;
- чередование бега и ходьбой;
- бег по наклонной плоскости (наклонная гимнастическая скамейка);
- бег в соединении с лазанием;
- бег, используя гимнастическую скамейку (ноги врозь над скамейкой, по скамейке вперёд, назад, в сторону; одна нога согнута на скамейке, другая на полу).

#### *Методические указания к бегу*

Бег самый популярный вид аэробных упражнений, поскольку он не требует ни какой-то особой экипировки, ни специальных условий. Почти каждый может позволить себе купить пару кроссовок и шорты. После этого нужно просто выйти на улицу и... начать бегать (К.Купер, 1989).

Бег сильно воздействует на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Дозируемый бег, следует применять в первой части урока для умеренного разогревания организма и повышения общего обмена веществ занимающихся фитнесом.

Говоря о беге, надо иметь в виду риск на двух уровнях: обеспечение безопасности для сердечно-сосудистой системы и предупреждение травм мышц, костей и суставов.

Что касается сердечно-сосудистой системы, то здесь особо важное значение приобретает разминка перед дозированным бегом. Сразу после беговых упражнений необходимо выполнить ходьбу, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление или другие упражнения, позволяющие постепенно снизить интенсивность деятельности сердечно-сосудистой системы. Резкая остановка после бега может вызвать обморочные состояния и привести к заболеваниям сердца.

Для исключения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и неожиданностей, надо руководствоваться следующим

педагогическим принципом: «Начинайте постепенно и ни в коем случае не перегружайте себя».

К.Купер (1989) советует, если выбрали бег преимущественно для укрепления сердечно-сосудистой системы, заниматься надо четыре раза в неделю; продолжительность одной тренировки не должна превышать 20 – 30 минут. Максимальный пробег в неделю должен составлять 12 – 15 миль (20 – 24 км).

Для предотвращения травм необходимо соблюдать следующие условия:

- в разминку необходимо вставлять упражнения на растягивания тех мышечных групп, которые участвуют в беге (ягодичные, приводящие, четырёхглавый разгибатель голени, трехглавая голени, задняя большеберцовая, длинные разгибатели и сгибатели пальцев, подвздошно-поясничная, гребешковая, прямая бедра, мышцы стопы и др.). Эти же мышцы, в основном, участвуют и при ходьбе, мышцы же туловища и рук здесь принимают более активное участие, чем при ходьбе;

- очень важно правильно подобрать обувь, кроссовки должны соответствовать виду покрытия, по которому придётся бежать; чем тверже грунт, тем мягче должны быть кроссовки;

- существует прямая связь между травматизмом и видом покрытия; самым плохим покрытием является бетонное, лучшим – синтетическое. Хорошими покрытиями считаются гладкое травянистое поле или не асфальтированная дорога, деревянное, при условии хорошего состояния. Однако в безвыходной ситуации, при вынужденном беге только по твердому покрытию, требования к правильному подбору обуви резко возрастают;

- для человека не подготовленного или даже со средней физической подготовкой бег по оврагам создает слишком большое напряжение на ноги и голеностопы. Это может привести к перегрузке сердечно-сосудистой системы, чтобы избежать этого лучше бегать по относительно ровной поверхности;

- при беге на дороге при движении транспорта нужно быть очень внимательными, наибольшее количество травм у бегающих людей отмечается в результате дорожно-транспортных происшествий;

- необходимо соблюдать технику бега, перекатываясь с пятки на носок, всё туловище, шея и руки – максимально расслаблены. Нельзя бежать на носках, отскоками от поверхности – это большая нагрузка для суставов;

- при перетренировке наиболее распространенные ошибки сводятся к резкому увеличению расстояния, интенсивности тренировок и неожиданным изменениям в программе занятий, которые могут привести к перегрузке, что в свою очередь, выражается в развитии анемии, заболеваний опорно-двигательного аппарата, аменореи. Поэтому увеличивать объем физических нагрузок необходимо постепенно.

Для укрепления опорно-двигательного аппарата полезным будут упражнения на мини-батуте. Продолжительность занятий на мини-батуте должна быть больше по сравнению с бегом на месте. Так, бег на месте в течение 20 минут четыре раза в неделю может иметь вполне определённый тренировочный эффект, аналогичный тренировочный эффект на мини-батуте достигается при 30-минутных занятиях.

В фитнесе широко применяются различные виды ходьбы и бега и в большинстве направлений они имеют большое значение.

#### *Литература*

1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: Академия, 2008. 5-е изд., стер. 448 с.

2. Гимнастика и атлетическая подготовка. Программированный курс по теоретической, методической и практической подготовке курсантов и слушателей института / под общ. ред. А.Н. Кислого. СПб.: Изд-во ВИФК, 1999. 320 с.

3. Гимнастика и атлетическая подготовка: учеб. для курсантов и слушат. института / под общ. ред. акад. В.И. Силина, проф. Н.Г. Лутченко. СПб.: Изд-во ВИФК, 1996. 388 с.

4. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. 2-е изд., доп., переработ. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.

5. *Скорлупкин В.Г.* Средства и методы атлетической подготовки курсантов военно-физкультурного ВУЗа в условиях программированного обучения: автореф. дисс. ... канд. пед. наук.- СПб., 1997.- 25 с.

6. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

## **ВОЗМОЖНОСТИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ПОСРЕДСТВОМ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ**

*Смирнова Ю.В.*

*заведующая методическим кабинетом,  
ассистент кафедры теории и методики физической культуры  
Российский государственный педагогический университет  
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Исходя из широких возможностей влияния музыки на организм и психику человека, её важных функций и неразрывной связи с выполнением физических упражнений во многих видах физической культуры, представляется возможным использование этого потенциала для регулирования занятий фитнесом посредством музыкального сопровождения. Указанное является достаточно перспективным, так как на современном этапе все направления фитнеса проводятся под музыку, именно в этом инновационном виде современной физической культуры музыкальное сопровождение представлено наиболее полно.

Рассматривая процесс любых занятий физическими упражнениями, в том числе, и фитнесом, можно отметить, что ряд по-

казателей его результативности (положительные изменения в физическом и психическом состоянии занимающихся, показателях функционального состояния и уровня развития двигательных способностей, объём физической нагрузки, техника движений, организация занятия) являются взаимозависимыми и во многом взаимообусловленными.

Анализируя их взаимовлияние следует подчеркнуть доминирующую роль психики, эмоций участников образовательного процесса на практически все аспекты любой деятельности человека, в том числе, и связанной с физическими упражнениями.

Опираясь на проведённый анализ научно-методической литературы, можно констатировать, что музыка оказывает влияние практически на все психические сферы личности человека: эмоциональную, волевою, психомоторную, а также на психические функции: внимание, восприятие, память, мышление. В свою очередь, общеизвестно влияние психики на протекание физиологических процессов и выполнение функций различных органов и систем организма.

Так, например, С.И. Гальперин (1974) констатирует, что работа сердца и просвет кровеносных сосудов изменяются при непосредственном раздражении больших полушарий головного мозга. При этом автор подчёркивает, что: «влияние психики на функции сердечно-сосудистой системы у здорового человека осуществляется головным мозгом благодаря поступлению в нервную систему центростремительных импульсов из органов чувств, расположенных на внешней поверхности тела». К такому относится и орган слуха – ухо, непосредственно воспринимающее любые звуковые импульсы, в том числе, и музыкальные звуки.

Особое значение отводится автором лобным долям головного мозга, где расположены центры, регулирующие деятельность не только сердечно-сосудистой, но и дыхательной системы орга-

низма. При этом С.И. Гальперин (1974) акцентирует, что различные ощущения, переживания и мысли могут изменять функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы независимо от желания человека.

Исходя из того, что музыка за счёт своих средств (темпо-ритм, лад, характер исполнения, тембр, штрихи, образ) имеет огромные возможности влияния на эмоции человека и является одним из сильнейших эмоциогенных раздражителей, можно определить существенные возможности регулирования с помощью специально подобранного музыкального сопровождения физкультурных занятий эмоционального состояния человека и, следовательно, воздействовать на важнейшие показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма (артериальное давление, частоту сердечных сокращений, объём потребления кислорода и т.д.).

Рассматривая любую деятельность как развивающийся процесс, очевидно, что он может быть оценен по условной шкале «повышение – снижение».

Применительно к психике и физиологии человека, можно утверждать, что в этих рамках могут определяться любые физиологические и психические функции. Например, повышаться и снижаться могут такие показатели как: температура тела, артериальное давление, частота сердечных сокращений, объём потребления кислорода, потоотделение, активность коры и других отделов головного мозга и т.д. Различные эмоциональные состояния также могут быть оценены по шкале «повышение – снижение», например: агрессивность, апатия, раздражительность, тревожность, спокойствие, радость, умиротворённость, удовольствие и т.д., что доказывается большим количеством психологических тестов, использующих данную шкалу отношений.

Важным аспектом и показателем деятельности в области физической культуры и спорта является развитие психомоторных

качеств, являющихся базовой основой для развития тех или иных двигательных способностей. При этом, как указывает Е.П. Ильин (2000) понятие «психомоторика», введённое в обиход выдающимся физиологом И.М. Сеченовым, «подчёркивает зависимость двигательных явлений человека от психической регуляции». Поэтому, как указывает автор: «психомоторная сфера человека – это сплав психологических и физиологических механизмов управления движениями, двигательными действиями, отражающимися в проявлении разных психомоторных (двигательных) качеств».

Таким образом, в первую очередь, музыка на занятиях фитнесом, оказывает влияние на психику. Далее по физиологические обусловленным путям, поступившая в мозг информация обрабатывается и даёт определённые команды-импульсы различным органам и системам организма человека.

Вместе с тем, на уровне виброакустики музыкальный звук как физическое явление входит в определённый резонанс по той или иной частоте с различными органами человеческого тела, что доказывается исследованиями физиологов и специалистов в области биологической физики (А.Н.Ремизов, А.Г. Максина, А.Я. Потапенко, 2003 и др.) и оказывает своё положительное или отрицательное воздействие.

Исходя из изложенного, можно выделить такие регулируемые параметры занятия фитнесом посредством музыкального сопровождения как:

1. Организация занятий – содействие лучшей дисциплине на уроке за счёт повышения интереса занимающихся при использовании музыкального сопровождения упражнений; повышение общей и моторной плотности занятия (смена движений на основе музыкального сигнала, минимализация словесных команд); увеличение или снижение физической нагрузки за счёт временных параметров музыки (время движений остаётся одинаковым, а за счёт более быстрого или более медленного темпа количество

движений увеличивается либо уменьшается, в зависимости от громкости звучания и музыкальных акцентов можно увеличивать или уменьшать амплитуду движений и т.д.), синхронность выполнения упражнений группой без подсчёта педагога;

2. Физиологические процессы в организме занимающихся – учащение – урежение сердцебиения, повышение либо снижение артериального давления, усиление выработки гормонов, повышение или снижение активности коры головного мозга, усиление кровообращения и т.д.;

3. Эмоциональное состояние занимающихся – создание положительного эмоционального фона на занятии, повышение настроения, эмоциональный подъём или снижение чрезмерного возбуждения, преодоление негативных чувств и переживаний. Важное значение имеет возможность психорегуляции. Психорегуляция подразумевает применение грамотно подобранной музыки с целью оказать влияние (за счёт психоэстетического и звуковибрационного воздействия) на такие параметры как: активность коры головного мозга и ассоциативной коры, работоспособность, эмоции. Доминирующее значение здесь имеет психоэстетическое воздействие комплекса средств музыкальной выразительности за счёт формирования эмоционально-образного ряда.

4. Психические функции – влияние на запоминание последовательности двигательных действий (образ музыкального произведения, мелодия, смена частей произведения и т.д. облегчают процесс запоминания комплекса упражнений), повышение внимательности, увеличение объёма зрительной и двигательной памяти;

5. Развитие двигательных способностей (выполнение упражнения под музыку в определённом ритме, оптимальном для данного упражнения, позволяет достигать более эффективного и менее энергозатратного результата; интерес к музыке позволяет преодолевать монотонию и таким образом содействует повышению выносливости, что увеличивает возможности пролонгировать процесс двигательных действий; использование музыкального сопровождения существенно облегчает достижение син-



хронности при групповом выполнении упражнения или композиции; художественный образ музыкального произведения, слияние культуры физической и культуры музыкальной в процессе выполнения упражнений положительно влияет на формирование культуры движений, эстетичное их выполнение).

Особое значение для занятий фитнесом имеет регуляция ряда характеристик двигательных действий с помощью музыкального сопровождения. На основании данных проведённого исследования, в соответствии с классификацией, представленной Ю.Ф. Курамшиным [4] нами были выделены такие характеристики, как: направление и амплитуда движения (пространственные), длительность и темп движения (временные), сила движения (силовые), ритмическая характеристика и некоторые обобщённые (качественные) характеристики: плавность, волнообразность, пружинность, жёсткость, напряжённость, мягкость, лёгкость, энергичность и т.д. На указанные параметры оказывают влияние все средства музыкальной выразительности – темп, ритм, мелодическая линия, громкость звучания, тембр, содержание текста и т.д.

Резюмируя изложенное необходимо особо подчеркнуть, что достижение положительного результата при использовании музыки в занятиях фитнесом возможно только при условии её осознанного, научно-обоснованного, грамотного применения. Однако использование такого доступного, не затратного и высокоэффективного регулятора как музыкальное сопровождение заслуживает того, чтобы современные специалисты по физической культуре и фитнесу обратили своё внимание на данный аспект своей профессиональной деятельности.

#### *Литература*

1. *Гальперин С.И.* Анатомия и физиология человека (Возрастные особенности с основами школьной гигиены): учеб. пособ. для пед. ин-тов. М.: Высшая школа, 1974. 2-е изд. перераб. и доп. 468 с.; ил.

2. *Ильин Е.П.* Психология физического воспитания: учеб. для ин-тов и фак-тов физич. Культуры. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 2-е изд. испр. и доп. 486с.; ил.

3. Ремизов А.Н., Максина А.Г., Потапенко А.Я. Медицинская и биологическая физика: учеб. для вузов. М.: Дрофа, 2004. 5-е изд., стереотип. 560 с.: ил.

4. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО–МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ В ФИТНЕС- КЛУБАХ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

*О.Н. Федорова*

*соискатель*

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

*Е.М. Чепиков*

*к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта  
Санкт-Петербургского государственного университета  
сервиса и экономики*

Пилатес – разновидность силовой тренировки, разработанная Джозефом Пилатесом. Автор 34 упражнений описал их технику в книге «Return to Life Through Contrology» («Возвращение к жизни через контрологию») в 1945 году в США. Смысл новой методики – здоровый образ жизни с помощью «пробуждения тела через движение и сознание – осознанную мысль», то есть достижения крепкого здоровья на фундаменте равновесия физических, умственных и духовных качеств человека. Сегодня насчитывается более 500 упражнений Пилатеса, которые проводятся на специальном оборудовании или без него, плюс всевозможные смеж-

ные программы: дэнс-пилатес, аквапилатес, пилатес на мячах и пил-йога [4].

Созданная Д. Пилатесом методика распространилась по всему миру, претерпела изменения, но основные принципы, разработанные почти сто лет назад, остались актуальными и на сегодняшний день. И если некоторые из них знакомы нам по другим программам упражнений: точность выполнения упражнений, ритмичное и правильное дыхание, регулярность занятий, плавное выполнение движений без пауз и остановок, то оставшиеся являются специфическими принципами методики Д. Пилатеса. Это прежде всего: концентрация (сосредоточенность) внимания, интеграция (умение организовать и направить свое внимание). Каждое упражнение Пилатеса задействует все мышцы, не изолирует какие-либо мышечные группы. Д. Пилатес рекомендует концентрироваться и на неподвижной части тела и на мышечных группах, непосредственно вовлеченных в движение. Мышечный контроль без напряжения – выполнение упражнений невозможно без приложения сил и концентрации внимания, поэтому упражнения следует выполнять в естественном режиме и ритме, необходимых для своевременного расслабления мышц. Интуиция должна служить для определения оптимальной нагрузки, не подвергая организм перенапряжению и боли, выбора модификаций упражнений при возникновении боли во время тренировки. Централизация – создание так называемого «центра силы»: развитие силы мышц брюшного пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц. Д.Пилатес называл этот центр – электростанция («powerhouse»), именно от него получают энергию все части тела во время выполнения упражнения. Воображение (визуализация) – относительно новая концепция в фитнесе. Применяя визуальные образы, можно на подсознательном уровне использовать мышцы, не разбираясь в их строении и функциях [2].

Большинство литературных данных и методических разработок, посвященных Пилатесу, носят описательный характер и не отражают всю сложность и многогранность возможного влияния на различные системы организма [1,3]. При этом отсутствуют объективные доказательства положительного влияния методики в целом, а не отдельных упражнений на составляющие здоровья различных категорий занимающихся.

Исследования влияния упражнений Пилатеса на студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе, выявили улучшение самочувствия, увеличение гибкости, подвижности суставов, движение в силе и координации, исправление осанки, избавление от болей в спине, выравнивание веса уже через полгода систематических занятий [6]. Через год тренировочных занятий по системе Пилатеса студентки вуза достигли значительного улучшения в состоянии здоровья, в коррекции опорной и двигательной функций позвоночника [7].

Особое значение имеют занятия по системе Д. Пилатеса для женщин зрелого возраста, когда с наибольшей степенью проявляются трудности достижения желаемого результата. У занимающихся было отмечено повышение уровня двигательных способностей, развитие координации, снижение веса, коррекция осанки, а также улучшение психоэмоционального состояния занимающихся. В данных исследованиях участвовали женщины 20-45 лет, занятия проводились 3 раза в неделю [1, 5].

Согласно нашим исследованиям, оптимальным для себя женщины выбрали режим занятий – два раза в неделю (41,9%). Три раза посещать занятия в неделю могут позволить себе 27,9% опрошенных, 23,2% – четыре часа занятий и более. Остальные (7%) посещают занятия один раз в неделю.

Анкетный опрос показал, что самой многочисленной группой были женщины II периода зрелого возраста (44,3 %), следующая категория – женщины I периода зрелого возраста (40%),

женщины до 21 года (9,9%), а женщины старше 55 лет (5,8%). Таким образом, женщины зрелого возраста составляют самую многочисленную группу занимающихся.

II период зрелого возраста (36-55 лет) женщин – характеризуется снижением функциональных возможностей систем организма, ярко выраженными инволюционными изменениями: комплекс психо-эмоциональных нарушений (раздражительность, бессонница, утомляемость, повышенный уровень тревожности), повышение уровня сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороз, злокачественные новообразования (в первую очередь молочной железы, яичников и эндометрия).

Целью нашего исследования было определить спектр влияния занятий пилатесом на организм женщин II периода зрелого возраста при двухразовом режиме занятий в недельном цикле, степень этого влияния, а также разработать практические рекомендации для оптимизации влияния физических тренировок на организм занимающихся. Педагогический эксперимент длился 10 месяцев, включал 80 часовых занятий пилатесом, не содержал корректировки процесса тренировок.

Женщины, принимавшие участие в эксперименте, прошли контрольное тестирование по компьютерной программе «Фактор», предложенной Санкт-Петербургским научно-исследовательским институтом физической культуры.

Результаты предварительного тестирования показали:

ЧСС покоя ( $71,5 \pm 7,2$ ) и АД ( $118,8 \pm 13,5 / 75,4 \pm 9,3$ ) соответствует возрастным нормам, индекс Кетле ( $416,1 \pm 69,4$ ) свидетельствует о нормальной массе тела, содержание воды ( $50,1 \pm 4,7\%$ ) и жира ( $29,2 \pm 6,1\%$ ) в организме соответствует среднему уровню.

Исходный уровень двигательной подготовленности: АВ ( $9,8 \pm 2,3$ ) – средний; МВ ( $14,4 \pm 6,4$ ) – низкий; развития физических качеств: гибкости ( $6,8 \pm 5,4$ ) – средний; координации ( $7,6 \pm 3,1$ ) – ниже среднего уровня.

Уровень реактивной тревожности ( $41,5 \pm 9,3$ ) – умеренный (менее 45), а личностной тревожности ( $45,4 \pm 6,7$ ) – высокий (более 45).

Таблица  
Динамика показателей психофизического и функционального состояния женщин зрелого возраста

Показатели	До эксперимента	После эксперим.	Достоверность
Уровень здоровья, (баллы)	Низкий - 1	Ниже среднего 5	$P < 0,05$
ЖЕЛ, л	$2,91 \pm 0,2$	$3,05 \pm 0,2$	$P < 0,05$
Проба Штанге, сек	$38,9 \pm 9,3$	$48,5 \pm 9,6$	$P < 0,05$
Быстрота, см	$18,2 \pm 3,2$	$13,7 \pm 2,6$	$P > 0,05$
Мышечная выносливость, раз	$14,2 \pm 6,4$	$16,6 \pm 6,2$	$P > 0,05$
Аэробная выносливость, усл.ед.	$11,4 \pm 1,4$	$10,8 \pm 1,4$	$P > 0,05$
Координация, тест Ромберга, сек	$7,6 \pm 3,1$	$11,1 \pm 4,6$	$P < 0,05$
Гибкость, см	$6,8 \pm 5,4$	$8,4 \pm 7,3$	$P < 0,05$
Асимметрия при накл. в сторону, см	$3,3 \pm 0,2$	$0,9 \pm 0,3$	$P < 0,05$
Выносливость мышц спины, раз (динамика)	$23 \pm 5,9$	$26,9 \pm 4,0$	$P > 0,05$
Выносливость мышц спины, сек (статика)	$32,8 \pm 7,2$	$36,4 \pm 6,7$	$P > 0,05$
Масса тела, кг	$69,4 \pm 9,2$	$67,5 \pm 8,4$	$P > 0,05$
Жировая масса, %	$28,8 \pm 5,4$	$27,4 \pm 4,9$	$P > 0,05$
Реактивная тревожность (РТ), усл.ед.	$40,8 \pm 8,4$	$34,6 \pm 4,5$	$P > 0,05$
Личностная тревожность (ЛТ), усл.ед.	$43,4 \pm 6,7$	$36,1 \pm 4,6$	$P > 0,05$

Кроме основного тестирования женщины были обследованы на предмет функционального состояния позвоночника. Тестиро-

вание гибкости, при наклонах вперед ( $6,8 \pm 5,4$ ) и назад ( $3,5 \pm 1,2$ ) показало низкий уровень подвижности позвоночника. Выявлена значительная (более 2 см) асимметрия при наклоне позвоночника в сторону ( $4,9 \pm 1,2$ ). Асимметрия показателей подвижности позвоночника при наклонах в сторону значительно превышает норму (2 см). Показатели силы мышц спины ( $23 \pm 5,9$ ) имели средний уровень; мышц живота ( $14,2 \pm 6,4$ ) и плечевого пояса ( $8,6 \pm 7,8$ ) – ниже среднего уровня.

Тестирование уровня физического здоровья выявил низкий уровень здоровья обследованных женщин (-1 балл), не занимающихся регулярно физическими упражнениями, ведущими мало-подвижный образ жизни и часто переносящих стрессы.

Эффективность влияния занятий пилатесом оценивалась нами по пяти направлениям: динамика уровня здоровья, динамика функционального состояния и состава тела, динамика функционального состояния позвоночника и динамика психологического состояния занимающихся.

В результате проведённого эксперимента, была подтверждена оздоровительная направленность (общий уровень здоровья вырос на 6 баллов и поднялся на уровень «ниже среднего») влияния занятий пилатесом на организм женщин II периода зрелого возраста.

Исследование показало, что занятия пилатесом приводят к общей положительной динамике показателей функционального состояния, психического состояния женщин, функционального состояния позвоночника, состава тела. Достоверного прироста достигли показатели состояния дыхательной системы (ЖЕЛ – 5,2%, ЗДВ – 25,4%), координация (тест Ромберга – 45,4%), а также показатели функционального состояния позвоночника (гибкость – 23%, асимметрия показателей при наклонах в сторону – 29%). Силовые показатели мышц спины и живота имели положительный прирост, но не достоверный. Показатели функциональ-

ного состояния ССС, аэробной выносливости также не показали достоверного прироста.

Исследование параметров занятий пилатесом женщинами зрелого возраста включало: определение зоны интенсивности, энергозатраты, средний и максимальный тренировочный пульс занятий. Средний пульс (105-115 уд./мин.) соответствует низкому, максимальный пульс (120-135 уд./мин.) – среднему уровню интенсивности. Энергозатраты соответствовали 160 – 210 ккал, что также говорит о низкой интенсивности занятий. Время работы в зоне низкой интенсивности составляло 98-99%, в зоне средней интенсивности – 1-2% общего времени занятия.

Результаты педагогического эксперимента позволили сделать выводы:

1. Регулярные занятия пилатесом являются эффективным средством профилактики и коррекции функциональных нарушений позвоночника (улучшение подвижности позвоночника и снятие мышечных блоков, выявленных при асимметрии показателей наклонов и поворотов в сторону).

2. В небольших фитнес-клубах групповые занятия проводятся без учета возрастных особенностей, подготовленности и потребности занимающихся, оставаясь на уровне низкой интенсивности большее время занятия (98-99% общего времени).

3. Двухразовые в недельном цикле занятия не позволили получить достоверное улучшение показателей функциональной подготовленности женщин (аэробная выносливость, мышечная выносливость, быстрота, сила).

4. Показатели работы дыхательной системы, психического состояния и координации улучшились достоверно ( $P < 0,05$ ).

5. В целом пилатес – комбинированная система, позитивно воздействующая на менталитет человека, его разум, интеллект, одновременно развивающая силу, гибкость, выносливость и координацию движений. Используя её в сочетании с любым видом кардиотренировки (ходьба, бег, аэробика, аквааэробика и т.д.), она составит совершенную систему.



### *Литература*

1. *Буркова О.В.* Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: Дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2008. 217 с.
2. *Буркова О.В., Лисицкая Т.С.* «Пилатес» – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления М.: Радуга, 2005. 207 с.
3. *Вест К.* Источник Энергии. М.: ТП, 1998. 224 с.
4. *Ким Н.К.* Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса. М.: Аст-пресс, 2005. 280 с.
5. *Люйк Л.В., Сахарнова Т.К.* Коррекция нарушений осанки у женщин методом Пилатеса // Гимнастика: сб. науч. трудов. НГУФКСЗ им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: [б.и.], 2010. вып. IX. С. 117-125.
6. *Муратова Н.В., Козбан В.М., Титова Е.В.* Система пилатеса на занятиях физического воспитания с девушками спец. мед. группы // Физическая культура студентов: матер. 57 межвуз. науч.-метод. конф. по физическому воспитанию студ-ов высш. учеб. заведений Санкт-Петербурга. СПб., 2008. С. 253-254.
7. *Рукавишникова С.К.* Методика коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток с использованием средств пилатеса // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 11 (69). С. 79-83.

## **СРЕДСТВА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА ДЛЯ ЖЕНЩИН ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

*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*

Одним из видов педагогических технологий фитнеса является боди-балет. В его основе лежат принципы классической хореографии, упражнения облегчены и адаптированы для занятий в фитнес - клубах. Боди-балет является разновидностью танцеваль-

ной аэробики, и предлагает для занятий комплексы упражнений облегченной хореографии. Комплексы упражнений адаптированной хореографии выполняются с различной интенсивностью нагрузки и координационной сложности, и состоять как из элементов классического экзерсиса, так и базовых элементов оздоровительной аэробики и танцевальных направлений, а также упражнений на растягивание (стретчинг). В различных фитнес-клубах подобные уроки могут иметь различные названия: боди-балет (Body Ballet), урок классического танца, классик - денс (Classic Dance), экзерсис (Exercise).

Одной из наиболее значимых проблем здоровья женщин зрелого возраста является значительное изменение показателей общей массы тела, жирового компонента, увеличение которых определяются не только образом жизни, режимом питания и т.д., но и характером и темпом естественных инволюционных возрастных изменений организма. Данная проблема является для женщин значимой не только по состоянию физического здоровья, но и по вопросу внешнего вида, внутреннего психологического комфорта.

Занятия боди-балетом построены по методике классического экзерсиса с продолжительностью 50 - 60 минут, и имеют традиционную структуру. В содержании используются танцевальные комбинации и этюды на развитие танцевальности и пластичности занимающихся, партерная часть (в положении сидя и лежа), позволяющую уменьшать статическую и динамическую нагрузки - в первую очередь на стопы, в значительной мере при этом нагружая туловище (корпус) и ноги. Каждое упражнение экзерсиса вносит в работу мышц тазобедренного и коленного суставов новое дополнение: подъем на полупальцы, комбинации становятся координационно более сложными, в ряде движений ускоряется темп (например: *ronds de jambe en l'air*, *petits*

battements и т. п. сначала исполняются четвертями, затем на восьмые и шестнадцатые доли) [1].

Корпус во всех упражнениях находится в вертикальном и подтянутом положении, за исключением моментов, когда его наклона, перегиба или поворота требует комбинация. В движениях рук по позициям и в позах вырабатывается пластичность. Постановка рук и закрепление правильной осанки и формы движений происходят главным образом на III позиции ног. Всевозможные наклоны и повороты головы сопровождают все движения экзерсиса, начиная с первого упражнения у палки.

Вторая половина основной части занятия строится из упражнений классического экзерсиса на середине зала и на базовых движениях современного танца, носит импровизированный характер. Выполнение упражнений на середине зала значительно сложнее, так как требуется сохранение выворотности ног и равновесия тела (особенно на полупальцах). Правильное распределение центра тяжести подтянутого корпуса на двух и на одной ноге, ровные бедра и в особенности подтянутое и выворотное бедро работающей ноги - основные условия для овладения устойчивостью.

Третья часть занятия - завершающая, предназначена для того, чтобы организм занимающихся после напряженной работы окончательно пришел в состояние покоя при помощи выполнения дыхательных упражнений и статического стретчинга 10 минут. Построение урока боди-балета позволяет проводить его с постепенным усложнением.

Педагогический эксперимент, проводился с целью определения степени влияния занятий боди-балетом (адаптированной хореографии) на состав тела женщин зрелого возраста и обхватные величины.

Количество испытуемых в каждой группе составило по 20 женщин в возрасте 35 - 45 лет. Частота занятий - 3 раза в неделю

по 60 минут. Экспериментальная группа занимались по программе боди-балета по специально разработанной программе с использованием элементов классического танца.

Вторая группа – контрольная, занималась по двигательной программе с использованием элементов современного танца.

По результатам первичного тестирования было установлено, что антропометрические показатели: окружность груди (ОГ), талии (ОТ) и бедер (ОБ), а также индекс массы тела (ИМТ) в экспериментальной и контрольной группах до начала проведения эксперимента находятся на одном уровне. Фактическое содержание жира в процентах определялось по формуле:

$$FBM (\%) = ((m - M) \times 100) : M + 22$$

где  $m$  – фактическая масса тела, кг;  $M$  – должная масса [2].

Анализ результатов состояния физического развития показал, что показатели массы тела и обхватные величины женщин 2-й половины зрелого возраста превышают норму. У 30,0% исследуемого контингента каждой группы имеется ожирение первой степени, и у 40,0% - избыточный вес. Достоверность различия результатов определялось  $t$  - критерием Стьюдента для независимых выборок.

По окончании 6 месяцев педагогического эксперимента (с января по июнь 2009 года) было установлено, что показатели индекса массы тела женщин экспериментальной группы изменились существенным образом, т.е. общая масса тела уменьшилась. В результате занятий у 59,0% занимающихся произошло уменьшение показателей на одну степень (до значений «избыточный вес»). При этом у 30,0% женщин показатели массы тела от избыточного веса уменьшились (на 17,9%) до значений возрастной нормы (таблица). В женщин контрольной группы показатель ИМТ изменился, но на 24,0% меньше, чем в экспериментальной.

В начале экспериментальной программы средний показатель общей массы тела женщин контрольной группы составлял

81,9±2,3 кг, что на 9,5% больше расчётной величины идеального для данной возрастной группы при среднем показателе роста 170±2,0 см, и в экспериментальной на 10,6%.

Таблица 1.

**Изменение показателей обхватных величин (см) у женщин, занимающихся боди-балетом и современными танцами**

Группа		Талия		Бёдра		Масса тела		ИМТ	
		$\bar{x} \pm S\bar{x}$	%	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	%	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	%	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	%
Гк.	до	88,0±3,0	10,1	110,2±2,5	7,8	81,9±2,3	13,4	30,2±1,0	13,6
	после	79,1±2,3		101,6±2,3		71,1±2,0		26,1±0,8	
Гэ.	до	84,0±1,7	13,0	109,5±1,9	10,3	83,0±1,9	15,6	30,1±0,7	17,9
	после	73,1±2,1		98,2±1,5		69,5±2,2		24,7±0,6	

Обхватные величины объема груди у занимающихся в экспериментальной группе уменьшились на 7,8%, в контрольной лишь на 6,2% при исходных значениях 103,3±1,7см и 106,9±2,4см соответственно. Показатели объёма талии и бёдер у женщин Гэ. несколько больше изменились, чем аналогичные в контрольной группе.

По окончании цикла занятий количественный состав женщин экспериментальной группы с идеальной массой составил 69,7%, что в свою очередь определило изменение средних показателей жирового компонента. Динамика показателя общей массы тела повлияла на изменение показателей жирового компонента (FBM: кг; %): при среднем исходном его значении 23,5 кг (28,3%) абсолютная величина уменьшилась на 3,7кг. В контрольной группе у женщин второй половины зрелого возраста отмечены изменения при исходных абсолютных значениях жирового компонента 24,5 кг (29,8%) на 2,9 кг (9,7%), что составило 30,4% от общей массы тела.

Влияние занятий на изменение общей массы тела до должных или идеальных величин способствует повышению благополучности индивида в социуме, т.е. возможно улучшение качества жизни.

Эффективность оздоровительных занятий танцевальной направленности с женщинами второй половины зрелого возраста с использованием элементов классического экзерсиса и современного танца определяется положительной динамикой показателей общей массы тела, обхватных величин, индекса массы тела. Следует отметить, что при изменении указанных величин, относительный показатель жирового компонента в экспериментальной группе остался прежним, а в контрольной группе увеличился на 0,6% при уменьшении абсолютных значений. Данное положение объясняется физиологическими процессами, протекающими в организме женщин зрелого возраста.

Таким образом, можно заключить, что организованные физкультурно-оздоровительные занятия с использованием средств боди-балета и современных танцев оказывают положительное влияние на изменение показателей общей массы тела, обхватных величин и индекса массы тела женщин зрелого возраста на фоне инволюционных процессов.

#### *Литература*

1. Венгерова Н.Н., Фёдорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: учеб.-метод.пособ. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. ч.1. 46 с.
2. Лавут Л.М. Полная энциклопедия. Ваш идеальный вес // Проблема идеального веса. СПб.: Сова; М.: Эксмо, 2003. ч.1. 480с.

## ПОИСК ПУТЕЙ ПОВЫШЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭФФЕКТА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*Т.В. Серова*

*старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Государственный университет низкотемпературных  
и пищевых технологий, Санкт-Петербург*

Необходимость двигательной активности для здоровья человека ни у кого не вызывает сомнений. Оздоровительная (физическая) тренировка широко используется во всем мире с целью предупреждения заболеваний, улучшения функционального состояния, увеличения продолжительности жизни и улучшения её качества (1,2,7 и др.) Но что полезно для одного человека может повредить другому. Поэтому так важно знать, как физические упражнения воздействуют на различные органы и системы органов, и учитывать это при дозировке нагрузки. Знакомство с зарубежной и отечественной литературой, по мнению Е.Б. Мякинченко, М.П.Ивлева, М.П.Шестакова и др., позволяет предположить, что «среди инструкторов, педагогов и научных сотрудников, работающих в области аэробики, несмотря на огромное количество литературы, посвященной аэробным упражнениям, нет однозначного представления о том, какие же физиологические механизмы задействуются во время тренировок в аэробике, ... а также, на какие механизмы может опираться инструктор при управлении нагрузкой занимающихся» (8). Энергетические затраты при выполнении тех или иных упражнений закономерно зависят от интенсивности и пропорциональны объёму произведенной работы (4, 3). Поэтому для составления «меню» разнообразных комплексных упражнений достаточно, казалось бы, учитывать среднюю интенсивность и суммарный объем планируемой нагрузки. Однако точность подсчета вызывает большие сомнения. Это связано с невозможностью строгого учёта всех видов энерго-

затрат. Довольно трудно точно определить пульсовую стоимость аэробных занятий (танцев) из-за того, что интенсивность движений самая разная «одна женщина вкладывает в движение душу, а другая лишь повторяет их»(6). В данной работе будут рассмотрены группы двух направлений: танцевальной аэробики (в дальнейшем просто аэробики) и степ-аэробики. На занятиях степ-аэробикой (с использованием степ платформы) эта зависимость от «настроения» не такая сильная, как в группе аэробики (без использования степ платформы) т.е. существует определённая «планка» (тот уровень, что задан высотой степ-платформы), которую нужно обязательно «взять». Есть у занимающихся настроение или нет, на платформу они всё равно должны подняться. Исходя из этого, и было сделано предположение о более выраженной положительной динамике показателей ЧСС у занимающихся именно степ - аэробикой. Кроме того в группе со степ - платформами существует возможность регулировать нагрузку изменяя высоту платформы (например, для занимающихся пришедших после перерыва, для новичков или женщин с невысокими показателями физической подготовленности и физического развития, для постепенного вхождения в тренировочный процесс).

Исследование проводилось в группах аэробики и степ - аэробики фитнес - клуба "Невский" (Санкт-Петербург). Деление на группы проходило по принципу формирования групп в центре- 2 группы по 12 человек (женщины 18 -25лет). Занятия проводились 2 раза в неделю, по 1 часу, в течение 3-х месяцев. В обеих группах использовалась типичная схема занятия, состоящая из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной (5). Уровень нагрузки (65 – 85)% от максимально допустимых, для разных возрастных групп, величин частоты сердечных сокращений (ЧСС) (9). Разница между исследуемыми группами в том, что в одной из них аэробная (основная) часть выполнялась с использо-



ванием степ - платформ (высота платформы 15 см), а в другой без. Применялись следующие методы исследования: тестирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики. В начале и через 3 месяца тренировок проводилось тестирование, используемое в клуб: степ-тест с помощью которого, методом пальпации, количественно оценивались восстановительные процессы ЧСС через 1 минуту после 3-х минутной дозированной мышечной нагрузки, т.е.- после степ - движения на платформу высотой 30 сантиметров, при заданном темпе 88 шагов в минуту. В результате тестирования получены данные, которые были обработаны с помощью методов математической статистики (t- критерия Стьюдента и критерия Фишера). До начала эксперимента различия между группами испытуемых не достигали статистически значимого уровня.

Показатели ЧСС снимались в группах аэробики и степ – аэробики до эксперимента и после 3 месяцев занятий. Проведено сравнение динамики ЧСС в обеих группах в указанные выше периоды и анализ изменения ЧСС за 3 месяца тренировок. Данные полученные в ходе тестирования в группе аэробики и степ – аэробики представлены в таблице 1. и в таблице 2. соответственно.

Таблица 1.

**Динамика ЧСС (уд/мин) в группе аэробики**

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ср
До эксперимента	80	84	100	110	80	106	90	76	84	80	90	84	88,66
Через 3 месяца	74	86	70	100	76	78	92	54	76	78	76	80	78,30
разница	6	-2	30	10	4	28	-2	22	8	2	14	4	10,3

Таблица 2.

## Динамика ЧСС (уд/мин) в группе степ - аэробики

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ср
До эксперимента	100	94	94	84	68	78	134	120	72	88	96	90	93,16
Через 3 месяца	78	88	86	78	64	64	100	112	66	80	76	84	81,30
разница	22	6	8	6	4	14	34	8	6	8	20	6	11,86

По этим данным построены графики Рис.1 и Рис.2. Проведенное исследование показало, что за 3 месяца тренировок в группе аэробики наблюдалась положительная динамика показателя ЧСС занимающихся. До эксперимента средний показатель составлял 88 уд/мин, а через 3 месяца-78 уд/мин.( $p < 0,05$ ). В группе степ - аэробики тоже наблюдалось достоверное ( $p < 0,05$ ) снижение ЧСС. До эксперимента- 93уд/мин, через 3 месяца – 81 уд/мин.

Анализ результатов теста показал, что в группе аэробики за время эксперимента произошло достоверное ( $p < 0,05$ ) снижение показателя ЧСС на 10,3 уд/мин , или на 11,6%. В группе степ – аэробики тоже произошло достоверное( $p < 0,05$ ) снижение показателя ЧСС на 11,8 уд/мин, или 12,7%. (Таблица 3).

Таблица 3 .

## Сравнительный анализ показателей ЧСС (уд/мин) в группе аэробики и степ – аэробики

Время эксперимента	До эксперимента	Через 3 месяца	Разница	
			единицы измерения	
			уд/мин	%
Группа аэробики	88,66	78,30	10,30	11,6
Группа степ - аэробики	93,16	81,30	11,86	12,7

Сравнение динамики снижения показателя ЧСС за 3 месяца занятий в обеих группах показало, что возникшие между ними различия носят случайный характер (статистически недостоверны). Поэтому был сделан вывод, что влияние занятий в группах аэробики и степ – аэробики на показатели ЧСС занимающихся одинаково.

В результате проведенного исследования экспериментально установлено, что:

- показатели ЧСС занимающихся в группах аэробики и степ – аэробики за 3 месяца занятий достоверно ( $p < 0,05$ ) снизились в среднем на 10,3 уд/мин. и на 11,8 уд/мин. соответственно.

- оба вида занятий (аэробикой и степ - аэробикой) в одинаковой степени влияют на положительную динамику показателей ЧСС. Возникшие за 3 месяца эксперимента различия не достигают статистически значимого уровня достоверности.

#### *Литература*

1. *Амосов Н.М.* Физическая активность и сердце. Киев, 1984. 126с.
2. *Виру А.А.* Аэробные упражнения. М.: ФиС, 1988. 138с.
3. *Конради Г.П.* Общие основы физиологии труда. М.: Госиздат биологическая и медицинская литература, 1934. 672с.
4. *Коц Я.М.* Спортивная физиология. М., ФиС, 1986. 240с.
5. *Крючек Е.С.* Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособ. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. С.40-43.
6. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 192с.
7. *Мильнер Е.Г.* Формула бега. М.: ФиС, 1997. 156с.
8. *Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др.* Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике. // Теория и практика физической культуры. 1997. С.39-43.
9. *Солодков А.С., Сологуб Е.Б.* Физиология спорта. СПб: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. 231с.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ГИРОТОНИК.

*В.В.Савельева*

*генеральный директор Велнес Центра Формула энергии,  
руководитель Центра по Развитию Гиروتоник в России  
Санкт-Петербург*

Не существует «оздоровительных» и «не оздоровительных» средств и форм физической культуры – все они, при правильной организации занятий обладают оздоровительным эффектом. Особое предпочтение для повышения уровня здоровья, физической работоспособности отдается циклическим или аэробным упражнениям, которые в свою очередь повышают уровень максимального потребления кислорода (МПК) – основного показателя здоровья (Трикутько А.В., 1976; Купер К., 1976; Виру А.А., 1984; Муравов И.В., 1989; 1989; Мильнер Е.Г., 1991, и другие). К.Купер, считает аэробными такие упражнения, которые повышают уровень потребления кислорода, поэтому кровь становится более насыщенной, и с каждым вдохом вы можете вдыхать все больше кислорода и удалять углекислый газ (Cooper K.N., 1977). Как правило, под аэробными, понимают упражнения, выполняемые длительное время (от 20 до 30 мин.) при ЧСС 120\150 уд\мин. Основу европейской системы оздоровления составляют также циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме не менее 30 мин. и задействующие не менее 2\3 всех мышц (Kohl H.W., Blair S.N., 1988; Мильнер Е.Г., 1997). По Мнению В.В.Матова (1985), существуют максимальные величины интенсивности физических нагрузок, обеспечивающие наиболее оптимальный положительный эффект. Они составляют 75-85% от максимальной ЧСС (150-180 уд\мин.). Именно при таком режиме происходит увеличение МПК, уменьшение содержания холестерина и липопротеинов в крови.

Все более и более популярным видом оздоровительной тренировки в России становится Гиротоник. Как оздоровительное средство, Гиротоник отмечен многими специалистами в области Фитнеса индустрии и Оздоровления.

Любые физические упражнения всегда рассматривались не только как вид спорта, но и как средство развития различных функций, систем организма, его оздоровления, формой интересного досуга.

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

Не случайно самой актуальной и популярной тенденцией фитнеса на рубеже 20 -21 вв.стало соединение его физического аспекта, т.е.физических упражнений с аспектом духовным- глубоким внутренним настроем, особой формой осознания, получившим название Mind-body фитнес («mind-body fitness», MBF) – фитнес ума и тела (Т.А.Кудра,2002). Это целое направление, которое представляет собой систему упражнений, направленных на улучшение здоровья людей, популяризацию здорового образа жизни. Сохранив ведущее достоинство Mind-body фитнеса, гиротоник приобрел и некоторые отличительные особенности, которые определяют эффективность его воздействия на организм. Гиротоник это разновидность фитнеса, развивающего и оздоравливающего характера, для женщин и мужчин, в содержание которого включаются общеразвивающие упражнения, выполняемые последовательно одно за другим, без остановки, продолжительное время, воздействующие на все органы и системы (J.Horvath, 2002). Упражнения Гиротоник достаточно интенсивны, а комплексы дают определенную нагрузку на организм занимающихся. Однако существуют мнения, что Гиротоник, как и от-

дельное направление фитнеса - ритмическая гимнастика нельзя отнести к аэробным упражнениям, т.к. она выполняется в смешанном аэробно-анаэробном режиме и не приводит к росту МПК ( Мильнер Е.Г., 1997). Поэтому для того, чтобы упражнения Гиротоник выполнялись в аэробном режиме их необходимо выполнять при ЧСС от 110 до 160 уд\мин. Используя различные виды упражнений, их длительность, интенсивность, амплитуду, можно добиться того, что в одном случае это будут занятия оздоровительного характера, а в другом – тренировочного.

Основным содержанием Гиротоник являются обычные общеразвивающие упражнения – движения ногами, руками, туловищем, головой, которые комбинируются в определенной последовательности. Комплексы упражнений содержат элементы художественной и спортивной гимнастики, хореографии, элементов йоги и тай-чи, плавания, объединенных в оригинальные композиции. Данное направление развивает выразительность движений, положительно влияет на психологическое самочувствие занимающихся.

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

По целевому признаку все средства Гиротоник можно условно разделить на четыре группы (Horvath. J., 2002). Первая группа средств направленных на развитие физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации движений. Вторая – на воспитание танцевальности, пластичности, грациозности, музыкальности. Третья группа средств направлена на развитие четкой ритмизации движений в соответствии с музыкой.

Четвертая - на регулирование психофизического состояния занимающихся. Это методы аутотренинга, релаксации.

Как и любой вид физических упражнений. Гиротоник обладает оздоровительным эффектом. Основной вопрос состоит в преобразованиях, которые происходят в организме под воздействием занятий, в определенных оздоровительных эффектах, достигающихся при использовании средств Гиротоник. Как правило, говоря об оздоровительном значении Гиротоник, особенно подчеркивается воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, на опорно-двигательный аппарат. Однако роль Гиротоник в оздоровлении организма значительно шире: он настраивает центральную нервную систему, положительно воздействует на функциональное состояние двигательной сферы, нервной деятельности и психическое состояние занимающихся (Horvath. J., 2010)

Оздоровительные эффекты Гиротоник являются своего рода инструментами тех важнейших преобразований, которые укрепляют здоровье человека и повышают его работоспособность. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической тренированности, подготовленности, функционального состояния организма (Мильнер Е.Г., 1991). Основным критерием здоровья многие специалисты считают величину МПК данного индивида, «именно МПК является количественным выражением уровня здоровья, показателем количества здоровья» (Купер К., 1976). К упражнениям, которые значительно повышают МПК принято относить упражнения циклического характера. По воздействию на организм с этой стороны, Гиротоник соизмерим с такими циклическими упражнениями как бег, ходьба, плавание, при занятиях которыми значительно активизируются механизмы кислородоповышения и как следствие, повышение аэробных возможностей организма человека (Миронов В.М., Юсупова Л.А., 1986).

Чтобы обеспечить оздоровительный эффект при выполнении различных физических упражнений, необходима дозированная нагрузка, вызывающая определенные функциональные сдвиги. Главный вопрос методики занятий оздоровительной физической культуры – выбор оптимальной тренировочной нагрузки (Астраханцев Е.А., 1991).

Как форма оздоровительных занятий, Гиротоник охватывает все возрастные группы населения. Являясь мощным средством укрепления здоровья, повышения психофизического состояния, эмоционального тонуса, формой интересного досуга, гиротоник позволяет учитывать возраст, состояние здоровья, функциональные возможности и физическую подготовленность занимающихся.

В результате анкетирования выяснено, что с каждым годом занимающихся по методике Гиротоник растет. В 2009 году процент анкетированных, занимающихся по методике Гиротоник составлял -36% , в 2010- году – 44%, а в 2011 – 66,6 % (рис.1)

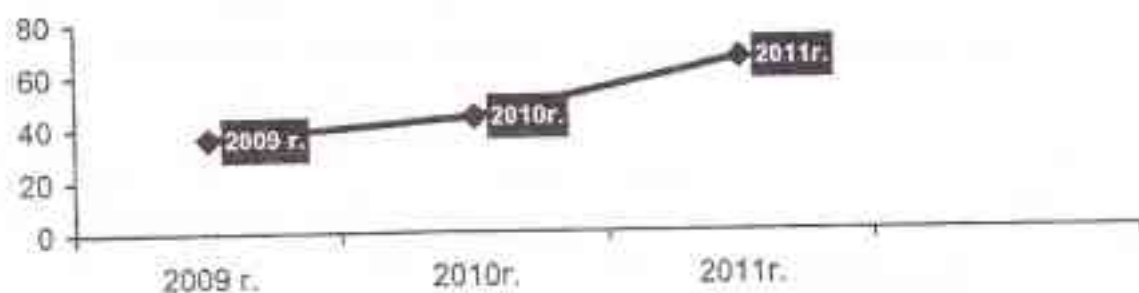


Рис.1. Динамика занимающихся по методике Гиротоник.

Это связано, по мнению опрошенных с осознанием необходимости введения инновационных форм занятий - 33,4%, с появлением материальной возможности покупки необходимого инвентаря -21, 6, с появлением новых источников информации о методике проведения занятий по Гиротоник 45%.

Знаниями методики проведения занятий Гиротоник владели в 2009 году -5% опрошенных специалистов, в 2010 – 12%, а в



2011 - 21,3% респондента. Желание пополнить запас знаний (закончить курсы и получить знания по методике Гиротоник) изъявили 100% опрошенных.

Проведенный опрос 110 специалистов Mind-body фитнеса, фитнеса г. Санкт-Петербурга, г.Москвы, г. Казань, г. Омск применяющих в своей работе упражнения Гиротоник, показал, что все (100%) респонденты считают занятия Гиротоник несут оздоровительный эффект.

На вопрос: «Какие двигательные способности развиваются на занятиях Гиротоник в первую очередь?» респонденты ответили, что по их мнению, в первую очередь занятия влияют на развитие координационных способностей, на второе место они поставили развитие силы, затем развитие гибкости, вестибулярного аппарата и функция равновесия, и на последние - выносливость (Таб.1)

Таблица 1.

**Оценка значимости двигательных способностей в результате оздоровительных занятий Гиротоник**

Значимость (ранговое место)	Двигательные способности	Ранговый показатель, %
1	выносливость	32
2	сила	28
3	гибкость	16
4	вестибулярный аппарат, функция равновесия	14
5	выносливость	10

На вопрос: «В чем наблюдается улучшение в состоянии здоровья занимающихся после занятий Гиротоник?», мнения специалистов разделилось. Положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем 45,4% опрошенных. Улучшение состояние опорно-двигательного аппарата после занятий заметили 26,1% анкетированных. Полагают, что такие заня-

тии способствуют улучшению нервной системы (психическое состояние, настроение, самочувствие) отметили деятельности 7,2% респондентов. Подчеркивают улучшение в состоянии здоровья практически во всем- 21,3% участников опроса (рис.2)

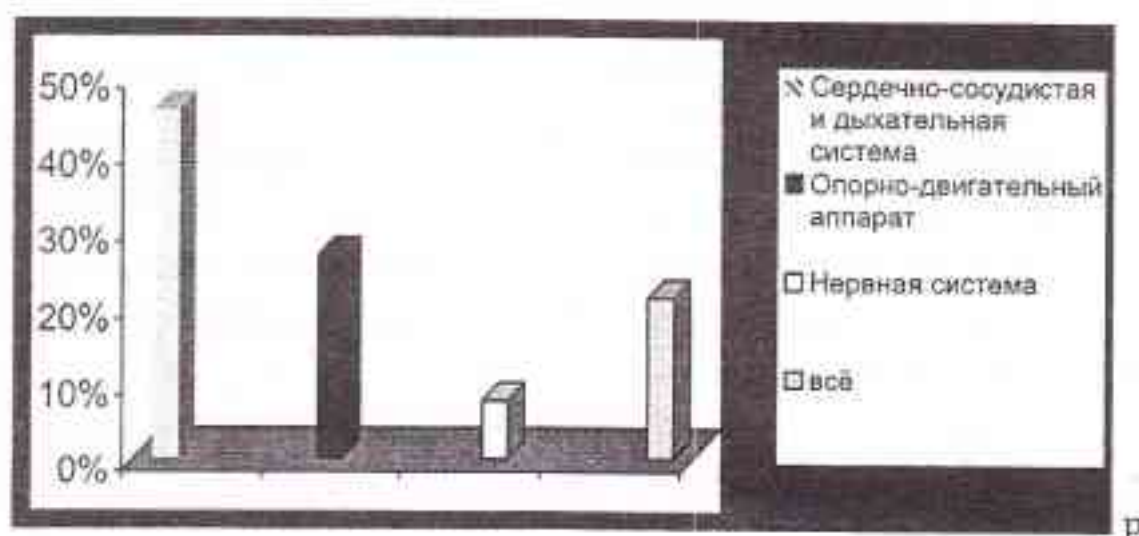


рис.2. Оценка влияния занятий Гиротоник на организм занимающихся.

На вопрос анкеты: Какие упражнения Гиротоник Вы используете чаще всего на своих занятиях? респонденты ответили, что чаще используют упражнения общеразвивающей направленности - 37%, чуть меньше силовые упражнения - 31,4%, еще меньше лечебно-профилактические упражнения - 18,%, упражнения на расслабление и дыхание - 13,4% (Рис. ).

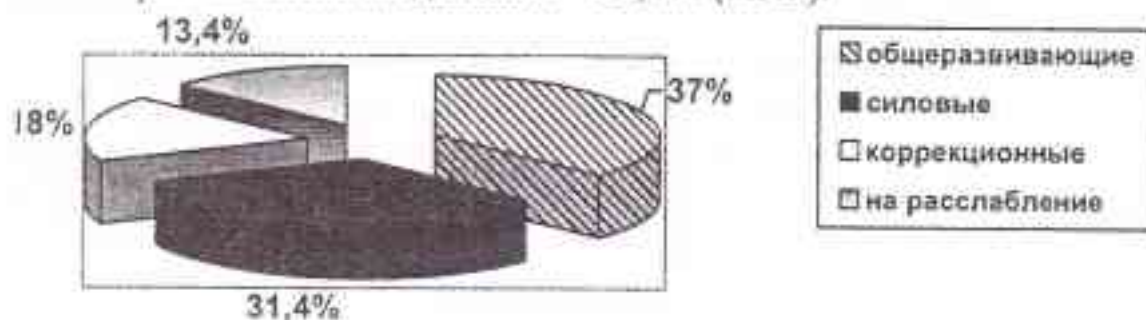


Рис. Направленность упражнений Гиротоник, используемых на занятиях.

Таким образом, анализ полученной информации свидетельствует, что Гиротоник является неотъемлемой частью системы оздоровления и его дальнейшее развитие внесет существенный вклад в физическое и духовное развитие человечества.

#### *Литература*

1. *Астраханцев Е.А.* Дозированный бег и ритмическая гимнастика в комплексной программе оздоровительных занятий со студентами: автореф. дисс....канд. пед. наук. М., 1991.
2. *Виру А.А.* Физиологические основы оздоровительного эффекта физической тренировки // Теория и практика физической культуры, 1984. №9
3. *Купер К.* Новая аэробика. М.: Физкультура и спорт. 1976. 125с.
4. *Матов В.В., Ланцберг Л.А., Иванова О.А.* Ритмическая гимнастика. М.: Знание, 1985. 64с.
5. *Мильнер Е.Г.* Формула Жизни: Медико-социальные основы оздоровительной физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 112с., ил. (Наука-здоровью).
6. *Мильнер Е.Г.* Нагрузки, которые мы выбираем // Физкультура и спорт, 1997. №2. С.2-3.
7. *Миронов В.М., Юсупова Л.А.* Содержание занятий. //Ритмическая гимнастика на службе здоровья: сб.статей : ком. по физической культуре и спорту при СМ БССР, Белорус. гос. ин-т физической культуры / сост.В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль. Мн.: Полымя, 1986. 104с., ил.
8. *Мурахов И.В.* Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Киев: Здоровья, 1989.
9. *Трикутько А.* Образ жизни и здоровье. Кишинев: Картия Молдовеняскя, 1976. 173с.
10. *Cooper K.H.* The aerobic way New York Barrons, 1977.
11. *Horvath J.* Gyrotonic Expansion System, 2002.
12. *Horvath J.* Gyrotonic Expansion System, 2010.
13. *Kohl H.W., Blair S.N.* Physical activity physical fitness and cardiovascular diseases mortality in men and women. American Heart Association Council on Epidemiology Newsletter. Mar., 1988.

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ПРАНАЯМЫ  
В КОМПЛЕКСНО-КОМБИНИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЯХ  
АКВА-АЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ 36-45 ЛЕТ**

*А.Н. Горшкова, В.И. Кожевников*

*Уральский Государственный Университет физической  
культуры, г. Челябинск*

В настоящее время аква-аэробика является наиболее привлекательным видом двигательной активности для женщин 36–45 лет. Ее можно рассматривать как сочетание воздействия нескольких стрессовых факторов (физической нагрузки, холода, умеренной гипоксии, эмоционального напряжения), действующих на организм по механизму перекрестной адаптации и способствующих повышению его неспецифической и специфической устойчивости, что обуславливает ее высокий оздоровительный эффект.

Одним их факторов, повышающих общую устойчивость организма по механизму так называемой перекрестной адаптации является умеренное кислородное голодание, достигаемое за счет специальных дыхательных упражнений, воспитывающих умение произвольно управлять дыханием.

Упражнения, направленные на достижение этой цели представляют собой целесообразно регулируемые циклы дыхательных актов, выполняемых в определенных режимах, различными способами, в сочетании с усиливающими и оптимизирующими дыхательные процессы двигательными действиями в воде.

Одной из практик, обучающих правильному управлению дыханием, являются дыхательные техники йогов – пранаямы. Пранаяма обычно рассматривается как практика управления вдохами и выдохами в сочетании с задержками дыхания. Наиболее важной в процессе дыхания является его задержка. Управление вдохами и выдохами – это метод получения задержки дыхания. Одна из задач пранаямы – увеличение длительности задержки

дыхания, так как при этом увеличивается период усвоения праны и время для газового обмена в клетках организма. Когда эта задержка достаточно велика, возбуждение мозга уменьшается. Процесс дыхания напрямую связан с мозгом и центральной нервной системой. Поняв природу дыхания и контролируя его, человек может управлять всей системой своего тела [1, 6].

Выполнение упражнений в воде часто требует задержек дыхания, ведь никому не хочется «глотать воду». Почти все стили спортивного плавания требуют не только длительных задержек дыхания, но и еще форсированных выдохов в воду. По мнению многих авторов [3, 4, 6], различные стили спортивного плавания являются разновидностями естественных виньяс, так как также как и йоговские виньясы, они характеризуются ритмичными движениями, сосредоточением внимания и заставляют глубоко дышать способами пранаямы [3], «Сильное, глубокое дыхание Кумбхака – то же, что и кроль» [6]. «Стиль скоростного подводного плавания «дельфин» содержит все наиболее эффективные технические приемы йоги; необходимые для «подъема Кундалини» и духовного прогресса в Йоге» [3].

Мы предлагаем следующие упражнения начального уровня, основанные на предложенных [2, 5, 7] техниках пранаямы. Перед выполнением упражнений Пранаямы в воде, необходимо овладеть полным йоговским дыханием и очистительным дыханием [5], а также задержкой дыхания в воде и выдохами в воду через рот и нос.

**Упражнение 1.** Медленно и плавно делать вдох и выдох в воду через обе ноздри. Дыхание не задерживать. Выполнить шесть раз. Это один цикл. Можно практиковать три или четыре цикла этого упражнения.

**Упражнение 2.** Зажать правую ноздрю большим пальцем правой руки. Выполнить плавный вдох через левую ноздрю максимально медленно, но так, чтобы не ощущать дискомфорт. За-

тем так же медленно выдохнуть в воду через ту же ноздрю. Выполнить шесть раз. Это один цикл. Зажать левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем и медленно вдыхать и выдыхать в воду через правую ноздрю. Выполните так шесть раз. Это тоже один цикл. Выполнить шесть таких циклов для каждой ноздри попеременно.

**Упражнение 3.** Выполнить вдох через левую ноздрю и выдох в воду через правую. Дыхание не задерживать. Затем выполнить вдох через правую ноздрю и выдох в воду через левую. Повторить этот процесс шесть раз попеременно. Это один цикл. Можете выполнить три или четыре таких цикла.

Спустя месяц начинать практиковать задержку дыхания, длительность которой позволяет не ощущать напряжения. Фаза задержки дыхания не должна превышать одну минуту. Выполнение различных фаз упражнения должно соотноситься по длительности как 1:4:2, но постепенно это соотношение доводится до 16:64:32. Первое число - вдох, второе - задержка, третье - выдох. Не стремиться придерживаться данного соотношения фаз на начальном этапе. Со временем это получится само собой.

**Упражнение 4.** Глубокий вдох через левую ноздрю, затем задержка дыхания без напряжения, далее медленный выдох в воду через правую ноздрю. Вдох через правую ноздрю, задержка дыхания, затем выдох в воду через левую ноздрю. Повторяйте процесс попеременно. Начинать с двенадцати циклов в день, постепенно увеличивая количество циклов в зависимости от индивидуальных возможностей и тренированности занимающихся.

**Упражнение 5.** Медленно выполнить вдох из полного йогического дыхания, считая шесть биений пульса. Задержать дыхание, считая три биения пульса. Выдохнуть медленно в воду через ноздри, считая шесть биений пульса. Считать три биения пульса между дыханиями. Выполнять упражнение до наступления утомления.

**Упражнение 6.** Сделать вдох и задержку из полного йоговского дыхания. На задержке дыхания медленно поднять напряженные руки вверх и держа их над головой стараться как можно дольше удержать дыхание. С медленным выдохом опустить руки.

**Упражнение 7.** Из положения узкой стойки ноги врозь, руки вперед, кисти в кулаки, сделать вдох и задержку из полного йоговского дыхания. На задержке дыхания быстро и максимально стараться отвести руки назад отвести руки назад, держа кулаки на уровне плеч, затем привести их опять в прежнее положение. Повторить несколько раз, до тех пор, пока задержку дыхания можно осуществлять не напрягаясь. С силой выдохнуть воздух в воду через рот.

**Упражнение 8.** Из положения узкой стойки ноги врозь руки вперед сделать вдох и задержку из полного йоговского дыхания. На задержке дыхания круги руками назад, затем вперед. Можно варьировать это дыхание, делая круги одной рукой вперед, а другой – назад. Повторить несколько раз, до тех пор, пока задержку дыхания можно осуществлять не напрягаясь. С силой выдохнуть воздух в воду через рот.

**Упражнение 9.** Из положения лежа на животе, держась руками за гибкую палку (нудл) сделать вдох и задержку из полного йоговского дыхания. На задержке дыхания напрягая тело и опуская палку вниз, принять положение упора лежа, с опорой руками о палку. Поднимая руки вернуться в исходное положение. Повторить несколько раз, до тех пор, пока задержку дыхания можно осуществлять не напрягаясь. С силой выдохнуть воздух в воду через рот.

**Упражнение 10.** Из положения стойки на расстоянии полшага от стенки бассейна, с опорой на нее ладонями сделать вдох

и задержку из полного йоговского дыхания. На задержке дыхания приближая грудь к стене согнуть руки, перенося при этом на них вес тела. Медленно разогнуть руки, сохраняя при этом напряжение всего тела. Повторить несколько раз, до тех пор, пока задержку дыхания можно осуществлять не напрягаясь. С силой выдохнуть воздух в воду через рот.

**Упражнение 11.** Из положения стойки, руки на бедрах сделать вдох и задержку из полного йоговского дыхания. На задержке дыхания сильно напрячь ноги и затем выполнить наклон с медленным выдохом в воду. Возвращаясь в исходное положение и повторяя действия 1–2 полного йоговского дыхания выполнить наклон назад, медленно выдыхая воздух, наклоны влево, вправо с таким же медленным выдохом.

**Упражнение 12.** Из положения узкой стойки ноги врозь сделать вдох и задержку из полного йоговского дыхания, но вместо непрерывного вдоха, делать в нем перерывы, как бы нюхая какое-то ароматическое вещество и постепенно втягивая в себя воздух. Наполнить легкие. Задержать воздух на несколько секунд до ощущения дискомфорта. Выдохнуть воздух в воду через нос длинным выдохом.

На каждом занятии выполнять по 5–6 упражнений. По мере увеличения выносливости число циклов и упражнений можно увеличивать. После каждого упражнения выполнять очистительное дыхание. Если упражнения выполняются сериями, после такой серии можно выполнить шавасану, лежа на двух нудлах.

Таким образом, по нашему мнению, адаптированные к водной среде дыхательные техники пранаямы, воспитывающие способность произвольного управления дыханием позволят повысить эффективность оздоровления женщин 36–45 лет.



### Литература

1. Айенгар Г.С. Йога: жемчужина для женщин / пер. с англ. С.А. Прилипского, худож.-оформитель Л.Д. Киркач-Осипова. Ростов н/Дону: Феникс, Харьков: Фолио, 2008. Изд. 4-е. 488 с. (Живая линия).
2. Айенгар Б.К.С. Пранаяма. Искусство дыхания / пер. с англ. Киев: София, 1995. 352 с.
3. Лапа А. Йога: Традиция единения. М.: София, 2007. 5-е изд. испр. и доп. 384 с.
4. НарМед: народная и нетрадиционная медицина: Плавание – лучший регулятор дыхания [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.narmed.ru/articles/joga/pranayama/hatha04/> (дата обращения 12.09.2010)
5. Рамачарака. Хатха-йога: Философия физического благополучия / ред. И. Сосновский. М.: Журнал Физкультура и спорт, 1999. 2-е изд., доп. 192 с. : ил.
6. Федоров В. Дыхательные упражнения йогов // Физкультура и спорт. 2002. N 1, С. 22-24.
7. Шивананда С. Четырнадцать уроков раджа-йоги. София, 2002. 112 с.
8. Dietrich E. Physiologische Aspekte des Yoga. Leipzig: Georg Thime, 1986. 41 Abb., 30 Tab.

### РАЗДЕЛ 3. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

---

#### ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

*И.И. Лебедева*

*аспирантка I курса*

*Российского государственного педагогического университета  
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Решение проблемы повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, укрепления здоровья тесно связано с системой занятий в учреждениях дополнительного образования детей и иных организациях внешкольной работы и досуга, в частности – фитнес-центрах.

Наряду с различными типами образовательных учреждений, учреждения дополнительного образования выделены в «Законе об образовании» как особый тип образовательного учреждения, который имеет свои специфические черты, признаки, функции.

О.Е. Лебедев (1996) отмечает, что цель дополнительного образования заключается в развитии мотивации личности детей к познанию и творчеству, реализации дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, общества, государства.

Система дополнительного образования обладает созданием возможностей для свободного выбора детьми привлекательных для них видов деятельности, по сравнению со школой, в которой неизбежна жёсткая регламентация целей, содержания и условий образовательной деятельности.

В ряде случаев дополнительное образование становится фактором реабилитации личности за счёт компенсации школьных неудач достижениями в этой сфере.

Проблемы дополнительного образования в области физической культуры подробно освещены в работах А.К. Бруднова (1994), А.Г. Асмолова (1997), С.С. Филиппова (2002) и др. Формирование нравственного здоровья детей раскрыто В.Е. Журавлёвым (2001). Об эффективности применения в этой системе средств аэробики и других направлений фитнеса на повышение уровня физической подготовленности занимающихся написано Е.Ю. Скачковой (2002), Е.А. Мицан (2004). Модель программы дополнительного физкультурного образования разработана А.М. Тарасовым (2004).

Сегодня дома творчества, дворцы культуры, спортивные школы, подростковые клубы и другие учреждения дополнительного образования могут предложить детям и подросткам разнообразные виды спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе и фитнес-услуг.

Система дополнительного образования детей основана на принципе добровольного участия в деятельности детских объединений и в мероприятиях, которые проводят данные учреждения. В связи с этим создание возможностей для свободного выбора детьми привлекательных для них видов физкультурной деятельности является в настоящее время необходимым.

В современной России существуют не только государственные, но и коммерческие учреждения дополнительного образования, которые отличаются практически лишь формой собственности – государственной или частных лиц или коммерческих организаций (НОУ, ООО, ЗАО), а также фитнес-центры, спортивно-оздоровительные центры и центры досуга и т.д.

Проведенные педагогические наблюдения показывают, что некоторые фитнес-центры (- клубы, - студии) и спортивно-

оздоровительные центры отличаются, по сути, лишь по названию, которое зависит лишь от личных предпочтений их учредителей (хозяев организации) и масштабов своей деятельности. Однако они будут иметь некоторые отличия от центров досуга, но не в плане альтернативы, а относительно доминирующих приоритетов. Если фитнес-центры и спортивно-оздоровительные центры в большей степени ориентированы на приоритеты здоровья, здорового образа жизни и целенаправленного решения оздоровительных задач, то для центров досуга эти задачи являются возможными, зачастую вполне решаемыми, но всё же не самыми главными, ибо они в большей степени ориентированы на рекреацию.

В настоящее время во многих фитнес-клубах уже представлен большой спектр услуг для детей и подростков (Рис.1).



Рис.1. Направления детского фитнеса в фитнес-клубах.

Это: групповые программы (игровые, коррекционные, развивающие, водные и др.); детская игровая комната (игротерапевтические занятия); бассейн (обучение плаванию); детская сауна и детский солярий; фитнес-бар (кислородные коктейли, фито-чай,

«горный воздух» и т.д.); SPA- услуги; парикмахерская; клубные мероприятия (проведение детских праздников); тестирование физической подготовленности; интерактивная зона для школьников; персональные тренировки; индивидуальные программы закаливания и др.; тренировки по освоению элементов определённого вида спорта.

Однако, из всех предлагаемых услуг для детей, основными являются занятия физическими упражнениями. Они должны проводиться систематически и целенаправленно, только тогда можно говорить об оздоровительном эффекте.

Вместе с тем, следует заметить, что привлечение детей и подростков к занятиям фитнесом представляется возможным, если предлагаемые программы отвечают их интересам. Они должны быть познавательными, эмоциональными, динамичными, интересными и способствовать их физическому развитию и повышению уровня физической подготовленности и здоровья.

Е.Г. Сайкина (2008) в своей монографии отмечает, что в последние годы особенно актуальными становятся вопросы по разработке программ для педагогов, работающих в этой сфере, на что указывает ряд авторов (Л.К. Логинова, 1995; С.Ф. Эхов, 1998; Н.К. и др.), и, в частности, программного обеспечения детского фитнеса (Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилёва, 2004; А.Г. Лукьяненко, 2005 и др.).

Первые появившиеся в России детские фитнес-программы впервые апробировались именно в системе дополнительного образования для детей и подростков и во внеклассной работе в школе, а уже позже многие из них приобрели известность и в фитнес-индустрии. На данном этапе реализация программ детского фитнеса всё в большей степени входит в эту сферу деятельности.

В Санкт-Петербурге в РГПУ им. А.И. Герцена на кафедре гимнастики Сайкиной Е.Г., Фирилевой Ж.Е., Кузьминой С.В. в течение 20 лет разрабатываются программы по различным на-

правлениям детского фитнеса для детей от 3 до 17 лет и проводятся курсы повышения квалификации для специалистов по физической культуре. Выпускники курсов работают по данным программам во многих учреждениях дополнительного образования и фитнес-центрах города и России.

Однако, как справедливо указывает Т.В. Волосникова (1999), что рационально-организованная двигательная деятельность должна стать неременным атрибутом жизни человека с первых минут жизни, и даже в пренатальный период развития.

В последнее время становятся популярными и требуют разработки и научного обоснования программы для будущих мам «фитнес для беременных». Следует отметить актуальность развития и семейного фитнеса. Совместные программы для детей и родителей («Детки + Предки») становятся востребованными.

Использование средств фитнеса в работе с беременными женщинами, совместных занятиях детей раннего возраста и родителей в значительной степени влияют на уровень здоровья ребёнка и обеспечивают оптимальное развитие генетически заложенных способностей.

В последние десятилетия наметились серьезные проблемы во взаимоотношениях родителей с детьми. Нередко, в силу разных причин, современные дети испытывают дефицит общения с родителями. Здоровье подрастающего поколения зависит от разных факторов и одним из них являются условия жизни в семье: психологический комфорт, взаимопонимание, совместные интересы и др. В исследованиях многих авторов отмечается, что нарушения эмоциональных контактов ребенка с родителями имеют негативные последствия в соматическом, эмоциональном, интеллектуальном развитии ребёнка.

Физическая культура—это та сфера деятельности, где, к обоюдной пользе родителей и детей может быстро возникнуть взаимный интерес, взаимообщение, взаимопонимание и др.

Именно здесь родители могут быть всегда образцом подражания для ребенка. Семью укрепляют общие дела и заботы, наполненные полезным содержанием, совместный отдых, поэтому организация совместного досуга не только важное средство воспитания ребенка, но и средство укрепления здоровья семьи. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Однако не все родители обладают достаточными знаниями и умениями для занятий с детьми и в связи с этим испытывают значительные трудности, обусловленные разными причинами. К ним относятся: незнание возрастных особенностей детей; неправильно выбранный авторитарный стиль общения с ребенком; недостаточные знания по развитию двигательных способностей; неумение организовать и выполнять задания в условиях игровой деятельности. В связи с этим возникает научный интерес к проведению совместных физкультурных занятий родителей с детьми разного возраста, определению их влияния на развитие двигательных способностей, физического развития детей, взаимоотношений в семье.

В заключении можно отметить, что по мере появления инновационных оздоровительных технологий, современного оборудования, инвентаря, предвидится и поступательное увеличение количества детских фитнес-программ для детей разного возраста, как в учреждениях дополнительного образования, так и на рынке фитнес-услуг. Однако следует отметить, что популярность многих детских фитнес-программ не всегда гарантирует их эффективность и поэтому сегодня, в условиях катастрофического ухудшения здоровья подрастающего поколения, нужно научное обоснование программ для детей определенного возраста, физической подготовленности и состояния здоровья.

### *Литература*

1. Волосникова Т.В. Формирование здоровья ребёнка средствами физической культуры в условиях дошкольного учреждения: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. СПб., 1999. 22 с.
2. Лебедев О.Е. Образовательная система как объект управления // Научное руководство развитием образовательных систем. СПб., 1996. С. 3 - 7.
3. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. СПб.: Образование, 2008. 301 с.

## **ПРОГРАММА ДЛЯ ТРЕТЬЕГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА - «FITNESS-GYMNASTIC»**

*Е.Г. Сайкина*

*д. п. н., профессор кафедры гимнастики*

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

Анализ результатов научных исследований подтверждает, что качество проведения уроков по физической культуре во многих школах не соответствует современным требованиям, интересам и потребностям детей. В то же время, нельзя преувеличивать возможности школьного урока. С одной стороны, сам по себе он не может решить всех назревших проблем, связанных с укреплением здоровья школьников, повышением уровня их физической подготовленности и интереса к занятиям физической культурой. Урок – всего лишь одна из форм процесса физического воспитания и решать эти проблемы нужно комплексно, используя все формы физической культуры в школе. С другой стороны, урок является важнейшим фактором, обеспечивающим успешность формирования физической культуры личности, а введение третьего урока может существенно



изменить содержание школьного образования в области физической культуры, сделать его более интересным и привлекательным для учащихся, повысить эффективность и качество учебно-воспитательного процесса.

На современном этапе необходимы изменения, которые позволили бы решить столь сложные, комплексные проблемы укрепления здоровья в процессе физкультурного образования, повышения интереса и уровня физической подготовленности учащихся и, притом, не в отдалённой перспективе, а в режиме реального времени, то есть, сейчас. Практика показывает, что традиционные способы физического воспитания оздоровительной направленности являются малоэффективными, поэтому необходим поиск и научное обоснование инновационных оздоровительных технологий физической культуры, которые позволили бы решить эту проблему. На наш взгляд, обновление физкультурного образования школьников уже сегодня может быть осуществлено путём внедрения технологий фитнеса в учебно-воспитательный процесс школьников.

Все виды фитнеса, вне зависимости от их специфической направленности и решаемых главных и частных задач, могут находить отражение в той или иной направленности уроков физической культуры (легкоатлетической, гимнастической, игровой). Они будут способствовать разнообразию средств в проведении подготовительной и заключительной частей урока. Однако при этом особо хотелось бы подчеркнуть, что не в замене традиционных средств физической культуры, хорошо зарекомендовавших себя за многие годы в общеобразовательной практике многолетнего использования, на новые, модные нетрадиционные технологии фитнеса, а в дополнении, расширении выбора средств, обновлении методических подходов при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры разной направленности видится наиболее продуктивный путь по-

вышения его качества, эффективности, привлекательности и интереса.

Решение вышеизложенных проблем нам видится в проектировании, обосновании и реализации оздоровительно-развивающей, танцевально-игровой программы по фитнесу («FITNESS-GYMNASTIC») для дополнительного третьего урока и прежде всего для учащихся 1-3 классов.

Поступление детей в школу сопровождается ломкой динамического стереотипа, сложившегося за дошкольный период воспитания. Приходя в школу, они получают информацию, которая неадекватна их стереотипу и не обеспечивает уверенного поведения. Переход дошкольников в новую среду приводит к недостатку информации и требует интенсивной ориентировки в новых условиях.

Длительные и систематические учебные занятия, снижение двигательной активности, значительная статическая нагрузка, новые обязанности и требования дисциплины – все это представляет для первоклассников большие трудности. У многих детей, особенно первые месяцы обучения, возникает «школьный шок» или «адаптационная болезнь». Обучение в школе сегодня становится фактором риска. Это самый значимый фактор по продолжительности и силе воздействия на здоровье школьников. Вклад «внутришкольной» среды в ухудшение состояние здоровья школьников по разным данным оценивается от 21% до 40%. Сила влияния школьных факторов риска здоровью определяется, с одной стороны, тем, что они действуют суммарно, длительно и непрерывно, с другой стороны тем, что они влияют на растущий организм с незрелыми механизмами сохранения здоровья.

Несмотря на то, что вопросы повышения адаптационных ресурсов учащихся, укрепления состояния их здоровья, уменьшения школьных факторов риска в последние годы вызывает при-

стальное внимание научного сообщества, о чём свидетельствуют имеющиеся литературные данные и появляющиеся в последние годы научно-исследовательские работы, проблема научно-обоснованной организации работы по физической культуре школьников, проведения учебных занятий на высоком качественном уровне, определения эффективных средств, внедрения инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в учебный процесс остается открытой в образовательном пространстве средних учебных заведений.

Сущность предлагаемой программы «FITNESS-GYMNASTIC», способствующей формированию и укреплению здоровья детей младшего школьного возраста через интерес к занятиям физическими упражнениями, заключается: в обосновании безусловного приоритета её оздоровительной направленности; в обеспечении учебно-воспитательного процесса инновационными оздоровительными технологиями (фитнес-технологиями); в создании условий для самоопределения, социализации личности посредством систематических занятий физической культурой; формировании ценностно-мотивационных установок личности, ориентированной на здоровый образ жизни.

Концептуальными положениями программы «FITNESS-GYMNASTIC», являются:

1. «Оздоровление». Программа основывается на приоритетном внимании к формированию ценностно-мотивационных установок личности учащихся, ориентации на здоровый образ жизни, укреплению здоровья посредством внедрения фитнес-технологий в учебную и физкультурно-оздоровительную работу в школе.

2. «Интеграция». Содержание программы базируется на идеях межпредметных связей, интеграции основ знаний из различных областей науки, связанных с физической культурой, с

целью формирования целостных представлений о здоровом образе жизни, укреплении здоровья и самосовершенствования.

3. «Иновация». Программа строится на культивировании новых, современных направлений детского фитнеса, инновационных методах обучения, и разнообразных нетрадиционных формах проведения урока.

4. «Интерес». В основе идеологических установок урока положен личностно-ориентированный подход. Занятия физическими упражнениями должны осуществляться с учётом интересов учащихся, их индивидуальных склонностей к тем или иным видам физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

5. «Вариативность». Программа базируется на вариативности учебных планов, свободе выбора направлений фитнеса и видов физкультурно-оздоровительной деятельности в зависимости от условий проведения, материально-технического базы, оснащения оборудованием и инвентарем, профессиональной компетентности педагога.

6. «Мониторинг». Процесс физического воспитания школьников должен осуществляется на основе постоянного педагогического контроля за деятельностью занимающихся, тестирования и изучения их физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности др.

7. «Результативность». Внедрение фитнес-технологий в процесс физической культуры детей является определённым стимулом процесса самосовершенствования, самоопределения личности, изменения стиля жизни, способствует достижению физического и духовного развития, улучшению самочувствия, психического и физического здоровья. Проведение занятий с применением технологий фитнеса предполагает реализацию поставленных целей и задач, использование приобретённых зна-

ний, умений, навыков в процессе повседневной жизнедеятельности.

Разработанная нами оздоровительно-развивающая, танцевально-игровая программа по фитнес-гимнастике предназначена для проведения третьего дополнительного урока по физической культуре и рассчитана на три года обучения для детей 1-3 классов.

Так к важнейшим характеристикам данной образовательной программы относится ее вариативность, внутренняя подвижность содержания, связанная с личностной ориентацией, учётом интересов и потребностей детей. Содержание программы базируется на принципах детского фитнеса, ее ценностные ориентации направлены на здоровый образ жизни.

*Основной целью оздоровительно-развивающей, танцевально-игровой программы по фитнес-гимнастике является повышение уровня физической подготовленности, развитие двигательных, танцевальных, творческих и музыкально-ритмических способностей, содействие всестороннему развитию личности школьника, профилактике и коррекции различных нарушений состояния физического и психического здоровья, повышению интереса к занятиям физическими упражнениями и приобщению к здоровому образу жизни.*

Содержание программы взаимосвязано с комплексной программой по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Структуру программы составляют: пояснительная записка; сетка часов; характеристика содержания разделов программы; требования к уровню подготовки занимающихся; контрольные нормативы (тестирование); материально-техническое оснащение процесса обучения; список литературы.

Содержание учебно-практического материала программы по фитнес-гимнастике представлено тремя разделами: «Танцевально-игровой гимнастикой (PLAY-DANCE)», «Танцевальной

аэробикой (АЭРО-DANCE) » и «Лечебно-профилактическим танцем (FITNESS-DANCE)», в которые входят комплексы упражнений различной направленности. Первый раздел «PLAY-DANCE» включает упражнения танцевально-игровой гимнастики: игроритмику, игрогимнастику, игротанец, музыкально-подвижные игры, игры-путешествия. Второй раздел «АЭРО-DANCE» представлен упражнениями танцевальной аэробики, куда входят комплексы упражнений разных направлений аэробики (танцевальной, силовой, стретчинга и др.) с предметами и без них, на специальном оборудовании (на стечах, фитболах), с утяжелителями и амортизаторами. Третий раздел «FITNESS-DANCE» включает комплексы упражнений лечебно-профилактического танца, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Этот раздел состоит из специальных упражнений дыхательной, пальчиковой гимнастики, гимнастики глаз, антистрессовой и релаксационной гимнастики (рис. 1).



Рис. 1. Содержание разделов программы.

Комплексы упражнений программы представлены в учебно-методических пособиях [1, 2, 3, 4].

При проведении уроков по данной программе в течении учебного года используются инновационные формы его проведения, все они связаны между собой игровым и соревновательным методом. Музыкальное сопровождение, танцевальная и игровая направленность комплексов упражнений придают учебно-воспитательному процессу привлекательную форму и способствуют развитию музыкально-ритмических и творческих способностей.

Освоение основных разделов программы способствует естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, адаптации к условиям школьной среды первоклассников. Все это создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, который способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

В то же время, внедрение оздоровительно-развивающей, танцевально-игровой программы «FITNESS-GYMNASTIC» в учебно-воспитательный процесс школьников является своевременным шагом для вооружения учителей нестандартной, оригинальной методикой, подбором инновационных форм, средств и методов проведения уроков у детей младшего школьного возраста.

В зависимости от условий материальной базы, уровня подготовки занимающихся, состояния их здоровья и физического развития, педагог рационально планирует учебный материал, чётко ставит цель и задачи на каждый урок, вносит коррективы и творчески обеспечивает выполнение содержания программы (табл. 1.).

Таблица 1.

**Примерное распределение учебных часов на освоения  
учебного материала программы по фитнес- гимнастике**

Содержание программы	год обучения		
	первый	второй	третий
<b>Основы знаний</b>	В течение обучения		
<b>Учебно-практический материал</b>			
<b>« Танцевально-игровая гимнастика»</b>	10	8	8
Игроритмика	3	1	1
Ирогимнастика	4	4	3
Игротанцы	3	3	4
Игры, эстафеты	В течении обучения		
Игры-путешествия	В течении обучения		
<b>«Танцевальная аэробика»</b>	14	16	16
Без предметов	8	10	8
С предметами и утяжелителями	2	2	2
На оборудовании	1	1	2
Упр. степ-аэробики	1	1	2
Упр. футбол-аэробики	2	2	2
<b>«Лечебно-профилактический танец»</b>	10	10	10
Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия	4	4	4
Дыхательные Упр. на укрепление СС и дыхательной и нервной системы	1	1	1
Упр. для глаз	1	1	1
Упр. для нервной системы	1	1	1
Упражнения для пальцев рук	2	2	2
Релаксационные упр.	1	1	1
<b>Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование)</b>	В течение обучения		
<b>Всего часов</b>	36	36	36



Проводимые многочисленные педагогические эксперименты по определению эффективности внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников (с 1998 по 2010 год) позволили нам доказать эффективность применения различных направлений детского фитнеса на развитие двигательных, творческих (воображения и образного мышления), танцевальных и музыкально-ритмических способностей, а также на повышение физической подготовленности и интереса младших школьников к занятиям физическими упражнениями танцевальной направленности.

Полученные результаты подтверждают, что игровой метод проведения занятий, образный и танцевальный характер упражнений, музыкальное сопровождение, облегчают процесс запоминания и освоения упражнений, повышают эмоциональный фон занятий, способствуют развитию двигательных способностей и специальных качеств младших школьников.

#### *Литература*

1. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. Ритмическая гимнастика: метод. пособ. СПб.: Познание, 2001. 108 с.
2. Сайкина Е.Г. Фитнес в школе: учеб.-метод. пособ. СПб.: Утро, 2005. 160 с.
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: учеб.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. 209 с.
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: учеб.-метод. пособ. СПб.: Утро, 2005. 276 с.

**ВОЗМОЖНОСТИ КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ  
ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*С.В. Кузьмина*

*к.п.н., доцент кафедры гимнастики*

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

Современное общество диктует нам высокие требования к развитию, образованию, воспитанию подрастающего поколения.

В школьных учебных программах четко прослеживается тенденция к усложнению изучаемого материала, к введению новых учебных предметов, способствующих более разностороннему развитию учеников.

На сегодняшний день, уже заметно, что на фоне повышения уровня развития интеллектуальных способностей детей, стремительно снижается здоровье школьников, что приводит к низкому уровню их физической подготовленности.

Однако именно этот показатель, характеризующийся развитием основных физических способностей, особенно в младшем школьном возрасте имеет большое значение для успешного обучения в школе в условиях значительных интеллектуальных, высоких статических нагрузок и дефиците двигательной активности в течение учебного дня.

Причиной невысокого уровня физической подготовленности современных младших школьников является также и снижение интереса к традиционным занятиям физической культурой. Поэтому приоритетной задачей, стоящей перед физической культурой, является поиск эффективных путей и средств комплексного воздействия на физическое развитие, укрепление здоровья, мотивационно-эмоциональную сферу, которая оказывает положи-

тельное влияние на формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Одним из эффективных средств, обладающих возможностью решать в комплексе вышеперечисленные задачи, является *фитбол-аэробика* – вид оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей (фитболов).

Упражнения на фитболах создают оздоровительный эффект, который подтверждается опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы и России. Они позволяют решать различные задачи в комплексе за счет включения в работу одновременно двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного, тактильного и обонятельного анализаторов. Тем самым позитивно влияют на физическое и психозмоциональное состояние занимающихся и вызывают большой интерес у детей (Овчинникова Т.С., Потапчук А.А., 2003; Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю., 2005).

В результате теоретических исследований было определено, что комплексность воздействия упражнений фитбол-аэробики происходит за счет следующих факторов:

- *свойств фитбола* (большой размер, круглая форма, яркая цветовая гамма, упругость, ванильно-конфетный запах);
- *многофункциональности его использования* (мяч как: опора, отягощение, предмет, тренажер, ориентир, препятствие, массажер);
- *целенаправленно подобранных средств*;
- *музыкального сопровождения*.

На основании положений теории и методики физической культуры, принципах фитнеса и специфических особенности проведения занятий с детьми, а также вышеперечисленных факторов комплексного воздействия была разработана комплексная оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике

«Танцы на мячах» для детей младшего школьного возраста (Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В., 2006).

Целью, которой является содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребенка, повышение уровня развития физических способностей, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Для определения возможности воздействия упражнений фитбол-аэробики на детей младшего школьного возраста, на внеклассных занятиях по физической культуре, был проведен эксперимент, продолжительностью три года.

В исследовании принимало участие 70 детей от 6 до 10 лет, которые занимались постоянно на протяжении всего эксперимента. Занятия проходили два раза в неделю по одному часу.

Экспериментальная группа занималась по комплексной оздоровительно-развивающей программе фитбол-аэробики «Танцы на мячах» 1-го, 2-го и 3-го года обучения. Занятия включали упражнения на фитболах, способствующие развитию силы, гибкости, координации движений, функции равновесия и т.д.

Контрольная группа занималась по программе общей физической подготовки (ОФП) внеклассной работы школы, с включением комплексов упражнений ритмической гимнастики.

Целью исследования являлось определение комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие физических и музыкально-ритмических способностей, формирование правильной осанки и улучшение эмоционального состояния детей младшего школьного возраста.

В результате выявлено, что после проведения эксперимента как в контрольной (КГ), так и в экспериментальной (ЭГ) группах по всем исследуемым показателям физических способностей был получен достоверный положительный прирост ( $p < 0,05$ ), однако наиболее значимым он оказался в ЭГ, по сравнению с КГ, в пока-

зателях координационных способностей ( $t=1,25$ ), функции равновесия ( $t=2,53$ ) и гибкости ( $t=5,75$ ) (табл.1).

Таблица 1

Достоверность различий средних показателей уровня развития физических способностей в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента (УДО)

№	Физические способности	Тест	КГ	ЭГ	t	P
			$M \pm m$	$M \pm m$		
1	Скоростно-силовые	«Прыжок в длину» (см)	141,25±1,01	142,3±0,1	1,03	$p>0,05$
2		«Подъем туловища за 30 сек» (кол-во раз)	22,08± 1,05	32,21±0,9	2,26	$p<0,05$
3		«Сгибание и разгибание рук» (кол-во раз)	11,53±2,15	14,2±1,02	0,7	$p>0,05$
4	Координационные	«Прыжки - ноги врозь, ноги вместе» (баллы)	3,72±1,01	2,45 ± 0,05	1,25	$p<0,05$
5		Упражнение «Аист» (сек)	18,34±1.1	21,13±0.07	2,53	$p<0,05$
6	Выносливость	«Удержание спины» (сек)	73,4±10,8	145,17±19,06	2,27	$p<0,05$
7		«Бег 6 мин.» (м)	900±14,25	1100±18,33	8,6	$p<0,05$
8	Гибкость	«Наклон вперед» (см)	5.8± 0,74	10,4 ±0,51	5,75	$p<0,05$

В ходе проведенного эксперимента было выявлено, что упражнения фитбол-аэробики влияют не только на развитие физических, но также и музыкально-ритмических способностей, способствует формированию осанки и коррекции ее нарушений, улучшению эмоционального состояния занимающихся.

В развитии музыкально-ритмических способностей был зафиксирован наибольший прирост (196%) с высокой степенью

достоверности ( $p < 0,01$ ) в ЭГ, в то время как в КГ он составил лишь 39%.

Определены позитивные изменения в состоянии осанки участников экспериментальной группы. По сравнению с исходными данными, они улучшились на 10%, тогда как в КГ произошли ухудшения на 18%.

Заметное ухудшение, произошедшее у занимающихся КГ, подтверждает статистические данные о тенденции увеличения нарушений осанки у 50% детей младшего школьного возраста в период обучения в школе. На наш взгляд, полученные результаты ставят под сомнение эффективность решения оздоровительных задач в традиционных занятиях физической культурой, где упражнениям, направленным на формирование осанки, уделяется, на наш взгляд, недостаточно внимания.

Использование метода эмоционально-цветовой аналогии (А.Н. Лутошкин, 1988) в ходе исследования позволило получить данные, характеризующие эмоциональное состояние детей до и после занятий.

Из полученных данных видно, что на протяжении всего эксперимента к концу каждого занятия у занимающихся ЭГ стабильно фиксировалось улучшение эмоционального состояния. Это происходило за счет возможности его регулирования средствами фитбол-аэробики, свойствами фитбола и использованием различных по характеру музыкальных произведений. Благоприятная эмоциональная обстановка на занятиях, как известно, способствует более эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам и повышает интерес к занятиям физическими упражнениями.

Проведенное анкетирование детей, участвующих в эксперименте, их родителей подтвердило положительное отношение к занятиям фитбол-аэробикой: 98% младших школьников отметили, что идут на занятия с большим удовольствием, 81% опрошенных родителей наблюдали положительные сдвиги в состоянии здоровья своих детей.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что упражнения фитбол-аэробики позитивно воздействуют не только на уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста, но также на развитие музыкально-ритмических способностей, формирование осанки и улучшение эмоционального состояния занимающихся.

#### *Литература*

1. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. 31 с.
2. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыш на мячах: Практическое руководство по использованию гимнастических мячей в общей программе детских оздоровительных тренировок. М.: НОУ Центр фитбол, 2005. 126 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб.: Речь, 2003. 476 с.
4. Луттошкин А.Н. URL: <http://www.vashpsixolog.ru/index.php/psychodiagnostic-school-psychologist/71-blanks-and-file-for-diagnostics/641-card-indexes-diagnostic-methods-for-different-age-periods>. (дата обращения: 3.05.2006)

## **ПОВЫШЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ОТНОСЯЩИХСЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ, СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ТАНЦА**

*Е.Г. Сайкина*

*д. п. н., профессор кафедры гимнастики*

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

Наша страна переживает непростой период. В течение 20 лет произошло множество социально-экономических изменений, которые вызывают затяжную дезадаптацию населения. Как результат – произошло катастрофическое ухудшение состояния здоровья россиян. Негативные тенденции особо остро отражают-

ся на здоровье детской популяции ввиду возрастного несовершенства механизмов адаптации.

По данным ученых уже во второй половине XX века наблюдались морфо-психологические изменения процессов развития детей: астенизация, грациализация (уменьшение широтных и обхватных размеров тела и общей массы скелетной мускулатуры), андрогиния (сглаживание половых различий) и др. По данным НЦ ЗД РАМН (2004), доля детей, имеющих нормальный вес, снизилась (на 16,9% среди мальчиков и на 13,9% среди девочек). Снизились функциональные возможности (на 18%), мышечная сила (на 20%), жизненная емкость легких (на 15%). Ведущие ранговые места в структуре патологии стали занимать болезни органов пищеварения, костно-мышечной системы, глаз. Среди детей всех возрастных групп отмечается рост преимущественно хронической патологии, ее частота за последние 10 лет увеличилась на 22%. В 4 раза увеличилась доля болезней опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, осложненные формы плоскостопия) [1].

По окончании начальной школы не более 10% учащихся в полном объеме справляются со школьными требованиями. Интенсификация учебного процесса в сочетании с малоподвижным образом жизни, умственные и эмоциональные нагрузки, школьные стрессы, плохое питание, вредные привычки являются причинами многих заболеваний современных школьников. Все это усугубляет проблемы здоровья и двигательной активности детей, что в своей совокупности обуславливает увеличение числа занимающихся, относящихся по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе (СМГ). По данным статистики, от 20% до 30% детей относятся по состоянию здоровья к СМГ.

Данный контингент учащихся имеет значительные отклонения в состоянии здоровья (постоянного или временного характе-



ра) или физического развития. Эти отклонения обычно не мешают выполнению учебной работы по другим предметам, но являются противопоказанием к занятиям физической культурой по школьной программе. В связи с этим, школьники, относящиеся к СМГ, требуют к себе особого внимания специалистов по физической культуре. Это связано, прежде всего, с тем, что на успешность обучения в школе влияют разные факторы и основными из них считаются: уровень состояния здоровья ребенка, его физического развития, физической подготовленности и развития двигательных способностей. Физически ослабленные дети и дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, плохо приспосабливаются к школьному режиму, быстро устают, часто болеют и т.д. Адаптация такого ребенка к школе происходит довольно медленно, в трудных для него условиях.

В связи с этим, роль занятий физической культуры для данного контингента школьников становится особенно значимой.

Несмотря на то, что физическое воспитание школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в последние годы вызывает пристальное внимание научного сообщества, проблема научно-обоснованной организации и проведения занятий по физической культуре с данным контингентом занимающихся и, в частности, с учащимися младших классов, относящимися к подготовительной и в особенности к специальной медицинской группе в образовательном пространстве средних учебных заведений остается открытой.

В течение ряда лет нами проводились опросы специалистов по физической культуре и педагогические наблюдения с целью определения путей повышения эффективности занятий с учащимися СМГ в школах г. Санкт-Петербурга. В ходе исследования были выявлены причины, приводящие к снижению интереса и эффективности занятий с данным контингентом занимающихся. Они представлены на рисунке 1.



Рис.1. Причины, снижающие уровень эффективности занятий СМГ

В результате проведенных исследований были выявлены также различные проблемы в организации и проведения занятий со СМГ в школах. В частности, до сих пор не определен единый подход в делении учащихся специальных медицинских групп (по физической подготовленности, по медицинским показателям или др.). Не разработаны критерии оценки физической подготовленности занимающихся.

Остро стоит проблема оптимизации физических нагрузок и повышения двигательной активности школьников специальной медицинской группы с ограниченными возможностями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной системы. Недостаточно изучены и научно осмыслены пути и воз-

возможности использования в работе с данным контингентом занимающихся оздоровительных (традиционных и инновационных) средств, методов, технологий – как основы профилактики, коррекции и реабилитации ожирения, нервных и сердечно-сосудистых заболеваний, повышения интереса и формирования здорового образа жизни. Требуют дальнейшей разработки вопросы методически грамотного выбора физических упражнений для каждого конкретного занятия в соответствии с требованиями программы и особенностями контингента занимающихся.

Особую актуальность обретает проблема разработки для указанного контингента занимающихся программ, содействующих повышению их двигательной активности, приобщению к систематическим занятиям, обеспечивающих улучшение функционального состояния различных систем организма и содействие переходу школьников СМГ в подготовительную и основную медицинские группы.

В этой связи представляется особенно актуальной и своевременной разработка программы по лечебно-профилактическому танцу «Фитнес-данс» (ЛПТ) для детей младшего школьного возраста подготовительной и специальной медицинской группы.

*Программа базируется на основах теории и методики физической культуры и принципах детского фитнеса (игровой и эмоциональной направленности, инициативности и творчества, самореализации через двигательную деятельность).*

*Целью программы ЛПТ является: укрепление здоровья ребёнка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.*

*Отличительными особенностями упражнений программы являются: доступность, рациональность, танцевальная направленность, разнообразие и оптимальный подбор средств, для решения конкретных, узко поставленных задач.*

*Содержание* программного материала направлено на развитие двигательных способностей занимающихся, профилактику и коррекцию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, близорукости, а также на развитие мелкой моторики и повышение интереса к занятиям физической культурой.

*Теоретический материал* программы содействует формированию специальных знаний о собственном организме, здоровом образе жизни и профилактике различных заболеваний.

*Структура программы* состоит из двух разделов, в которые входят средства основной, оздоровительных видов гимнастики и фитнеса, которые представлены в виде танцевальных комплексов упражнений различной направленности. Все комплексы ЛПТ составлены под специально подобранную музыку, способствующую эффективному и целенаправленному выполнению двигательных действий.

*Первый раздел* составляют комплексы упражнений общефизической направленности, которые содействуют развитию мышечной силы, выносливости, гибкости и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовки занимающихся и их физического развития.

*Во второй раздел* входят упражнения специальной направленности, которые содействуют профилактике и коррекции различных заболеваний и физического развития детей. Здесь используются упражнения коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Для определения эффективности программы были проведены исследования, в которых приняли участие 70 детей младшего школьного возраста, имеющих слабое физическое развитие и различные нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата. В результате был получен положительный прирост по всем

индивидуальным и средним показателям двигательных способностей занимающихся.

Так, в показателях развития гибкости он составил 92% ( $t = 4,7$ ;  $p < 0,05$ ). Показатели силовых способностей: силы мышц спины и силы мышц брюшного пресса увеличились на 56,5% и 48,5% ( $t = 2,78$  и  $t = 3,06$ ). Достоверный прирост был получен в показателях быстроты ( $t = 2,74$ ), силы мышц рук ( $t = 2,12$ ) и координации движений ( $t = 2,21$ ) (Рис.2).

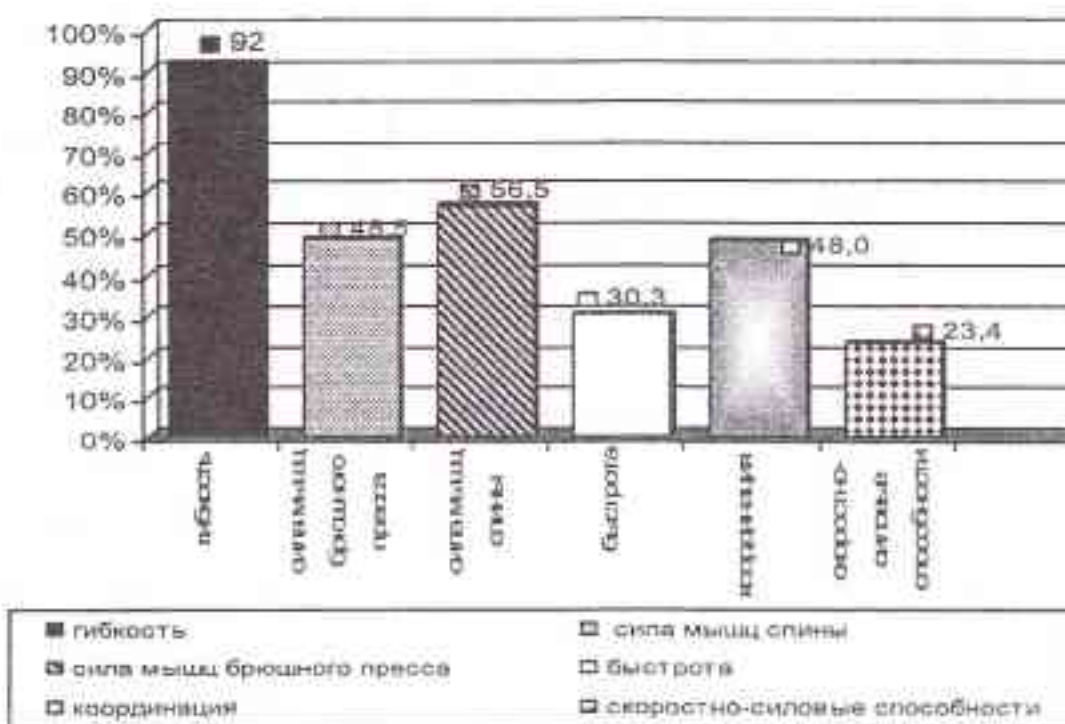


Рис. 2. Прирост двигательных способностей школьников после эксперимента

В начале и в конце педагогического эксперимента был проведен осмотр врачом-ортопедом нарушений осанки у занимающихся. В результате, после окончания эксперимента было определено, что у 44% занимающихся не выявлено нарушений; у 37% детей был частично снят диагноз и определены явные положительные изменения; у 19% занимающихся диагноз остался без изменений.

В заключение следует отметить, что программа по ЛПТ является инновационной и способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся, интереса к занятиям и эффективному развитию их двигательных способностей за счет доступности, эмоциональности и разнообразия ее средств, а также содействует профилактике и коррекции нарушений осанки.

*Литература*

1. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Программа дополнительного образования по оздоровительному лечебно-профилактическому танцу для детей дошкольного и школьного возраста («Фитнес-Данс»): программа. СПб.: Союз, 2007. 41с.

2. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: учеб.- метод. пособ. СПб.: Детство-пресс, 2007. 384 с., ил.

**ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА  
«СА-ФИ-ДАНСЕ» КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ  
ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

*А.В. Миронова*

*учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 290*

*Красносельского района, Санкт-Петербург;*

*Е. Г. Сайкина*

*д. п. н., профессор кафедры гимнастики*

*Российский государственный педагогический университет*

*им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. По мнению исследователей именно этот возраст является значимым этапом становления способностей человека – двигательных, творческих, познавательных.

Творческие способности помогают будущим первоклассникам адаптироваться к школьной жизни. Они далеко не новый

предмет исследования. Вопросы, их развития раскрываются в работах многих выдающихся исследователей.

Однако на физкультурных занятиях в ДОУ развитию творческих способностей уделяется не достаточное внимание. В основном программы по физической культуре решают задачи по развитию двигательных способностей, формированию двигательных умений и навыков, но в то же время появляются инновационные технологии, оздоровительные программы, которые решают задачи по развитию, как двигательных способностей, так и творческих. Например: «Игровой стретчинг» (А.Г.Назарова, 1995), «Танцевально-игровая гимнастика» (Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина, 2001), «Ритмическая мозаика» (А.И. Буренина, 2000).

На наш взгляд, программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе», пользуется наибольшей популярностью у специалистов физической культуры и наиболее способствует решению широкого спектра задач, как по развитию двигательных способностей, так и музыкально-ритмических, творческих.

Целью нашего исследования явилось определение эффективности занятий танцевально-игровой гимнастики как средства развития творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Для решения цели использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных и научно-методических материалов по исследуемой проблеме;
- анализ программ и педагогических технологий дополнительного образования;
- опрос (анкетирование);
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической обработки материалов исследования

Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы позволил выявить основные компоненты творческих способностей в старшем дошкольном возрасте та-

кие как: воображение и творческое мышление. Также были выявлены условия, которые позволяют наилучшим образом повлиять на развитие творческих способностей. Всего выделено шесть основных условий: раннее физическое развитие ребёнка; создание благоприятной обстановки; максимальное напряжение сил; предоставление ребёнку большой свободы в выборе деятельности; превращать помощь в подсказку; создание тёплой, дружелюбной атмосферы в коллективе.

В результате выявлены компоненты творческих способностей, условия их развития, а также определены ведущие виды деятельности дошкольника, в которых эффективно развиваются творческие способности. К ним относятся: игра, музыка, танец.

Сравнительный анализ программ проводился с целью определения средств, методов и форм, которые наиболее эффективно способствуют решению поставленных задач.

В результате сравнительного анализа программ и педагогических технологий дополнительного образования по физическому воспитанию, направленных на развитие творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста были выявлены следующие методы, приёмы и средства: игровой метод; сюжетно – игровые упражнения; импровизация, подражание, образные сравнения; нетрадиционная атрибутика. Среди всех программ особое внимание развитию творческих способностей уделяет программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» авторов Е.Г. Сайкиной и Ж.Е. Фирилёвой (2001).

Опрос руководителей физического воспитания показал, что при занятиях физической культурой с детьми в дошкольном учреждении необходимо вместе с базовой программой использовать дополнительные программы по физическому воспитанию. Так как они представляют собой идею конкретного физического совершенствования отдельных сторон личности ребёнка и предполагают использование ограниченного круга средств и методов.

Анкетирование специалистов проводилось с целью определения результативности применения танцевально-игровой гимна-



стики для развития творческих способностей. В анкетировании участвовали 12 специалистов, стажем работы от 8 до 26 лет, применяющих программу «Са-Фи-Дансе» в занятиях с дошкольниками (Таб.1).

Таблица 1

**Результаты анкетирования специалистов по физической культуре**

Вопрос анкеты	Результат
1. Считаете ли Вы, что наряду с оздоровительными, воспитательными задачами в детском саду, нужно решать задачи по развитию творческих способностей?	100% руководителей физического воспитания признают, что необходимо решать как оздоровительные, воспитательные задачи, так и по развитию творческих способностей.
2. Решаете ли Вы задачи по развитию творческих способностей?	100% педагогов дали также утвердительный ответ на данный вопрос.
3. Является ли на Ваш взгляд средством развития творческих способностей применение упражнений танцевально-игровой гимнастики?	На этот вопрос 100% руководителей дали положительный ответ.
4. Знакомы ли Вы с программой по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе»?	100% педагогов по физической культуре в ДОУ знакомы с данной программой.
5. Используете ли Вы в своей работе программу по танцевально-игровой гимнастике? - парциально; - отдельные комплексы упражнений; - целиком.	Однако, только 91,6% педагогов используют в своей работе программу по танцевально-игровой гимнастике. Причём парциально используют 33,6 %, отдельные комплексы упражнений 33%, целиком 25%.
6. Оцените по 5 – бальной шкале в зависимости от степени значимости, и укажите наиболее эффективные средства, которые наилучшим образом содействует развитию творческих способностей детей старшего дошкольного возраста: игры, сюжетные уроки, музыка, танец, импровизация.	Из всех средств 75% педагогов по физической культуре наибольшее значение придают игре; 41% музыке и танцу. Однако 33% отдают предпочтение сюжетным урокам и 16% считают, что это импровизация.
7. Согласны ли Вы с утверждением, что игровой метод является самым эффективным в процессе развития творческих способностей?	91,6% руководителей физического воспитания признают игровой метод наиболее эффективным.

Для определения эффективности разработанной методики по танцевально-игровой гимнастике и определении её влияния на развитие творческих способностей проводился педагогический эксперимент.

Он проходил с сентября 2007г. по май 2008г с участием 20 детей старшего дошкольного возраста на базе ГДОУ детского сада № 9 Красносельского района Санкт - Петербурга. Дети были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек. До педагогического эксперимента группы были однородны. Занятия проводились 2 раза в неделю по 30 минут. Контрольная группа занималась по программе Т.С. Васильевой, экспериментальная группа по экспериментальной методике с применением танцевально-игровой гимнастики. Была разработана экспериментальная методика по развитию творческих способностей детей. Методика включала в себя следующие разделы программы «Са-Фи-Дансе»: строевые упражнения, комплексы танцевально-ритмической гимнастики применялись в подготовительной части занятия; музыкально-подвижные игры, подвижные игры применялись в основной части занятия; креативная гимнастика, упражнения на расслабление и развитие гибкости, пальчиковая гимнастика применялись в заключительной части занятия. Для закрепления изученного материала проводились сюжетные занятия. Также для развития физических качеств в методику были включены основные движения (строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, упражнения в равновесии), которые изложены в программе воспитания и обучения в детском саду (М.А. Васильева, 1985).

До и после педагогического эксперимента, проводилось тестирование творческих способностей, по методикам М.В. Ильиной (2004) и Р.С. Немова (2003), двигательных способностей по методике Н.Л. Петренкиной (2006). Достоверность результатов определялась по  $t$  – критерию Стьюдента.

В результате проведённого эксперимента выявлено, что средний прирост показателей творческих способностей, как в контрольной, так и в экспериментальной группах достоверно улучшился, но в экспериментальной группе он оказался значительно выше (Рис. 2).

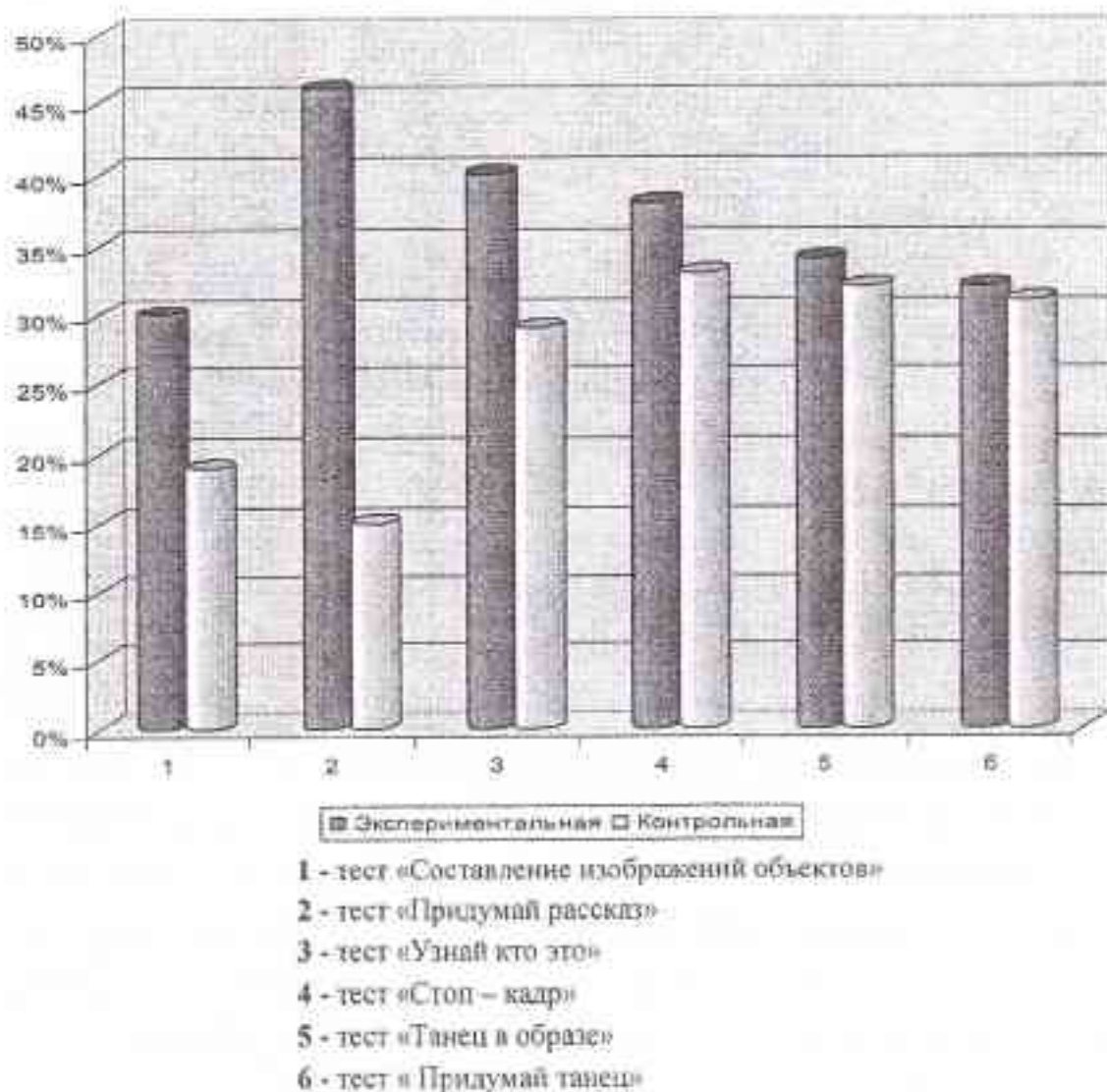


Рис. 2. Изменение показателей творческих способностей в процессе эксперимента (%) на занятиях физической культуры

Так в тесте для определения образного мышления «Составление изображений объектов» в контрольной группе он составил 19%, а в экспериментальной 30%. В тесте «Придумай рассказ»

для определения уровня воображения в контрольной группе средний прирост составил 15%, а в экспериментальной 46%. Также в тесте для определения целостного восприятия и воссоздающего воображения «Узнай кто это» в контрольной группе он составил 29%, а в экспериментальной 40%. В тесте «Стоп – Кадр», в котором определялась эмоциональность в контрольной группе средний прирост составил 33%, а в экспериментальной 38%. В тесте для выявления умения импровизировать под музыку «Танец в образе» в контрольной группе он составил 34%, а в экспериментальной 32%. В тесте «Придумай танец» для определения двигательного запаса в контрольной группе прирост составил 32%, а в экспериментальной 31%.

В результате педагогического эксперимента были определены и показатели развития двигательных способностей (Рис. 3).



Рис. 3.Изменение показателей двигательных способностей в процессе эксперимента (%) на занятиях физической культуры

Как в контрольной группе, так и в экспериментальной они дали положительный прирост. Однако в экспериментальной группе прирост оказался значительно выше. Так в тесте для определения координации движений «Челночный бег» средний прирост оказался почти одинаковым и составил в контрольной группе 4,5%, а в экспериментальной 4,6%. Для определения скоростно-силовых способностей в тесте «Прыжок в длину с места» он составил в контрольной группе 3 %, а в экспериментальной 5 %. В тесте «Подъём туловища в сед из положения, лёжа» средний прирост составил в контрольной группе 8 %, а в экспериментальной 13 %.

До и после педагогического эксперимента нами проводилось анкетирование родителей занимающихся детей, с целью выявления, уровня фантазии ребёнка на основании методики М.В. Ильиной (2004). В результате было определено, что до педагогического эксперимента высокий уровень развития фантазии составил 43%, средний уровень 35%, низкий 22%, а после эксперимента высокий уровень развития фантазии составил 50%; средний уровень – 40% и низкий уровень 10% (Рис. 4)

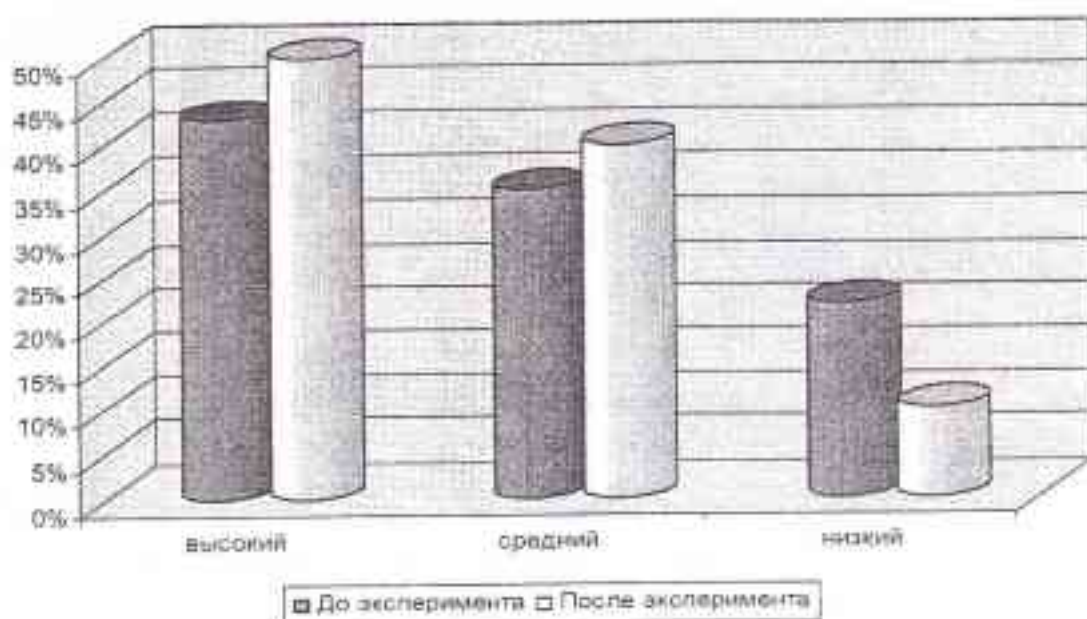


Рис. 4. Изменение уровня развития фантазии детей старшего дошкольного возраста

В результате проведённого исследования было установлено, что экспериментальная методика содействует повышению уровня творческих способностей детей старшего дошкольного возраста.

Педагогический эксперимент показал эффективность применения экспериментальной методики, в результате которой улучшились показатели воображения и творческого мышления ( $p < 0,05$ ), воображения ( $p < 0,05$ ), целостного восприятия и воссоздающего воображения ( $p < 0,05$ ), эмоциональности ( $p < 0,05$ ), умения импровизировать под музыку ( $p < 0,05$ ), двигательного запаса и творчества ( $p < 0,51$ ). Занятия с использованием танцевально-игровой гимнастики позволяют охватывать большие группы занимающихся, не требуют специально оборудованных помещений, а также повышают интерес к физкультурным занятиям и содействуют хорошему самочувствию.

#### *Литература*

1. *Ильина М.В.* Воображение и творческое мышление. Психодиагностические методики. М.: Книголюб, 2004. 56 с.
4. *Назарова А.Г.* Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста. СПб, 1995. 66 с.
5. *Немов Р.С.* Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики // *Немов Р.С.* Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 4-е изд. кн.3: 640с.
6. *Петренко Н.Л.* Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: метод. рек. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. 25 с.
8. *Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е.Г.* «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: учеб.-метод. пособие для пед. для дошкол. и шк. учреждений. СПб.: Детство-пресс, 2001.352 с.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ  
ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ «ТАНЦЫ НА МЯЧАХ»  
В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*М.Ю.Жукова*

*руководитель физического воспитания*

*ГБДОУ № 22 комбинированного вида Московского района,  
Санкт-Петербург*

Старший дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья дошкольника, его гармоничного умственного, нравственного и физического развития.

Своевременное формирование движений и целесообразная последовательность их возникновения играют существенную роль в физическом и нервно-психическом развитии дошкольника. Учитывая особенности каждого возрастного периода и предыдущий опыт ребёнка, перед ним ставятся конкретные задачи. Постепенное выполнение этих задач и всё большие возможности качественно изменяют характер его движений. С пятилетнего возраста наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создаёт устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретённого опыта, увеличивается сила мышц. (С.О.Филиппова; Г.Н.Пономарёв 2008).

С целью гармоничного развития личности ребёнка, оздоровления и укрепления его здоровья, профилактики различных заболеваний и приобщения к здоровому образу жизни, наряду с основными занятиями по физической культуре нами проводятся дополнительные занятия по программе " Фитбол – аэробика для

детей " Танцы на мячах " (авторы Е.Г.Сайкина и С.В.Кузьмина, 2008).

Фитбол-аэробика является одним из многих существующих сегодня направлений аэробики. Программа по фитбол – аэробике "Танцы на мячах" является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга) и методов детского фитнеса. Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

К оздоровительным задачам относятся: содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; гармоничное развитие двигательных качеств; содействие развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости; формирование и закрепление навыка правильной осанки; содействие профилактике плоскостопия; укрепление мышц пальцев, кисти и развитие мелкой моторики рук.

Образовательные задачи включают: формирование знаний, умений и навыков, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащение двигательным опытом; содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формирование двигательных навыков и развитие физических способностей.

К воспитательным задачам относятся: формирование навыков выразительности, пластичности танцевальных движений; развитие воображения, мышления, познавательной активности; содействие формированию коммуникативных умений у детей.

Структурную основу оздоровительно - развивающей программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» составляют: основы знаний, учебно-практический материал, состоящий из пяти разделов, требования к уровню подготовленности занимающихся и материально – техническое обеспечение процесса обучения .



Практическая часть программы включает в себя пять разделов:

- « Фитбол-гимнастику» (общеразвивающая направленность), где упражнения являются базой для овладения детьми основными видами движений, которые помогают формировать двигательные умения и навыки; осваивать упражнения на равновесия, строевые и акробатические .

- «Фитбол-танец » (танцевально-ритмическая направленность), представленные в нём упражнения развивают чувства ритма и такта. Дети учатся красиво, свободно и с правильной координацией движений двигаться под музыку. Осваивают основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги аэробики и основы хореографии.

- «Фитбол-атлетику» (общеукрепляющая направленность), включены упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп, развитие подвижности суставов, гибкости и выносливости.

- « Фитбол-коррекцию» (профилактико-корректирующую направленность), входят специальные упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, а также развитие мелкой моторики; на дыхание и расслабление.

- «Фитбол-игру» (креативно-игровая направленность), раздел включает в себя подвижные и музыкальные игры, эстафеты, игровые и творческие задания, сюжетно – ролевые занятия.

Каждый из этих разделов учебно-практического материала программы состоит из упражнений и комплексов фитбол-аэробики. Программный материал представляет собой образно – танцевальные композиции, имеющие различный характер и завершенность. Все упражнения выполняются под определённое музыкальное сопровождение. А в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

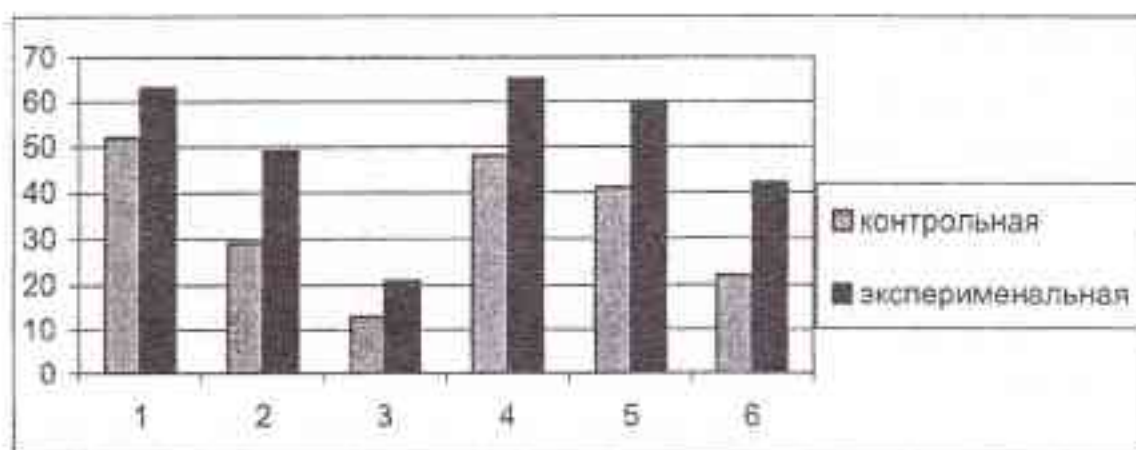
Программа имеет гибкий характер, что позволяет, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение (Е.Г.Сайкина; С.В.Кузьмина 2006).

Педагогу необходимо правильно спланировать и распределить темы, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития занимающихся. Данная программа служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых детьми раньше, способствует развитию творческих способностей занимающихся. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся два раза в неделю, из расчёта 72 часов в год.

С целью определения эффективности программы и выявления её влияния на развитие двигательных качеств детей, нами был проведён педагогический эксперимент. В нём приняли участие 2 подготовительные логопедические группы детей. Возраст детей – 6 лет. На начало эксперимента обе группы были эдентичны. Первая группа – экспериментальная, состояла из 10 человек и занималась по программе «Танцы на мячах» (первого года обучения) 2 раза в неделю по 30 мин. Вторая группа - контрольная, также состояла из 10 человек и занималась по программе дополнительного образования общеразвивающей направленности 2 раза в неделю по 30 мин.

Уровень физической подготовленности и развитие двигательных способностей испытуемых лиц определялся контрольными упражнениями (тестами), рекомендованными для определения двигательных способностей детей в ДОУ (по методике Н.Л. Петренкиной, 2007).

Гибкость определялась тестом «Наклон вперед». Для определения развития ловкости использовался тест «Челночный бег». Быстроту исследовали тестом «Приседания», а скоростно-силовые способности – тестом «Прыжок в длину с места». Для определения силы мышц брюшного пресса применялся тест «Подъем туловища» за 30 сек. Координационные способности определялись тестом «Отбивание мяча от пола за 30 сек.»



1 – наклон вперед 4 – прыжок в длину с места  
 2 – челночный бег 5 – подъем туловища  
 3 – приседание 6 – отбивание мяча от пола

Рис.1 Динамика развития двигательных качеств детей старшего дошкольного возраста.

В ходе педагогического эксперимента было выявлено, что обе группы детей дали положительный прирост результатов, относительно их исходного уровня. Но однако в экспериментальной группе были показаны более высокие результаты, чем в контрольной. Так показатель гибкости в экспериментальной группе увеличился на 63%, а в контрольной – лишь на 52%. Координация движений улучшилась в экспериментальной группе на 49%, а в контрольной только на 29%. Быстрота движений увеличилась в экспериментальной группе на 21%, а в кон-

трольной всего на 13%. Скоростно-силовые качества значительно улучшились в обеих группах, но в экспериментальной на 65% и в контрольной на 48%. Показатели брюшного пресса также значительно увеличились в обеих группах, но в экспериментальной группе показатель развития силы мышц брюшного пресса оказался всё-таки выше – 60%, а в контрольной группе 41%. В тесте «Отбивание мяча от пола» координационные способности в экспериментальной группе выросли на 42% и в контрольной на 22%.

По итогам педагогического эксперимента был проведён опрос детей экспериментальной группы, целью которого являлось определение заинтересованности детей дошкольного возраста к занятиям на фитболах. В результате было выявлено, что 90% детей идут на занятия с большим удовольствием и готовы заниматься в полную силу, лишь 10% опрошенных отметили, что хотят только сидеть и качаться на мячах. По результатам опроса самым любимым занятием для детей оказалась игровые упражнения, 35% ребят это отметили; 30% дошкольников нравятся танцевальные упражнения на мячах; 23% ребят понравились строевые и акробатические упражнения; лишь 10% детей заинтересовали упражнения профилактического характера и 12% опрошенных отметили упражнения силового характера (быстро уставали).

На основании полученных данных можно сказать, что в дошкольных учреждениях в старшем дошкольном возрасте рекомендуется применять программу по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» для гармоничного развития двигательных качеств ребёнка, оздоровления и укрепления его здоровья. Применение программы даёт положительный результат развития физических качеств детей и повышает их эмоциональное состояние.

#### *Литература*

1. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие для студ-ов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры пед. ВУЗов /Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарёва. СПб.: Детство – Пресс; М.: ТЦ Сфера, 2008. 656 с.

2. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: уч.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2008. 209с.

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

4.Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста / авт.-сост. Н.Л. Петренкина. СПб., 2007. 25с.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ТЕХНОЛОГИИ  
РЕГУЛИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ ПОСРЕДСТВОМ МУЗЫКАЛЬНОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ  
ПОДРОСТКОВ**

*Ю.В. Смирнова*

*заведующая методическим кабинетом, ассистент кафедры  
теории и методики физической культуры  
Российский государственный педагогический университет  
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Подростковый возраст является одним из сложных периодов в жизни человека, когда, помимо общеизвестных сильных изменений физиологии, у подростков претерпевает определённые изменения психика. Этот возраст по справедливости часто называют «трудным», «сложным». Как указывает Е.П. Ильин (2000), для эмоциональной сферы подростков характерна очень большая эмоциональная возбудимость, большая устойчивость эмоциональных переживаний, противоречивость чувств.

Поимо указанного, происходит переоценка и критическое осмысление всех явлений и событий в своей жизни, изменение ценностных ориентаций, мотивов к занятиям тем или иным видом деятельности. Именно на этом этапе, как доказывают много-

численные данные исследователей, интерес к занятиям физической культурой снижается, возрастает количество пропусков уроков физической культуры по неуважительным или псевдоуважительным причинам. Таким образом, становится актуальным поиск технологий, которые содействовали бы оптимизации эмоционального состояния подростков и повышению их интереса к уроку физической культуры.

Общеизвестно положительное влияние физических упражнений и музыки на психику человека, однако на современном этапе в практике физического воспитания школьников в полной мере эти возможности не используются. В целях содействия улучшению психического состояния занимающихся нами был разработан блок «Регулирующее воздействие на психическое состояние занимающихся» технологии регулирования занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения. Его генеральной идеей является сопряжённое воздействие физических упражнений и музыки на психику человека. Для определения эффективности данного блока был проведён педагогический эксперимент на уроках учащихся 6-х классов.

В качестве экспериментальной группы в нём приняли участие 19 человек из 6 «Б» класса, контрольной группы – 20 человек из 6 «В» класса и фоновая группа в составе 21 человек. Занятия проводились по программе В.И.Ляха, Г.Б. Мейксона (1993). Музыкальное сопровождение использовалось в подготовительной и заключительной части. В экспериментальной группе оно проводилось по предоставленному нами учителю диске, в контрольной группе учитель использовала музыку по своему усмотрению. В фоновой группе уроки проводились без музыки.

Для исследования эмоционального состояния участников эксперимента проводился тест М.Люшера. Исходя из достаточно большой информативности и широких возможностей интерпретации данного теста для получения очень многих показателей,

характеризующих психическое состояние человека, нами были выбраны и изучены два показателя – вегетативный и аутогенный коэффициент. Вегетативный коэффициент характеризует наличие эрготрофного – тропотрофного доминирования психического состояния, то есть, склонности к накоплению или же расходованию сил. Расчёт и интерпретация этих коэффициентов осуществлялась по М.О. Прохорову (2004).

В целях получения более информативных данных было произведено 6 измерений во всех 3-х группах (рис. 1).

Следует указать, что на момент начала эксперимента все три группы не имели статистически значимых различий ( $p > 0,05$ ).

Первое измерение (входная диагностика) проводился в начале сентября. Полученные результаты убедительно продемонстрировали, что возвращение в школу после летних каникул вызывает у подростков сильные эмоции.

Средние показатели вегетативного коэффициента (после перевода сырых баллов в 7-ми балльную шкалу) составили: в ЭГ – 6,5 б., в КГ – 6,2 б., в ФГ – 6,5 б.

Данное значение в психологической литературе (М.П. Прохоров, 2004) имеет следующую интерпретацию:

Состояние избыточного возбуждения, суетливости. Уровень возбуждения избыточно высок. В сложных ситуациях легко формируются лихорадочные реакции: импульсивность, нетерпеливость, снижение эмоционального самоконтроля, снижение эмоционального самоконтроля. В экстремальных ситуациях наиболее вероятна низкая эффективность действий, панические реакции.

Результаты суммарного отклонения от аутогенной нормы также показали наличие существенных отклонений в состоянии учеников. Исходя из среднего показателя СО аутогенной нормы, можно утверждать, что для испытуемых всех трёх групп была присуща выраженная непродуктивная нервно-психическая напряженность. В эмоциональном состоянии преобладают тревога, предчувствие неприятностей и т.д.

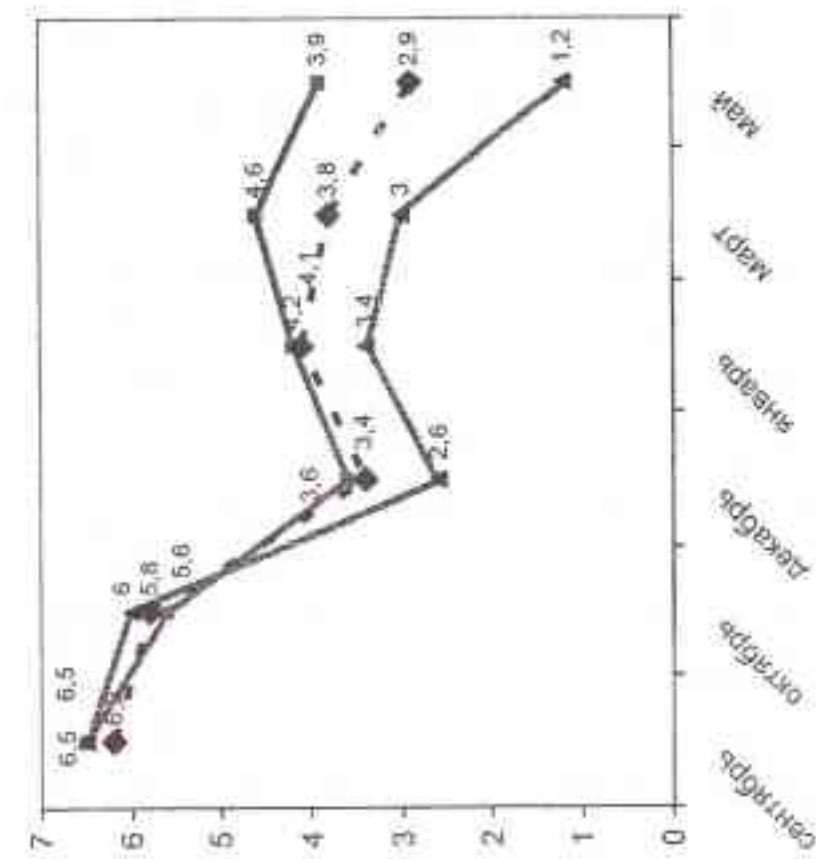


Рис. Динамика средних показателей вегетативно-физиологического коэффициента испытуемых экспериментальной, контрольной и фоновой групп по результатам 6-ти измерений (стандартные баллы)

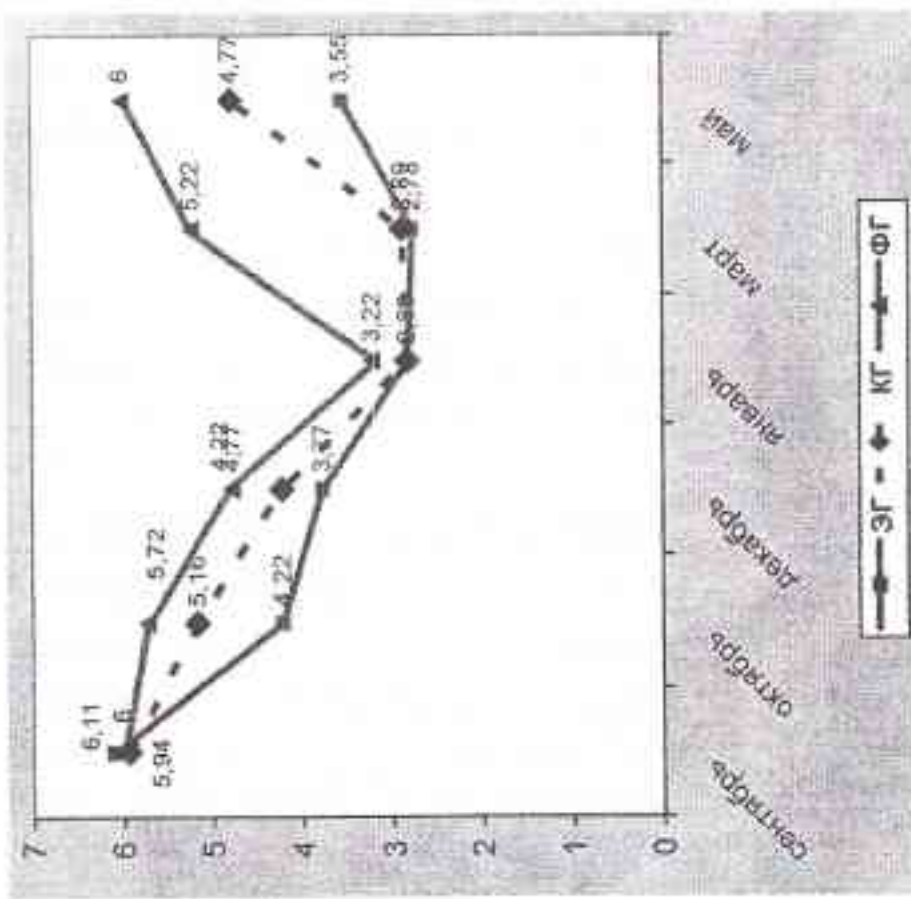


Рис. Динамика средних показателей суммарного отклонения от аутогенной нормы испытуемых экспериментальной, контрольной и фоновой групп по результатам 6-ти измерений (стандартные баллы)



Полученные данные были учтены при формировании блока регулирующего воздействия на психику занимающихся в экспериментальной группе. В экспериментальной группе в подготовительной части урока

Второе измерение проводилось в конце октября, то есть, в тот период, когда возрастает риск возникновения депрессивных состояний. Однако, по результатам средних показателей выявлена положительная динамика в психическом состоянии участников эксперимента.

При этом, если показатели вегетативного коэффициента улучшились незначительно (в ЭГ – на 13,84%; в КГ – на 6,45%; в ФГ – на 7,7%), то показатели суммарного отклонения от аутогенной нормы возросли более выражено и составили: в ЭГ – 30,9%, а в КГ – 13,13% соответственно. Наименее заметный сдвиг произошёл в фоновой группе, где результат улучшился лишь на 4,9%. При этом, если различия между результатами экспериментальной и контрольной групп, а также экспериментальной и фоновой групп оказались статически значимы ( $p < 0,05$ ), то различия между результатами контрольной и фоновой групп оказались не достоверны, хотя и близки к критическому значению  $t$  ( $t = 2,01$ ;  $p > 0,05$ ).

Результаты третьего измерения (последняя декада декабря) показали неоднозначную картину в группах испытуемых. Результаты по вегетативному коэффициенту снизились во всех трёх группах. При этом показатель вегетативного коэффициента фоновой группы, который составил 2,6 б., указывает, что испытуемые испытывают переутомление, истощённость, в связи с этим – пассивное реагирование на трудности, неготовность к напряжению и адекватным действиям в стрессовой ситуации.

В экспериментальной группе показатель вегетативного коэффициента составил 3,6 б., а в контрольной группе – 3,4б., различия между этими группами оказались статистически не значи-

мы ( $p > 0,05$ ). Интерпретация полученных значений указывает на установку на оптимизацию расходования сил, умеренную потребность в восстановлении, невысокий энергетический потенциал, хотя, по сравнению с результатами фоновой группы, показатель экспериментальной и контрольной групп показывает, что потенциал испытуемых достаточен для выполнения успешной деятельности в привычных, спокойных условиях.

Показатели суммарного отклонения аутогенного коэффициента оказались неодинаковы у участников ЭГ, КГ и ФГ. Наилучший результат определён у занимающихся экспериментальной группы (3,6 б.). Он показал незначительный уровень непродуктивной нервно-психической напряжённости. Однако у испытуемых преобладает установка на активную деятельность. Энергоресурсов достаточно для более-менее регулярных вспышек сверхактивности и напряжения. В условиях мотивированной (интересной) деятельности эти ученики не будут испытывать трудностей с оперативным и долговременным запоминанием и воспроизведением информации. По этому показателю выявлены статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ) с результатами как контрольной, так и фоновой групп. Хотя этот показатель считается имеющим незначительные отклонения от нормы, в школьных условиях окончания четверти, а значит, написания большого числа различных проверочных работ, выступлений на новогоднем празднике, он, на наш взгляд, вполне оправдан и оптимален.

В свою очередь, результаты контрольной и фоновой групп оказались приблизительно в одном диапазоне. В контрольной группе средний показатель составил 4,22 б., а в фоновой группе – 4,77 б., однако различия показателей оказались статистически значимы ( $p < 0,05$ ). Эти баллы показывают средний уровень непродуктивной нервно-психической напряжённости.

Измерение в январе (четвёртое) проводилось в течение первых трёх дней после зимних каникул. Результаты показали, что

средние показатели вегетативного коэффициента экспериментальной и контрольной групп улучшились и имеют значения в ЭГ – 4,2 б. и в КГ – 4,1 б. соответственно. Различия данного измерения этих двух групп оказались статистически не значимы ( $p > 0,05$ ). Данные показатели указывают на мобилизованность, установку на активное действие, оптимальную мобилизованность физических и психических ресурсов.

Показатели фоновой группы составили 3,4 б. Учитывая то, что ученики только вышли на занятия после довольно продолжительных каникул, наступило начало учебной четверти, то есть, напряжение из-за написания контрольных работ фактически отсутствует, этот показатель демонстрирует, что испытуемые всё же сохраняют установку на оптимизацию расходования сил и испытывают умеренную потребность в отдыхе. Следовательно, можно сделать вывод, что в фоновой группе процессы восстановления протекают медленнее, чем в экспериментальной и контрольной группе. Различия фоновой группы статистически значимы и по сравнению с экспериментальной, и по сравнению с контрольной группами ( $p < 0,05$ ).

Показатели суммарного отклонения от аутогенной нормы показали, что занимающиеся экспериментальной и контрольной групп находятся в достаточно комфортном состоянии. Средние показатели ЭГ и КГ равны 2,83 балла, то есть, идентичны ( $p > 0,05$ ). Они могут быть интерпретированы как отсутствие непродуктивной нервно-психической напряжённости.

Средний показатель СО аутогенной нормы фоновой группы составил 3,22 балла, что показывает умеренно дискомфортное состояние. Уровень нервно-психической напряжённости – средний. Различия показателя фоновой группы с показателями экспериментальной и контрольной групп оказались статистически значимы ( $p < 0,05$ ).

Рассматривая график (рис.2), следует отметить, что показатели января являются наиболее близкими к оптимальным нормам для всех трёх групп, однако в экспериментальной и контрольной группе они лучше.

Мартовское (пятое) измерение проводилось с целью определить, как влияет музыкальное сопровождение в уроке физической культуры на занимающихся в общеизвестных условиях весеннего снижения иммунитета, работоспособности и повышения утомляемости.

Средние показатели составили в ЭГ – 3,9 балла, в КГ – 3,6 балла и в ФГ – 3,0 балла соответственно.

Максимально приближенными к статистической норме оказался результат экспериментальной группы. В контрольной группе результат более смещён от оптимального показателя и показывает, что в этой группе возникла умеренная потребность в отдыхе, установка на расходование сил, что в условиях 2,5 месяцев до окончания учебного года является нежелательным. Различия результатов экспериментальной и контрольной групп оказались статистически значимы ( $p < 0,05$ ).

Результат фоновой группы показывает, что потребность в отдыхе и установка на расходование сил отчётливо выражены, и сам показатель является граничным с показателем, указывающим на хроническое переутомление. Различия результатов фоновой группы с показателями как экспериментальной, так и контрольной групп оказались статистически значимы ( $p < 0,05$ ).

Заключительная диагностика (май) позволила выявить тенденцию к некоторому ухудшению показателей всех групп, однако в экспериментальной группе они ухудшились менее, чем в контрольной группе. Фоновая группа показала наихудший результат.

Так, вегетативный коэффициент в ЭГ составил 3,9 балла, в КГ – 2,9 балла, а в ФГ – 1,2 балла. Различия между показателями всех трёх групп – статистически значимы ( $p < 0,05$ ).

Если результат экспериментальной группы показывает тенденцию к оптимальному расходованию сил, достаточный уровень энергетического потенциала для решения поставленных задач, и, в принципе, приближается к границе с оптимальным показателем, то показатель контрольной группы оказался в зоне, близкой к истощённости, и лишь приближается к границе к показателю, имеющему незначительные отклонения.

В свою очередь, показатель фоновой группы убедительно доказывает, что испытуемые испытывают негативное состояние выраженного хронического переутомления, неготовности к адекватным действиям в стрессовых ситуациях, потребность в длительном и многоплановом восстановлении.

Показатели суммарного отклонения от аутогенной нормы также показывают, что в фоновой группе он несколько хуже результата экспериментальной и контрольной групп и составил 6,11 балла, что указывает на избыточное возбуждение, суетливость, деятельность не ради достижения результата, а для эмоциональной разрядки. Также отмечается низкий эмоциональный самоконтроль, то есть, по сути, состояние избыточного сковывающего перевозбуждения. В спорте такое состояние относится к предстартовой лихорадке.

В контрольной группе результат показывает более благополучное состояние испытуемых, так как показатель хоть и характеризует переутомление, но приближен к зоне умеренной потребности в восстановлении и отдыхе.

Средний показатель экспериментальной группы указывает на то, что энергетический потенциал хоть и не высок, но достаточен для успешной деятельности в привычных спокойных условиях. При этом показатель приближается к благоприятной зоне, для которой характерна мобилизованность и готовность к активным действиям, что важно в условиях окончания учебного года.

Средние показатели СО аутогенной нормы в экспериментальной группе также оказались лучше, чем в контрольной и фоновой.

Показатели СО составили: в ЭГ - 3,55 балла, в КГ – 4,77 балла, а в фоновой группе – 6 баллов. Различия между показателями всех трёх групп – статистически значимы ( $p < 0,05$ ).

Показатель фоновой группы характеризует высокое нервно-психическое напряжение, повышенную утомляемость, непродуктивную деятельность, повышенную реактивность.

В контрольной группе результат несколько лучше, и соответствуют среднему уровню непродуктивной нервно-психической напряжённости. Занимающиеся справляются со своими обязанностями в пределах средних сложившихся требований, однако это требует от них существенных волевых усилий.

Наиболее благоприятный показатель СО аутогенной нормы в экспериментальной группе. Он соответствует умеренному дискомфорту. Уровень нервно-психического напряжения незначительный. Установка на активную деятельность сохраняется, энергоресурсов достаточно, что крайне важно в условиях окончания учебного года.

Сравнивая показатели входной диагностики (сентябрь) и завершающей (май) можно отметить позитивную динамику, наиболее выраженную в экспериментальной группе.

Исходя из полученных результатов можно сделать выводы о положительном влиянии блока «Регулирование психического состояния занимающихся» разработанной технологии регулирования занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения на психическое состояние подростков на уроках физической культуры.

#### *Литература*

1. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / Автор и составитель М.О. Прохоров. М.: ПЕРСЭ, 2004. 176 с.

2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб. для ин-тов и фак-тов физич. Культуры. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 2-е изд. испр. и доп. 486с.: ил.

## **СОПРЯЖЁННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МУЗЫКИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Ю.В. Смирнова*

*заведующая методическим кабинетом, ассистент кафедры  
теории и методики физической культуры*

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

Среди наиболее значимых проблем российского общества в последние годы является существенное снижение уровня физического и психического здоровья населения, рост числа заболеваний, имеющих психосоматическую этимологию, причём – практически во всех возрастных группах и социальных стратах, что доказано данными официальной статистики и многочисленными научными исследованиями.

Отрасль физической культуры, откликаясь на вызовы времени, разрабатывает новые и модернизирует традиционно существующие средства, формы и технологии. Существенные возможности для решения поставленных задач, на наш взгляд, может иметь сопряжённое оздоровительное воздействие физических упражнений и музыкального сопровождения с учётом специфических возможностей их влияния на организм и психику занимающихся.

На основании изучения данных научно-методической литературы, результатов многочисленных педагогических наблюде-

ний и личного педагогического опыта нами была разработана технология регулирования занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения, базирующаяся на идее сопряжённого воздействия физических упражнений и музыки на организм и психику занимающихся. Важное значение имеет блок «Регулирование психического состояния занимающихся», в котором сочетаются физические упражнения, упражнения танцевальной и телесно-ориентированной терапии, и наиболее эффективные достижения музыкальной терапии.

Актуальность внедрения данного блока в урок физической культуры обусловлена тем, что процесс обучения детей в школе имеет сегодня большое число стрессовых факторов, многие из которых провоцируют переход ребёнка из состояния стресса в дистресс.

В целях определения эффективности этого блока были проведены педагогические эксперименты на уроках с учащимися 1-х классов. Обосновывая применение этого блока в занятиях с данным возрастным контингентом, необходимо отметить не случайность этого выбора.

Избранная категория относится к группе наибольшего психологического риска, что аргументируется следующими соображениями:

Начало обучения в школе представляет для ребенка серьезную психологическую и психофизиологическую нагрузку, вызывает состояние, которое иногда называют школьным стрессом. Как указывает П.П. Миненко (2010), нервно- психические отклонения, диагностируемые примерно у 15% школьников, чаще всего формируются именно у первоклассников в период адаптации к школе. Согласно данным научных исследований по Москве, которые приводит Т.И. Стуколова (1999), 50% сегодняшних первоклассников нуждаются в помощи психологов, психоневрологов и логопедов.



Соответственно, это актуализирует регулирование эмоционального состояния первоклассников на уроках физической культуры, снижение школьной тревожности.

Исходя из изложенного, было проведено *педагогический эксперимент* на учащихся 1-х классов, который и определял сочетанное воздействие физических упражнений со специально разработанным музыкальным сопровождением на такой значимый параметр психического состояния первоклассника как школьная тревожность.

В эксперименте приняли участие по 18 человек в экспериментальной и контрольной группах и 19 человек в фоновой группе.

Основная часть урока в обеих группах включала упражнения без музыкального сопровождения, в её завершении использовались музыкально-подвижные игры. В экспериментальной группе они проводились под яркое, образное музыкальное сопровождение, соответствующее тематике игры. В контрольной группе педагог проводила эти игры под имеющиеся в её педагогической копилке фонограммы, которые, по результату педагогического анализа, относились к типу «музыкальный фон». В фоновой группе подвижные игры, как и весь урок в целом, проводились без музыки.

Содержание упражнений подготовительной части экспериментальной и контрольной групп в соответствии с разработанным учителем поурочным планированием было одинаковым.

В экспериментальной группе в подготовительной и заключительной части урока был внедрён блок «Регулирующее воздействие на психическое состояние занимающихся», также отдельное внимание было уделено подбору музыки для проведения подвижных игр, внедрены упражнения музыкально-танцевального экспрессивного тренинга.

В контрольной группе музыкальное сопровождение выбирал учитель.

Учитывая, что и в контрольной, и в экспериментальной группе физические упражнения подготовительной и заключительной части урока проводились под музыкальное сопровождение, которое использовалось по-разному, было принято решение сравнить показатели эмоционального состояния испытуемых обеих групп с показателями учащихся, которые занимались без музыкального сопровождения. Для этого из учеников первого класса была сформирована фоновая группа в составе 19 человек. Класс занимался по той же программе, что и экспериментальная и контрольная группы (В.И.Лях, Г.Б. Мейксон, 1993).

На начало педагогического эксперимента средние показатели экспериментальной, контрольной и фоновой групп статистически значимых различий не имели ( $p > 0,05$ ).

Было проведено 2 измерения по тесту Филипса «Школьная тревожность» – в начале сентября 2007 года и в мае 2008 года.

Входная диагностика показала, что практически по всем параметрам первоклассники всех трёх групп испытывают достаточно дискомфортное состояние, связанное с началом обучения в школе.

Так, наиболее высокий уровень выявлен в средних показателях общей тревожности в школе, составившие в экспериментальной группе 71,78 балла; в контрольной – 68,11 б.; и в фоновой группе 70,17 балла. Следует отметить, что эти показатели приближаются к зоне высокой тревожности (от 75 до 100 баллов).

Переживание социального стресса оказалось также весьма высоко и составило у испытуемых экспериментальной группы 68,17 балла, контрольной группы – 65 баллов, и у учащихся фоновой группы – 68, 17 балла.

Важным неблагоприятным фактором явилось и то, что примерно на этом же уровне находились средние показатели низкой

физиологической сопротивляемости стрессу. У экспериментальной группы – 67,11 балла, у контрольной – 65,17 балла и у фоновой группы – 68,0 балла.

К моменту окончания эксперимента все показатели школьной тревожности снизились во всех трёх группах. Однако, в экспериментальной группе большинство показателей оказалось ниже по сравнению с контрольной и фоновой группами (рис. 1).

Лучший результат определён в показателе «страх самовыражения». В ЭГ он снизился на 68,52%, тогда как в КГ результат улучшился на 47,57 %, а в ФГ – лишь на 30,24%. При этом различия между показателями всех групп оказались статистически значимы ( $p < 0,05$ ).

Важным установленным фактом явилось регулирующее влияние музыкального сопровождения на такой важный для психического и физического здоровья человека показатель как «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу».

В ЭГ этот показатель улучшился на 68,05%, тогда как в КГ физиологическая сопротивляемость стрессу возросла на 57,05% (различия с экспериментальной группой -  $p < 0,05$ ). В ФГ этот показатель улучшился на 52,53%. При этом, если различия с ЭГ достоверны ( $p < 0,05$ ), то с результатами КГ различия они оказались статистически не значимы ( $p > 0,05$ ), хотя в КГ показатель выше.

Уровень общей тревожности в школе также снизился. В ЭГ показатель улучшился на 60,22%, в КГ – 52,21%, в ФГ общая тревожность в школе снизилась всего на 30%. При этом различия между средними показателями всех трёх групп статистически значимы ( $p < 0,05$ ).

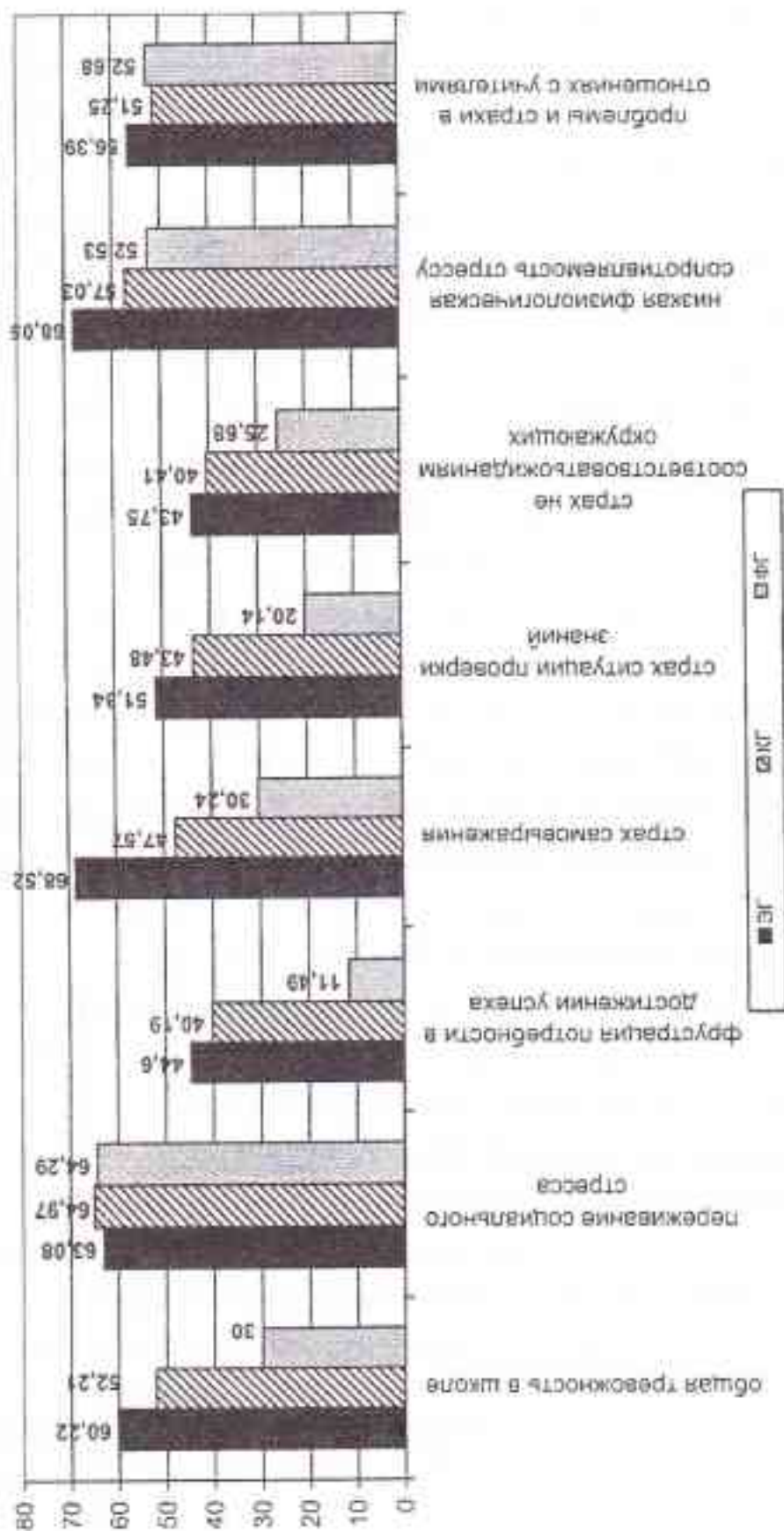


Рис. Изменения средних показателей теста школьной тревожности (Филлипса) у испытуемых экспериментальной, контрольной и фоновой групп после эксперимента (в %)

«Проблемы и страхи в отношениях с учителями» уменьшились в ЭГ на 56,39%, в КГ – на 51,25%, в ФГ – на 53,58%. Однако следует отметить, что результаты всех групп не имеют статистически значимых различий ( $p > 0,05$ ). Таким образом, можно сделать вывод, что влияние занятий физическими упражнениями как без использования музыки, так и с различными вариантами использования музыкального сопровождения в уроке на решение проблемы межличностных отношений ученика и учителя не имеет существенной разницы.

В исследуемом параметре «Страх ситуации проверки знаний» получены существенные и статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ) в результатах испытуемых всех трёх групп. Показатель ЭГ улучшился на 51,34%, в то время как в КГ – на 43,48%, а в ФГ – лишь на 20,11%.

Менее значительными по сравнению с другими показателями оказались изменения фрустрации (неудовлетворённости) потребности в достижении успеха. Однако изменения, произошедшие в экспериментальной группе оказались достоверно ( $p < 0,05$ ) выше, чем в контрольной и экспериментальной группе.

Фрустрация потребности в достижении успеха в ЭГ снизилась на 44,6%, в КГ – на 40,19%, а в ФГ – лишь на 11,43%.

Исходя из полученных результатов можно сделать заключение, что разработанная нами технология применения музыкального сопровождения занятий физическими упражнениями способствует снижению школьной тревожности у первоклассников.

#### *Литература*

1. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева СПб., 2003. 2-е изд., доп. и перераб. С. 309-314.
2. Стукалова Т.И. Задачи органов здравоохранения по совершенствованию медицинской помощи детям в образовательных учреждениях // Магистр. 1999. № 3. С. 14 – 23.

3. *Филиппов С.С., Жзотова В.В.* Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: монография. М.: Советский спорт, 2005. 184 с.

4. *Шкловский В.М.* Медико-психологические, медико- педагогические аспекты нервно-психических расстройств у детей: проблемы и решения // *Магистр*. 1999. № 3. С. 76 - 84.

## **СОВМЕСТНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

*И.И. Лебедева*

*педагог дополнительного образования ГБОУ СОШ № 247,  
Санкт-Петербург*

Современная система дошкольного образования ориентирована на гуманистический подход к ребенку как развивающейся личности, нуждающейся в понимании и уважении ее интересов и прав. В научной литературе представлен широкий спектр направлений исследований по проблеме взаимодействия и общения детей друг с другом. Одним из них является изучение общения ребенка со сверстниками в рамках коммуникативной деятельности (М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова, 2005).

В последние десятилетия наметились серьезные проблемы во взаимоотношениях родителей с детьми. В исследованиях многих авторов отмечается, что нарушения эмоциональных контактов ребенка с родителями имеют негативные последствия в соматическом, эмоциональном, интеллектуальном развитии ребёнка.

Сегодня на первый план выдвигается идея обеспечения полноценного проживания ребенком дошкольного периода детства, возможность самостоятельных действий по освоению окружающего мира, познания окружающей действительности через двигательную деятельность, через физкультурные занятия в сотрудничестве не только с педагогом, но и с родителями. В процессе со-

вместных занятий, не только ребенок, но и родители постоянно открывают для себя что-то новое и приобщаются, таким образом, к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни. Важно вызвать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями, желание заниматься и активно двигаться. И вот тут у родителей часто возникает вопрос: «Как это сделать?». При данном подходе особую значимость приобретает проблема взаимодействия младших дошкольников со сверстниками и со взрослыми. В последнее время исследователями все чаще высказывается мысль о том, что в условиях воспитания и обучения по развивающим программам по физической культуре детям недостаточно общаться только с педагогом, или только сверстниками. Для полноценного физического, познавательного и социального развития ребенку необходимы контакты со всеми возрастными группами, в частности это и родители и дети младшего дошкольного возраста (Ефименко Н.Н., 1999). Потребность в общении и совместном движении выражается в стремлении младшего дошкольника к самопознанию и самооценке посредством сравнения себя с ровесником как равным партнером (Рунова М., 2003).

Многие родители знают, что совместные занятия физической культурой полезны и взрослым и детям, более глубокое понимание возникает при контакте с педагогом, который профессионально обосновывает значимость данных занятий. Совместные занятия физической культурой в группах совместных занятий детей и родителей - это общение, здоровье, популяризация здорового образа жизни в семье, в целом, это просвещение родителей в сфере физического развития, физического воспитания и возможностей их ребенка в данном возрасте.

Ведущие учёные и педагоги, такие как: И.Г.Песталоцци, Герберт Спенсер, К.Д. Ушинский, Л.С. Выгодский детально изучали проблемы семьи, потому что она всегда играла решающую роль в формировании личности ребенка. То, что ребенок в дет-

ские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни.

Педагог, знающий психологические и физиологические особенности развития ребёнка на разных возрастных этапах, знает основные признаки физиологических расстройств организма детей, разбирается в причинах отклонений в здоровье, занимается образованием в этой области родителей.

В течение всего времени работы с группой педагог изучает особенности развития каждого ребёнка. С этой целью он знакомится с семьёй, выясняет причины заболевания детей (хронические, наследственные). Это поможет педагогу планировать учебную нагрузку на занятиях посильную каждому из занимающихся (Попова А.Н, 2002).

Дети, особенно младшего дошкольного возраста, растут и развиваются через отношения (в игре или в быту). Физическое развитие ребенка хронологично. Не целесообразно форсировать развитие умений и навыков, так как может возникнуть негативное отношение к новым сложным для данного возраста упражнениям. Эффективность занятий зависит от способа организации детей и взрослых. Способ должен быть рациональным и, что важно, доступным. Основную часть времени на занятиях дети, и родители выполняют упражнения и задания вместе, при этом они являются партнерами, помощниками, а родители еще и тренерами – помогая ребенку корректировать выполнение упражнений, обеспечивая поддержку и страховку детей. Во время занятия действия педагога сводятся к четким указаниям, демонстрации и объяснению упражнения, к контролю за правильность выполнения упражнений. Краткие комментарии к упражнениям и заданиям, адресованные родителям, служат обоснованием для мотивации занятий. Совместные занятия физической культурой – это удовольствие, а не тяжкий труд для родителей и принудительное занятие для детей. Это простое правило педагог прививает роди-



телям, участвующим в совместных физкультурных занятиях. Трудно вызвать у детей желание к физическим упражнениям, если сами родители считают это дело скучной и неприятной «работой». Дети в младшем дошкольном возрасте подражают родителям во всём и видя искреннюю заинтересованность родителей в совместной физкультурной деятельности, с удовольствием участвуют в занятии. Физическая культура вместе с ребенком - это переключение с одного вида деятельности на другой, активный отдых - в виде комплекса физических упражнений, репетиция нового родительского поведения. Родители должны обладать определенными знаниями о ключевых этапах детского развития, хорошими навыками межличностной коммуникации, социального восприятия сверстников своих детей и взрослых (Корсини Р., Ауэрбах А.1992). Совместные группы, направленные на формирование положительных взаимоотношений с детьми, обеспечивают родителям необходимую степень уверенности и упорства для успешного выполнения своей роли. Совместные занятия с младшими дошкольниками способствуют повышению эффективности воспитания не только детей, но и их родителей.

Детям в младшем дошкольном возрасте лучше предлагать и выбирать те виды физической активности, которые у него лучше получаются, легче удаются и доставляют удовольствие. Данный аспект является доминантой в построении оздоровительной программы по физической культуре для детей данного возраста. Это достигается средством установления эмоционального контакта детей и родителей, выполнением физических упражнений в группе, общения с помощью слов, жестов и мимики (Ефименко Н.Н.1999г).

Совместные физкультурные занятия для детей 1,5 -3 лет проводятся в форме игры. Построение программы занятий для детей данного возраста и их родителей основывается на общеизвестных методических принципах. Основными из них являются:

- принцип систематичности – последовательное усложнение упражнений и заданий программы, постепенное повышение требований к качеству выполнения;
- принцип сознательного отношения к предлагаемым средствам и методам, используемых в программе совместных занятиях физической культурой;
- принцип индивидуализации и дифференциации (важно учитывать уровень развития двигательных качеств детей).

Главное в совместных занятиях физической культурой – это их регулярность, систематичность. Регулярность вырабатывает постоянную привычку, привычка преобразовывается в рефлекс, рефлекс - помогает системам организма слаженно работать.

При совместных занятиях физкультурой не стоит нагружать детей чрезмерно, ведь для здоровья важна сама физическая нагрузка как способ формирования привычки к здоровому образу жизни (Солодков А. С., Есина Е. М. 1999).

Совместные физкультурные занятия, тесное сотрудничество педагога физического воспитания родителей и детей. Родители и дети с удовольствием посещают такие занятия, проявляют желание заниматься физкультурой вместе. Совместная двигательная деятельность раскрепощает их, способствует более эффективно-му эмоциональному общению.

Для того чтобы каждое занятие стало интересным и увлекательным, педагог включает в программу занятий сюжетные игры, использование предметов (мячей, скакалок, гимнастических палок, мягких игрушек, обручей и т.д.) и другие средства ритмики. Все занятия сопровождаются специально подобранной музыкой. В занятии используются нетрадиционные предметы (листки, снежинки, снежки, корзины, подушки и т.п.). Важным пунктом является осуществление обратной связи – каждый из родителей имеет возможность в личной беседе с педагогом высказать свои

пожелания, предложения или задать вопросы, касающиеся организации и содержания совместных физкультурных занятий.

Педагог не должен ограничивать общение занимающихся только рамками своей группы. Это может привести к появлению группового эгоизма. Поэтому дружба, соперничество с другими группами помогают расширить рамки общения, знакомиться с новыми людьми, ощущать себя частью большого мира (А.Попова2002). Если физкультурные занятия стали доброй традицией семьи, то ребёнок с удовольствием и радостью занимается ими. Все двигательные навыки сохраняются на всю жизнь и могут пригодиться в дальнейшем. Но даже если и не станет спортсменом - время, затраченное на физические упражнения, в любом случае пойдет на пользу здоровью детям и их родителям.

Физическая культура—это та сфера деятельности, где, к обоюдной пользе родителей и детей может быстро возникнуть взаимный интерес, взаимное общение, взаимопонимание и др. Именно здесь родители могут быть всегда образцом подражания для ребенка. Семью укрепляют общие дела и заботы, наполненные полезным содержанием, совместный отдых, поэтому организация совместного досуга не только важное средство воспитания ребенка, но и средство укрепления здоровья семьи. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Однако не все родители обладают достаточными знаниями и умениями для проведения физкультурных занятий с детьми и в связи с этим возникает научный интерес о необходимости формирования знаний и необходимых практических умений у родителей, для гармоничного физического, умственного и психического развития их ребенка, а также совместного приобщения их с детьми к здоровому образу жизни и улучшению взаимоотношений в семье.

### *Литература*

1. Корсини Р., Ауэрбах А. Психологическая энциклопедия. М.: Просвещение, 1992. 152 с.
2. Попова А.Н. Методические рекомендации по организации воспитательной работы для педагогов дополнительного образования. М.: АРКТИ, 2002. 88 с.
3. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. 256с., ил.
4. Программа воспитания и обучения в детском саду /под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. М.: Мозаика-Синтез, 2005. 2-е изд., испр. и доп. 208 с.
5. Рунова М. Особенности организации занятий по физической культуре // Дошкольное воспитание. 2003. №9. С.42-52.; №10. С. 56 - 63.
6. Солюдов А.С., Есенин Е.М. Физическое и функциональное развитие детей дошкольного возраста Санкт-Петербурга // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1999, № 1-2. С. 12-15.

## **ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММ И ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Л.Н. Эйдельман*

*к.п.н., директор НОУ «УЦФ «Натали», Санкт-Петербург*

За последние годы в системе дошкольного образования произошли большие изменения. Оздоровительное направление работы российских детских садов становится всё более значимым: получают дальнейшее распространение программы для часто и длительно болеющих детей, обогащается спектр оздоровительных мероприятий, а также профилактических процедур, способствующих снижению заболеваемости детей, появляются программы физического воспитания нового поколения.

В дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) бурно развернулась работа по освоению различных, вариативных программ. Имеющийся анализ свидетельствует о том, что организация деятельности ДОУ по освоению нового программного материала становится всё более эффективной, позитивно влияя на развитие системы дошкольного образования в целом.

Однако новые процессы неизбежно рожают и разные проблемы. С одной стороны, педагоги с интересом овладевают инновационными технологиями нового поколения, которые помогают создать условия для развития у ребёнка творческого воображения, обнаружить через игру тонкое понимание его внутреннего мира, познать гармонию движения и музыки, обеспечить поддержку индивидуальности.

С другой стороны, особую тревогу вызывает то обстоятельство, что существующие программы физического воспитания в образовательных учреждениях мало ориентированы на детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а преподаватель физической культуры не всегда имеет достаточную квалификацию для работы с таким контингентом детей.

На VII Всероссийской научно-практической конференции «Дети России образованны и здоровы» (апрель, 2009) отмечено, что содержание физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ сегодня разнообразно и обширно. Однако наблюдаются серьёзные перекосы в данном вопросе, введение в практику ДОУ сомнительных программ оздоровления (под видом инновационных здоровьесберегающих технологий, инноваций и пр.). Подобный произвол в таких серьёзных вопросах как здоровье и полноценное физическое развитие маленького ребёнка не допустим. Но препятствовать негативным тенденциям сложно из-за слабой законодательно-правовой базы в данном вопросе.

С 1995 года в соответствии с «Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении» каждое дошкольное

учреждение вправе самостоятельно выбирать образовательные программы и технологии для использования их в практической деятельности и это поддерживается Министерством образования России.

В настоящее время в дошкольных учреждениях применяется большое количество комплексных или общеразвивающих программ. К ним отнесены: «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, «Развитие» (коллектив Детского центра Л.А. Венгера), «Детство» (авторский коллектив РГПУ им. А.И. Герцена под ред. Т.И. Бабаевой, 1995 г.), «Истоки» (Центр «Дошкольное детство» им. А.В. Запорожца) и др., которые решают образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в комплексе.

По результатам исследования С.О. Филипповой (2002), Н. Фединой (2008) большинство педагогов, работающих по данным программам, не вполне ими удовлетворены.

Так, в программе «Детство» многих педагогов не устраивает содержание, заложенное в программу, упражнения просты и неинтересны для детей, отсутствуют возможности для проявления творчества, а также нет условий и оборудования.

Похожая ситуация складывается и с «Программой воспитания и обучения в детском саду». К недостаткам этой программы Н. Федина (2008) относит: 1) классно-урочные и командно-дисциплинарные модели организации образовательного процесса, 2) жёсткую регламентированность деятельности, как ребёнка, так и педагога, 3) наличие так называемого «знаниевого» подхода.

Многие исследователи дают положительную оценку изменениям, происходящим в области физической культуры дошкольников, но, в то же время, отмечают, что не все инновационные процессы способствуют оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

Ю.В. Пархоменко (2010) отмечает, что в ряде случаев содержание программ дошкольного образования строится исходя из логики будущих учебных предметов из школьной программы. Происходит изменение целей и задач развития ребёнка в дошкольном возрасте на задачи школьного образования. Педагоги детских садов, реагируя на соответствующие запросы родителей, стремятся дать своим воспитанникам как можно больший запас знаний, который зачастую заимствуется из школьной программы.

По мнению автора, в настоящее время содержание программ дошкольного образования преимущественно направлено на интеллектуальное развитие, что зачастую оставляет за рамками интересы физического и социально-личностного развития ребёнка.

С.Е. Лебедькова, Г.Ю. Евстифеева (2011) справедливо говорят о том, что интенсификация и несоответствие методик учебного процесса возрастным и функциональным возможностям детей, преждевременное начало дошкольного систематического обучения вносит свой вклад в общее ухудшение здоровья, приводя к отрицательным социальным последствиям.

Это не согласуется с современными требованиями гуманистической парадигмы физического воспитания детей, которая подразумевает создание условий для реализации интересов ребёнка, развитие его индивидуальных способностей, актуализацию мотивационных ресурсов обучения.

В настоящее время для всестороннего развития ребёнка, с учётом его склонностей, способностей и интересов, создаются новые альтернативные программы: *«Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика»*, *«Методика музыкально-ритмических занятий с детьми, имеющими нарушения слуха»*, *«Логомузыкальная пластика»*, *«Фонетическая ритмика»*, *«Лечебная физкультура и массаж при дет-*

*ских церебральных параличах», «Танцуй, Кроха!», «Школа танцев для детей» и др.*

Эти программы созданы специалистами системы образования, культуры и здравоохранения, как инновационные технологии, способствующие развитию личности. Достоинство этих разработок, с одной стороны, в том, что их авторы ищут пути превращения форм телесного движения (кинезики) в результативную силу, оказывающую положительное воздействие на физический и социальный мир ребенка. С другой стороны, вышеуказанные работы носят исключительно эмпирический характер. Полученные в них данные, к сожалению, не анализируются с позиции возможного их использования в педагогической практике.

С.О. Филиппова (2002), Е.А. Погребная (2003) предупреждают, что многие программы основываются только на гипотезах авторов и не подкреплены результатами педагогического эксперимента. Более того, долгосрочный эффект не просчитывается, а конечный результат обозначается словами «лучше» и «эффективнее».

В этой связи, авторские воздействия на организм ребенка должны пройти серьезное медико-биологическое и психолого-педагогическое испытание, намного более серьезное, чем методический совет по принятию авторских программ.

Следует отметить, что физическая культура и спорт накопили огромный багаж средств и методов физического воздействия на человеческий организм. В решение проблемы целесообразности использования авторских программ и технологий в работе с дошкольниками надо только умело пользоваться этим багажом, а для этого следует приложить усилия по его освоению.

В этой связи, современную тенденцию к придумыванию новых видов коррекции, реабилитации, физической активности и оформлению их в виде так называемых авторских программ



следует признать, по крайней мере, неуместной, если не вредной.

Мы поддерживаем мнение профессора С.О. Филипповой (2002), о том, что необходима стандартизация требований к программам, используемым для физического совершенства детей дошкольного возраста.

Педагогические исследования по организации, содержанию и проведению занятий в системе дополнительного образования детей выявили, что большинство используемых программ не имеют научного обоснования, грамотно поставленных педагогических задач, долгосрочного планирования и, зачастую, определённого подбора средств. Существующие противоречия между многообразием новых технологий и отсутствием достаточно чёткой, научно обработанной информации ставят большой вопрос о возможности их использования в практике образования дошкольников.

С.О. Филиппова (2002), Ю.С. Подставкава (2005) при изучении проблем создания и использования новых технологий в практике дошкольных учреждений установили, что очень часто они являются модифицированными зарубежными технологиями, которые в западных странах разрабатывались для оздоровления взрослых и поэтому непригодны для детей дошкольного возраста.

Кроме того, при определении целей, задач и ожидаемых конечных результатов следует ориентироваться, прежде всего, на повышение качества услуг, предоставляемых образовательными учреждениями, и определение основных приоритетов при выполнении программных мероприятий.

Проанализировав мнение разных исследователей по проблеме использования программ и технологий в физическом воспитании детей дошкольного возраста, мы считаем, что специфика работы с дошкольниками, обязывает взвешенно подходить к определению приоритетных средств и методов в решении сохране-

ния и укрепления здоровья детей на фоне повышенных интеллектуальных и психо-эмоциональных нагрузок. Следует поставить на первое место педагогическую экспертизу новых программ и методик, как с точки зрения потребности в них, так и особенно с позиции здоровьесохранения детей, что определяет возможность их продвижения во все образовательные учреждения.

#### *Литература*

1. *Лебедькова С.Е., Евстифеева Г.Ю.* Политика и стратегия профилактических программ хронических неинфекционных заболеваний у школьников // *Педиатрия*, 2011. Том 90. №1. С.112-116.

2. *Пархоменко Ю.В.* Проблемы отбора программ по физическому воспитанию для детей дошкольного возраста // *Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: матер. межрегионал. науч. - практич. конференции / Под ред. В.И. Андреева, М.В. Максимова; Томский политехнический ун-т. Томск: Изд-во Томского политехн. ун-та, 2010. С. 3-5.*

3. *Погребная Е.А.* Танцевально-двигательная подготовка как фактор модернизации содержания физкультурного воспитания детей 5-6 лет: автореф. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2003. 26 с.

4. *Федина Н.* Некоторые аспекты разработки примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования // *Дошкольное воспитание*. 2008. №8. С. 13-15.

5. *Филиппова С.О.* Физическая культура в системе образования дошкольников: монография. СПб.: Северная полиграфия, 2002. 336 с.

**РАЗДЕЛ 4.**  
**ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИТНЕСУ**  
**И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СОВРЕМЕННЫХ**  
**СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ**

---

**К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛИЗМЕ ЛИЧНОСТИ**  
**ФИТНЕС-ИНСТРУКТОРА**

*Н.В. Малиновская, О.Е. Казановская*

*Государственный инженерно-экономический университет*  
*«ИНЖЭКОН», Санкт-Петербург*

Развитие фитнес-индустрии в современных рыночных условиях предъявляет все новые требования к личности фитнес-инструктора (тренера, спортивного педагога), его нравственному потенциалу, психологической и физической готовности к выполнению профессиональной деятельности, а так же уровню профессионализма. Следовательно, профессиональная подготовка тренеров в целом, является необходимым условием для повышения роли фитнеса в формировании здорового образа жизни, так как именно высоко квалифицированные кадры смогут обеспечить комплексное решение проблем оздоровления общества, направленное на физическое и духовное совершенствование и формирование в обществе осознанной и даже необходимой потребности в занятиях фитнесом.

Особого внимания заслуживает такая составляющая профессионализма, как профессионализм личности, который представляет собой качественную характеристику субъекта труда, отражающую высокий уровень профессионально важных или личностно-деловых качеств, акмеологических инвариантов профессионализма, креативности, адекватный уровень притязаний, мо-

тивационную сферу и ценностные ориентации, направленные на прогрессивное развитие (Дергач А.А., Зазыкин В.Г. 2003).

Профессионализм личности фитнес-инструктора зависит от наличия и степени выраженности его индивидуальных свойств личности. Так, по Корху А.Я. (2000), личностные качества тренера классифицируются следующим образом:

- идейно-политические качества (патриотизм, интернационализм, целеустремлённость, принципиальность);

- нравственные качества (коллективизм, чувство долга, ответственность, спортивная честь, скромность, гуманизм, доброта, порядочность, самокритичность, трудолюбие);

- волевые качества (активность, мужество, настойчивость, самостоятельность, инициативность, решительность, уверенность, смелость, самообладание, выдержка, воля к победе);

- поведение в коллективе (общительность, доброжелательность, требовательность к другим, самолюбие, самокритичность, уважительность, оптимальная эмоциональность, отношение к успехам и неудачам, умение владеть собой, рассудительность, отзывчивость);

- лично-профессиональные качества (спортивное мастерство, педагогическое мастерство, наблюдательность, интуиция, педагогический такт, умение распределять внимание, педагогическое воображение, абстрактное мышление, любознательность, дидактические умения, построение взаимоотношений, умение прогнозировать, моделировать, авторитетность).

- отношение к работе (увлечённость, исполнительность, аккуратность, дисциплинированность, пунктуальность, творческое отношение к делу). Творческое начало является одной из важных составляющих профессионализма личности в профессии фитнес-инструктора, и обуславливает наличие у личности таких особен-

ностей как перцептивные (впечатлительность, восприимчивость); интеллектуальные (интуиция, выдумка); характерологические (отклонение от шаблона, оригинальность, упорство).

В априори, представления об идеальной личности фитнес-инструктора существует у всех людей, посещающих фитнес-клубы. Поэтому, с целью выяснения наиболее значимых, привлекательных свойств личности педагога, среди клиентов фитнес-клубов было проведено интервьюирование. Было опрошено 60 человек в возрасте от 25 до 42 лет, регулярно посещающих фитнес-клубы (от 1 года). В результате была собрана информация, которая содержала как позитивные, так и негативные отзывы и мнения.

Так, по мнению респондентов, «идеальный» фитнес-инструктор (персональный тренер, спортивный педагог) должен представлять собой энергичную личность, чётко выражающую свои мысли, быть достаточно эмоциональным. Это открытый, общительный, эмоционально устойчивый человек, обладающий достаточно высоким интеллектом, уверенный в себе. Это человек склонный к новаторству, стремящийся к творчеству, предприимчивый, самостоятельный, предпочитающий сам предпринимать ответственные решения, гибкий в поведении, иногда авторитарен, постоянно самосовершенствующийся.

Также выявлено, что успехом пользуются тренеры, имеющие подтянутый и аккуратный внешний вид, обладающие достаточным уровнем знаний, и умеющие передавать свои знания. Высоко ценится наличие у тренера способности интуитивно чувствовать, понимать настроение и потребности занимающиеся, что в сочетании с его профессиональными знаниями, помогает в компенсации некоторых его недостатков.

Негативное отношение к личности тренера вызывают, в первую очередь, недостатки со стороны профессиональной деятельности. А именно, невозможность сформулировать ответ на поставленный вопрос на занятии, неразборчивое и неуверенное объяснение упражнений, неорганизованность занятия. Также не нравится чрезмерное проявление эмоций, самолюбование, позерство, снисходительное отношение, нарочитая демонстрация своих физических возможностей, неопрятный внешний вид, непунктуальность, пассивность.

Наибольшее количество негативных замечаний было высказано в отношении фитнес-инструкторов групповых занятий. В отношении персональных тренировок, респонденты отмечали важность наличия психологической совместимости с тренером.

Таким образом, уровень профессионализма личности зависит, во-первых, от индивидуальных свойств личности, и, во-вторых, от психолого-педагогических характеристик личности. Он является необходимой основой профессионального становления спортивного педагога, определяет успешность его профессиональной деятельности, как в педагогическом, так и экономическом аспектах.

#### *Литература*

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие. М.: Академия, 2000. С.110-115.
2. Дергач А.А., Зазыкин В.Г. Акмеология: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2003. 256 с.
3. Жукова О.Л. Акмеология физической культуры и спорта: Учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. 122 с.
4. Крайс Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 992 с.
5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. М.: Терра-спорт, 2000. С.88-89.

**КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ  
СОВРЕМЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
(НА ПРИМЕРЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»)**

*О.А.Иваненко*

*Уральский государственный университет физической  
культуры, г. Челябинск*

Согласно образовательному стандарту третьего поколения студенты готовятся к педагогической, тренерской, рекреационной и другим видам профессиональной деятельности. При этом основное внимание отводится процессу формирования профессионально – педагогических компетенций будущих специалистов. Под педагогическими компетенциями понимаются ведущие аспекты педагогической деятельности знания, умения и навыки. По определению В.Г. Куровой так называемая формула ЗУН.

Подготовка специалистов это не только ретрансляция суммы знаний, умений и навыков, обучение технологиям определенной профессиональной деятельности, но и развитие творческих, креативных способностей студентов по решению задач, возникающих в их будущей самостоятельной профессиональной деятельности. Повышение уровня подготовки студентов связано с вооружением рядом педагогических компетенций, которые позволят им профессионально решать педагогические задачи.

Анализ профессионально – педагогической деятельности определил следующие ее компоненты: мотивационный; информационный; операционный.

Мотивационный компонент включает в себя потребности, мотивы, интересы, идеалы, направленность личности и так далее. В первую очередь при подготовке специалистов нас интересует мотивация к профессии в процессе обучения. Важная роль принадлежит преподавателю, который стимулирует студентов, повышает их заинтересованность и мотивацию к овладению профессией.

Информационный компонент объединяет все виды и формы знаний, понятий, теорий. Профессиональная подготовка включает в себя овладение системой общетеоретических и специальных знаний, в том числе владение правильной методикой обучения движениям, знание теоретико-методических аспектов фитнеса, умение составлять грамотные комбинации, владение методикой воспитания физических качеств.

Операционный компонент представлен практическими навыками, умениями и уровнем их сформированности.

В работах Т.С. Лисицкой, Л.В.Сидневой и других специалистов по фитнесу классификация специальных профессионально – педагогических компетенций включает в себя:

- организаторские (владение средствами и методами оздоровительной тренировки, правильной методикой обучения движениям, знание теоретико-методических аспектов фитнеса, умение составлять грамотные комбинации, владение методикой воспитания физических качеств);
- конструктивные (планирование, моделирование, организация занятий);
- информационные (овладение системой общетеоретических и специальных знаний, умение поиска, отбора и структурирования материала, умение использовать информационные технологии);
- гностические (умение диагностировать физическое, психо – эмоциональное состояние занимающихся, владеть методами самоконтроля, владение средствами восстановления);
- спортивно-технические (владение методами показа, терминологией, применение счета, техника выполнения движений);
- коммуникативные (умение создавать атмосферу в группе, умение поддерживать отношения, общение, индивидуальный стиль преподавания) и т.д.

Таким образом, представляются актуальными дальнейшие разработки, направленные на формирование конкретных компетен-



ций у студентов в области физкультурно - оздоровительной деятельности, а также формирование умений самостоятельно находить новые знания, анализировать и решать вновь возникающие профессиональные задачи.

Организация и методика работы организована следующим образом: формирование компетенций происходит во время всего курса обучения по специализации, выполнения студентами научно-исследовательской работы, прохождения практики, базируется на основных компонентах профессионально-педагогической деятельности. Программа преподавания предметов "Теория и методика избранного вида спорта" и "Физкультурно-спортивное совершенствование" основана на системе подготовки специалистов по фитнесу, принятой в России и включает в себя изучение разных направлений аэробики и фитнеса, особенности методики организации и проведения занятий по фитнесу с разными возрастными группами и разным контингентом населения, особенности персональной тренировки и работы в тренажерном зале.

На протяжении всего курса студенты изучают специальную терминологию, технику выполнения, показ, приемы симметричного обучения, методики обучения базовым движениям различных направлений, получают умения составлять комбинации, подбирать музыкальное сопровождение, обучаются методам организации и проведения занятий, методам контроля за состоянием занимающихся, а также приемам мотивации к занятиям и многим другим умениям и навыкам. Для формирования мотивации к профессии и повышения профессиональных навыков студенты участвуют в мастер-классах, семинарах, фитнес-конвенциях разного уровня.

Формированию педагогических компетенций и креативного подхода к профессионально-педагогической деятельности способствует научно – исследовательская работа студентов на протяжении всего курса обучения. На первых курсах студенты осваивают основные методы работы с научно-методической литературой, при-

обретают умение обобщать и анализировать данные литературных источников, выделять актуальные проблемы физической культуры, определять цели задачи исследований, подбирать адекватные методы исследований. На 4 -5 курсе студенты пишут статьи и участвуют в конференциях. На протяжении всего периода обучения студенты работают над курсовыми работами, а затем над написанием ВКР. Одним из главных этапов написания ВКР является организация и проведение исследований (педагогического эксперимента).

Необходимо отметить, что основные профессиональные умения и навыки студенты приобретают во время прохождения практики. Большинство студентов специализации "Фитнес - аэробика" проходят практику по месту будущей работы. Это уменьшает время на адаптацию и способствует более быстрому включению в практическую работу. Программой предусматривается деятельность студентов по шести видам работы. По каждому виду работы разработаны задания, причем некоторые характерны именно для специалистов в области фитнеса.

Педагогические наблюдения, обобщение мнений специалистов свидетельствуют, что, студенты показывают необходимый для специалистов уровень профессионально-педагогических компетенций, и достаточный уровень готовности к своей дальнейшей профессиональной деятельности.

Подводя итог изложенному, можно сделать вывод, что пути повышения качества подготовки в совершенствовании всех уровней преподавания практических, теоретических знаний, умений, расширения возможностей формирования профессионально – педагогических умений и навыков в процессе практической работы студентов.

#### *Литература*

1. *Сиднева Л.В., Гониянц С.А.* Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учеб. пособ. М.: Федерация Аэробики России, 2000. 76 с.

2. *Сиднева Л.В.* Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 2000. 27 с.

## **О КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВЬЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Ш.З. Хуббиев*

*д.п.н., профессор кафедры теории и методики физической  
культуры*

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

Состояние здоровья учащихся школ – важнейший фактор, определяющий безопасность России и процесс модернизации нашего общества. Поэтому сегодня вызывает особую тревогу неуклонное ухудшение физического, психического и социального здоровья учащихся образовательных учреждений (ОУ). Известно, что за время обучения в школе они приобретают до 2-3 новых заболеваний, которые со временем становятся хроническими. Около 70-80% заканчивающих школу ребят в основном уже достаточно больные [1]. Не трудно предсказать, что ожидает Россию в будущем. Причин, обуславливающих такое положение дел, достаточно много и они имеют системный характер. Одной из них является отношение государства, общества, родителей, школы к проблемам здоровья подрастающего поколения, да и самих детей к ценности своего здоровья.

В формировании понимания учащимися важности здоровья, привычек вести здоровый образ жизни и в деле укрепления их здоровья неocenима роль учителя физической культуры (ФК). Её наибольший эффект проявляется не только в педагогическом труде по организации целенаправленной физической активности

в рамках различных форм и видов ФК, но и в личном примере ведения здорового образа жизни, здоровье сберегающего подхода в образовании, повседневной жизни, проявлении собственной культуры здоровья. К сожалению, сегодня об этом факторе все реже упоминается. Вообще воспитательная роль учителя как-то вовсе забывается. Однако только обучение молодежи здоровью без формирования нравственного стержня в здоровье несущем поведении, образе жизни, в повседневной жизнедеятельности культуры здоровья не достичь.

По мнению С.Н. Горбушиной [1], сегодня, к сожалению, воспитательная функция на всех уровнях системы образования в основном провозглашается, практически же она не реализуется. Между тем, возможности учителя влиять на здоровье детей весьма большие.

Личный пример учителя ФК как метод воспитания, будучи правильно использованным, может эффективно способствовать оздоровлению школьников, формированию у них навыков ценностного отношения к своему здоровью ответственности за него, к здоровью окружающих людей, трудно переоценить. Не видя образцы отношения к своему здоровью и к здоровью других, дети оказываются в условиях социально-нравственного вакуума. Поэтому их воспитание протекает в иной среде, и они осваивают иные ценности, которые весьма далеки от нравственных основ здоровья.

Этому способствует также и то, что среди учителей ФК немало тех, чей образ жизни, внимание к проблемам сбережения своего здоровья не могут служить достойным примером для учащихся. К сожалению, значительная часть учителей полагает, что здоровый образ жизни в условиях современной российской действительности невозможен. С одной стороны, можно согласиться с ними, но, выбрав профессию учителя ФК, каждый педагог должен лично соблюдать культуру тела, мысли, души, нести цен-

ности здоровья и распространять их среди учащихся и других субъектов образования, демонстрируя своим образом жизни, поведением, профессиональной деятельностью модели культуры здоровья.

Сетовать на ситуацию в стране - значит принципиально отказаться от исполнения своей миссии Учителя в обществе, в современном мире. Профессиональный долг учителя ФК перед Отечеством состоит в том, чтобы, формируя у детей понимание здоровья как общечеловеческой ценности, необходимости его сбережения, устойчивых привычек здорового образа жизни, соответствующим образом влиять на старшее поколение, включая родителей, и, в конечном итоге, на безопасность России, способствуя сбережению нации и созиданию потенциала ее здоровья. Поэтому весьма важен личный непосредственный (на детей) и опосредованный (на взрослое население через детей) вклад учителя ФК. Наряду с этим большое значение имеет и непосредственная работа учителя ФК с другими субъектами образования.

Современный учитель ФК должен руководствоваться важнейшим принципом жизни и образования: «учи и воспитывай своего ученика жить и трудиться личным примером так, чтобы он стремился тебе подражать, несмотря на все невзгоды и трудности современной жизнедеятельности». Сегодня это делать нелегко, но другим педагог не должен быть, ведь пока он педагог, он – всегда Учитель. А настоящий Учитель – не только дает знания, но и воспитывает [1].

Значение личного примера учителя ФК в деле укрепления здоровья, прежде всего, учащихся обусловлено тем, что он имеет возможность используя свой авторитет среди младших школьников, целенаправленно вести их оздоровления на протяжении всего периода обучения в школе. Ведь известно, что для первоклассника его учитель – это авторитет самого высокого уровня. Он, что называется «смотрит ему в рот». И если учитель ФК владеет

основами культуры здоровья, своим примером личной жизни, профессиональной деятельности, при общении и совместной деятельности с учащимися умело ее формирует, то дети не только на рациональном, но и эмоциональном уровнях все усваивают и это глубоко западает в их душу. Влияние такого учителя ФК таково, что у учащегося формируется не только культура здоровья, но и, что важно, желание сопротивляться «некультуре здоровья».

Особенно сегодня одна из важнейших задач учителя ФК влиять на формирование культа здоровья не только у учеников, но и у администрации, педагогов школы и родителей учащихся. Поскольку эти субъекты образовательного процесса должны рассматриваться им как активные соучастники процесса оздоровления детей, без их активности в этом направлении задачу оздоровления детей одному ему решить не по силам.

Легко ли выполнять стоящие сегодня перед учителем ФК задачи? Очевидно, нет. Современная ситуация в обществе и в образовании ставит его в такие условия, при которых профессиональная деятельность чаще всего благоприятствует сохранению и тем более укреплению его здоровья. Об этом свидетельствуют результаты опроса учителей: 60% из них постоянно испытывают психологический дискомфорт во время работы; 85% - постоянно находятся в состоянии стресса; у 85% женщин-педагогов педагогическая деятельность негативно отражается на семейных отношениях, одна треть учителей имеет заболевания нервной системы. В пределах функциональной нормы находится лишь 10,4% учителей, а у 3% - существенно снижены адаптационные возможности организма [2]. Так, например, состояние стресса испытывают каждый день 85 % педагогов (это от общения с родителями, от перегрузок, от конфликтных ситуаций в школах и семье, от неудовлетворенности результатами, от материальных проблем) [3]. При этом характерно, что 86 учителей % не занимаются физической зарядкой более трех раз в неделю, 87 % - не ложатся

спать в одно и то же время, 62% - спят менее 7-8 часов в сутки, 8% - принимают лекарства без медицинских показаний, 32 % - не уделяют внимания своему здоровью, 45,7% - стараются, но не получается и лишь 13 % учителей уделяют целенаправленное внимание своему здоровью. Среди заболеваний у учителей первое место занимают сердечно-сосудистые заболевания, второе – ЛОР-заболевания, третье – болезни зрения, четвертое – желудочно-кишечные заболевания, пятое – заболевания органов дыхания, шестое – заболевания опорно-двигательного аппарата, седьмое – нервно-психические заболевания, восьмое – другие заболевания (гинекологические, кожные, диабет, онкология и др.) [4].

Исходя из этого, важно, чтобы сами педагоги относились к своему здоровью как к высшей ценности, и только тогда они смогут должным образом помочь учащимся и их родителям. Современному педагогу, ориентированному на здоровьесбережение с этой целью важно выработать гуманитарный, демократический стиль общения, совершенствовать содержание, способы, качество обучения, отношение к образовательной деятельности.

Здоровьесбережение субъектов образования - условие сохранения их гомеостатического потенциала, отражающего и уровень здоровья, и характер приспособления к изменяющимся физическим и социальным условиям, стрессам различной природы [5].

Здоровьесбережение – это комплексная проблема всей системы образования, и только рациональная координация усилий всех его субъектов может дать нужный результат в сохранении и укреплении здоровья учащихся, педагогов основного и дополнительного образования, организаторов внеучебной деятельности, родителей и, наконец, самих учащихся. Воспитательное пространство школы должно быть выстроено с учетом адаптивных возможностей организма и психики детей в постоянно меняющейся образовательной и внешней среде. Для обеспечения адекват-

ватности адаптивных возможностей организма постоянно меняющейся среде нужно, чтобы это пространство было здоровым, развивающимся, нацеленным на формирование образовательно-культурных ценностей в соответствии с принципами субъект-субъектных отношений (доверия, партнерства, сотрудничества) между участниками образовательного процесса – гаранта здоровьесбережения [1].

С учетом взглядов В.И.Зиганьшиной [2], полагаем, что такое пространство в ОУ целесообразно выстраивать на основе: гуманизации и гуманитаризации содержания образования (формирование целостной картины окружающего мира и мира движений человека на всех ступенях обучения); вести преподавание учебных дисциплин по технологии развивающего обучения Д.Б.Эльконина–В.В. Давыдова; внедрения арттехнологий, игр в процессе физкультурных занятий; научно-обоснованного подхода к составлению расписания основного и дополнительного образования; валеологического сопровождения занятий по основному и дополнительному образованию и во внеучебной деятельности; создания безопасного для жизни и здоровья пространства; создания должных санитарно-гигиенических условий и оптимального режима обучения; полноценного обеспечения прав учащихся и педагогов на здоровье; благоприятствование субъект-субъектным отношениям в образовательном пространстве по физической культуре; разработки и реализации действенных мер профилактики возможных отклонений в состоянии здоровья субъектов образовательного процесса; организации восстановительного лечения учащихся групп риска; постижения идеал здоровьесбережения при освоении гуманитарных, естественно-научных (биология, физика, химия) дисциплин школьной программы и, конечно, физической культуры; управления адаптацией учащихся разного возраста в период школьного обучения; мониторинга состояния здоровья субъектов образовательного процесса.



Современная школа должна обеспечивать здоровьесберегающий и здоровьесокрепляющий эффект от всех видов образовательной деятельности, в том числе, и по физической культуре.

Известно, что для надежности в работе учителям физической культуры необходим высокий уровень профессионального здоровья, прежде всего, способность его организма сохранять компенсаторные и защитные свойства, включающие должный уровень реактивности систем организма для обеспечения профессиональной работоспособности в условиях педагогической деятельности.

Концепция профессионального здоровья предусматривает возможность приемлемого риска человеческого фактора как потенциала работоспособности здорового работника, составной части его профессиональной надежности и, следовательно, как условие профессиональной эффективности и профессионального долголетия [6].

Быть здоровым, сохранять высокую работоспособность и творческое долголетие для современного учителя ФК – это значит быть конкурентоспособным на рынке труда, быть готовым полноценно удовлетворять потребности учащихся и других участников образовательного процесса. Ему важно понимать, что, предъявляя завышенные требования к учащимся, он может вызвать конфликтную ситуацию, обусловленную их желанием отстаивать формирующееся свое чувство взрослости и независимости. Также постоянный самоконтроль, напряжение внимания, эмоциональное возбуждение создают условия для стрессовой ситуации в педагогической деятельности. Все это обостряет проблему здоровья школьных учителей ФК [7].

По мнению М.Р.Варданяна [7], все это требует изменения взгляда на роль образа учителя в его профессиональной деятельности. От характера его деятельности, личностных особенностей, ценностных ориентаций, жизненных установок и условий? созда-

ваемых им, зависит не только качество образования, но и характер субъектно-субъектных взаимодействий участников образовательного процесса. В последние годы проблема здоровьесбережения субъектов образовательного процесса существенно обострилась, что, в свою очередь, усилило внимание к профессиональной компетентности и к имиджу педагогов ФК. Имидж педагога может служить фактором успешности его профессиональной деятельности, условием выстраивания нормальных отношений с другими людьми и достижения конкурентоспособности в сфере своей деятельности. Все это обусловило в современном образовании наличие ряда противоречий: между объективной потребностью общества в здоровых гражданах и негативной динамикой состояния здоровья субъектов образовательного процесса; между новыми требованиями учащихся и родителей к личностным и профессиональным качествам, внешнему облику, характеру взаимодействия учителя и недостаточным соответствием его имиджа этим ожиданиям; между негативной динамикой состояния здоровья субъектов образовательного процесса и профессиональной позицией учителя, недооценивающего роль своего имиджа в вопросах сбережения их здоровья субъектов; между здоровьесберегающим потенциалом имиджа педагога и готовностью к реализации его в профессиональной деятельности. Очевидно, имидж педагога может стать фактором здоровьесбережения субъектов образовательного процесса, если его проявления вызывают у субъектов образовательного процесса: адекватную самооценку; умеренную тревожность; позитивное настроение, хорошее самочувствие, активность; повышенную мотивацию к учению у учащихся; стрессоустойчивость педагогов.

Имидж педагога - системная взаимосвязь **внутреннего** (знания, умения, способности, установки, ценности, самооценка, Я-концепция, опыт), **внешнего** (габитарный, вербальный, кинетический, средовой и овеществленный элементы) и **процессуаль-**

ного (стиль профессиональной деятельности, стиль мышления и поведения, стиль коммуникаций) компонентов. Позитивный имидж позволяет успешно реализовать педагогом в образовательном процессе следующих функций: коммуникативной, информативной, когнитивной, конативной, эмотивной, мотивационной, организационной, дисциплинарной, избирательной, компенсаторной, представительской, креативной, воспитательной, адаптивной, здоровьесберегающей. При этом здоровьесберегающий эффект достигается, если имеет место проявление демократического стиля руководства, стиля общения на основе увлеченности совместной творческой деятельностью, стиля дружеского расположения; хороший внешний вид, оформленный в деловой стилистике, кинетический элемент, опосредованный в «языке притяжения», предметно-пространственная среда, оформленная с учетом рекомендаций цветопсихологии и цветотерапии и т. д. [7].

Мы согласны с М.Р. Варданяном [7], что учитель ФК должен понимать здоровьесбережение в школе как интегральный результат влияния следующих педагогических факторов, обеспечивающих физическое, психическое и социальное благополучие субъектов образовательного процесса: *организационные* (формы организации учебного процесса; режим учебного процесса, режим двигательной активности; дизайн интерьеров школьных помещений; санитарно-гигиенические условия среды школы, кабинета, *процессуальные* (уровень физической и информационной нагрузки, интенсивность образовательного процесса и др.), *профессионально-компетентностные* (компетентность учителя в вопросах здоровьесбережения; стиль взаимоотношений субъектов образования; настроение участников процесса образования; мотивация к учению у школьников; мотивация к профессиональной деятельности у педагогов; образ учителя; личностные и профессиональные характеристики учителя; характер профессиональной деятельности учителя) и др.

При решении проблем здоровья учителя ФК, целесообразно учитывать не только на технологический, но и философско-культурологический подход. Его целесообразность обусловлена важностью: изучения феномена «человек и его здоровье» через призму глобальных проблем современности, с позиции единства духовного и телесного в природе человека; формирования здорового образа жизни как системы управления здоровьем; овладения культурой здоровья в составе гуманитарной и педагогической культуры учителя; универсальностью образования как культурного явления; культурой в предметном поле образования; утратой устоявшихся традиций здорового образа жизни, деформацией в ценностно-смысловой сфере развития личности; переходом к личностно ориентированному образованию с выраженной в нем здравотворческой функцией; развитием субъектной формы личности при овладении культурой здоровья [8].

Усиление здоровьесберегающей функции образовательной деятельности по физической культуре является необходимым условием его дальнейшего развития как сферы гуманитарной практики, обеспечивающей формирование общественного сознания и личностного позитивно-активного отношения к здоровью как важной для человека ценности.

Стратегия оздоровления образования, усиления его культурного статуса при воспитании физически крепкой и духовно защищенной личности обуславливает потребность появления в школе учителя особого типа: высокообразованного профессионала-специалиста, осознающего равноценность развивающего значения культуры образования и здоровья для подрастающей личности; не только знающего, но и понимающего проблемы современной молодежи, связанные с ее образом жизни; способного поддержать ученика в определении им жизненных целей, идеалов

и практик жизнедеятельности как носитель культуры здоровья и субъект инновационных решений при конструировании культурно-образовательного пространства для развития и само-развития учеников.

Учитывая взгляды С.Н.Горбушиной [8], отметим, что актуальность разработки и обоснования теоретико-методологических предпосылок развития личности учителя ФК через формирование у него мировоззренческой основы культуры здоровья обусловлена рядом существующих противоречий между: масштабным кризисом здоровья в образовании и попытками его решить в рамках одностороннего подхода; требованиями к повышению качества образования в его здоровьеобучающей части и недостаточной профессиональной готовностью учителей к оздоровительной работе в школе; выраженной тенденцией к системной методологии при исследовании феномена «человек и его здоровье» и узкоспециализированным подходом преимущественно в рамках естествознания; провозглашаемым лично ориентированным образованием и тяготением к «знаниевой» компоненте культуры здоровья; инновационной образовательной стратегией и воспроизводством в образовательной практике адаптивной модели здоровья человека; требованиями к учителю ФК как к субъекту культуры здоровья и слабой разработанностью теоретико-технологических основ этого феномена; потребностью в педагогах, способных реализовать здравотворческий потенциал образования и несформированностью в общественном сознании образа педагога с необходимыми для этого профессионально-личностными качествами; необходимостью усиления воспитательных функций педагогического образования при формировании культуры здоровья студентов и отсутствием в высшей школе соответствующих воспитательных систем.

Неразрешенность указанных и других противоречий затрудняют социально-значимые перемены в направлении развития здоровьесберегающего образования. Вместе с тем, они нацеливают на поиск инновационных решений направленных на концептуальных основ культуры здоровья субъектов образовательного процесса, и прежде всего, учителя физической культуры.

### *Литература*

1. Горбушина С.Н. Мировоззренческие детерминанты формирования культуры здоровья будущего учителя: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. Ижевск, 2005. 42 с.

2. Зиганьшина В.Г. Образовательный процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья школьников и учителей [http://kineschma19.iv-edu.ru/gotov\\_zdorow.html](http://kineschma19.iv-edu.ru/gotov_zdorow.html)

3. <http://festival.1september.ru/articles/560101/>

4. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание. 2004. №1. С.114-117.

5. Зенова Т.В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья»//Практика административной работы в школе. 2006, №1. С.25-28.

6. Здоровье и резервные возможности человека: <http://medinfo.ru/article/108/117340>

7. Варданян М.Р. Имидж педагога как фактор здоровьесбережения субъектов образовательного процесса в основной школе: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Омск, 2007. 25 с

8. Горбушина С.Н. Мировоззренческие детерминанты формирования культуры здоровья будущего учителя: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. Ижевск, 2005. 42 с.

## К ВОПРОСУ О НОВОМ СТАНДАРТЕ ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

*Н.А. Лосева*

*аспирантка 2 курса*

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

Глобальные изменения в политической, экономической и культурной жизни всего мирового сообщества, создание единого образовательного пространства обусловили необходимость модернизации современного отечественного образования. Стратегия модернизации современного образования предусматривает повышение его качества, обеспечение условий его развития и стандартизации.

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р, основными направлениями модернизации физического воспитания в современной школе определены[4]:

1. Введение новых федеральных государственных образовательных стандартов по физическому воспитанию для всех ступеней общего образования.

В профессиональном сообществе началась работа по подготовке к их массовому введению с 1 сентября 2011 года. Сам текст Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования занимает всего около 40 страниц, но в этом документе сфокусированы основные требования к образовательным результатам, к структуре основной образовательной программы начального общего образования и условиям ее реализации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Разработка примерных учебных программ по физической культуре по уровням образования, учитывающие индивидуальные способности и состояние здоровья обучающихся, в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами и оценка эффективности этих программ.

Наиболее значимой проблемой школьной физической культуры является проблема приоритетной направленности учебного предмета «физическая культура».

Первый подход – оздоровительный, где основной ценностью рассматривается здоровье учащихся и соответствующий уровень их физического развития и физической подготовленности. В рамках данного подхода акцент делается на значимый тренировочный эффект и высокий уровень развития физических качеств за счет увеличения объема обязательных занятий физической культурой. С физиологической точки зрения тренировочный



эффект определяется уровнем функциональных возможностей отдельных систем и организма в целом, эффективностью их функционирования и обеспечения разнообразных форм мышечной активности, эргометрическими показателями физической нагрузки: количеством, частотой занятий в неделю, месяц, четверть и т.д.

Второй подход – спортивно ориентированный. Он основан на рациональном сочетании классно-урочной и внеурочной форм занятий избранными видами спорта. Предлагаются также альтернативные формы организации физического воспитания учащихся. Речь идет о разработке и внедрении инновационных спортивных технологий в практику физического воспитания, предусматривающих отказ от традиционного урока физической культуры и замену его групповыми учебно-тренировочными занятиями по видам спорта за пределами академического расписания. При этом учащиеся имеют полную свободу выбора вида занятий в соответствии с их интересами и уровнем притязаний.[2]

Третий подход ориентирован на усвоение учащимися на уроках определенных знаний, а также на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Направленность таких уроков характеризуется совокупностью конкретных дидактических задач, связанных с процессом обучения двигательным действиям. Поэтому деление на типы уроков, представленные в данном подходе, в основном связано с этапами формирования двигательных действий: урок разучивания нового материала, урок закрепления и совершенствования освоенного материала, смешанный и контрольный уроки.

Чему отдать предпочтение: оздоровительному, тренировочному или образовательному направлению? Дискуссия на эту тему ведется не первый год, и до сих пор направленность урока физической культуры в школьной программе однозначно не определена.

3. Сохранение обязательной формы образования в области физической культуры в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом в объеме не менее 3 часов с учетом одного дополнительного часа в неделю.

В настоящее время действует комплексная программа по физической культуре для учащихся 1-11-х классов авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич (2010).

В данной программе указано, что в соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества и исходя из сущности общего и среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему гармоническому развитию личности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам педагогического и врачебного контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития, физической подготовленности и состоянии здоровья.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью[3].

4. Разработка и внедрение образовательных программ физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов для образовательных учреждений всех типов.

Существует ряд мер, модернизации системы физического воспитания различных категорий и групп населения:

- разработка мер по привлечению к занятиям физической культурой и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов и социально незащищенных слоев общества;
- обеспечение доступности объектов спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов и социально незащищенных слоев общества;

- разработка современных научно-обоснованных методик, программ и технологии физического воспитания и спортивной тренировки инвалидов;

- создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом в специализированных образовательных учреждениях;

- разработка нормативных правовых документов по созданию отделений и групп для детей-инвалидов в детско-юношеских спортивных школах и адаптивных детско-юношеских спортивных школах;

- создание программно-методического обеспечения физической и социальной адаптации и интеграции инвалидов;

- разработка программ по вовлечению в спортивно-оздоровительный туризм лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;

- разработка мер по кадровому обеспечению физкультурно-спортивной работы среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;

5. Существенное увеличение объема спортивной работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время для реализации необходимого недельного объема двигательного режима учащихся не менее 8 часов в неделю путем дополнения блока дополнительного образования образовательными программами спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки спортивных школ.

Цели проектирования досуговых программ в дополнительном образовании направлены на решение комплекса задач, связанных с формированием культуры свободного времени: вовлечение школьников в яркий мир игр, соревнований, развлечений и праздников, освоение традиционного и инновационного опыта организации досуга через познание, просвещение, общение. Досуговые программы в большей мере, чем программы образова-

тельные, демонстрируют физические, интеллектуальные, эмоциональные возможности ребенка.

Расширение сети учреждений дополнительного образования, обновление содержания на принципах разноуровневости и вариативности, формирование научного потенциала системы дополнительного образования позволяют удовлетворять потребности детей, не реализуемые в других образовательных учреждениях [1].

За последние годы наметились пути, способствующие улучшению основных направлений развития физической культуры:

- внедрение в систему общеобразовательных учреждений мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся;

- создание сети физкультурно-оздоровительных комплексов, детско-юношеских спортивных клубов, спортивных команд, туристских клубов (центров), функционирующих на базе общеобразовательных учреждений;

- создание в общеобразовательных учреждениях спортивных классов и классов с углубленным изучением предмета «физическая культура»;

- совершенствование системы проведения всероссийских соревнований среди школьных команд по различным видам спорта с целью привлечения большего числа детей и подростков к занятиям спортом и отбора наиболее талантливых из них для занятий спортом высших достижений;

- организация ежегодного всероссийского смотра-конкурса общеобразовательных учреждений на лучшую организацию спортивно-массовой работы;

- создание учреждений образования, школ-интернатов спортивной направленности и центров образования спортивной направленности;

- внедрение новых проектов общеобразовательных учреждений с обязательным строительством объектов спорта (спортивных залов, в том числе тренажерных залов, бассейнов,

многопрофильных и комплексных плоскостных спортивных сооружений);

– оснащение общеобразовательных школ необходимым спортивным инвентарем и оборудованием;

– совершенствование программ для повышения квалификации учителей физической культуры в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Конечной целью всех этих преобразований является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала России, воспитание, приобщение к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, а это, в свою очередь, предусматривает переход к формированию новой технологической базы физического воспитания, развития физической культуры и спорта, основанной на использовании новейших достижений в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, педагогики, психологии, биомеханики и биотехнологий, медицины, информатики, нанотехнологий и управления [2].

#### *Литература*

1. Бруднов А.К. Стратегия развития государственных и муниципальных учреждений дополнительного образования// Воспитание школьников - 1994. - №5. - С. 255 .

2. Латыпов И.К. Материалы курса «Педагогические технологии физического воспитания в современной школе»: лекции 1–4. – М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2010. – 56 с.

3. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2010. - 127 с.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт /Эл. ресурс: <http://standart.edu.ru/>

**РАЗДЕЛ 5.**  
**ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ**  
**В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

---

**ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ**

*Н.В. Казакевич*

*к.п.н., доцент кафедры гимнастики*

*Российский государственный педагогический университет*

*Им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Танцевальное искусство с незапамятных времен занимало в жизни человека важное место. Когда и как появились танцы, сейчас уже трудно сказать. Видимо, танец возник тогда, когда чувства, выраженные в движении и жесте, подчинились ритму и музыке.

Танец имеет большое воспитательное значение. Осваивая его на занятиях, мы не только разучиваем движения, но и создаем художественный образ, а для этого нужно понимать музыку и замысел автора, найти характер движений. Танец оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому его возможно использовать как средство художественного, эстетического и нравственного воспитания.

Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах, развивают выносливость. Также способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящности движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание;

умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Доказано также, что танцы – лучшее лекарство от депрессии, застенчивости и от многих других комплексов.

Сам танец совместно с музыкой имеет огромный психотерапевтический потенциал и воздействует на занимающихся через все органы чувств и, особенно, через нервную систему. Танец может служить не только как средство психофизиологической регуляции, но и как средство установления межличностных отношений в группе, проявления личности каждого занимающегося, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения. Отсюда появляются различные направления танцевальной психотерапии, основная цель которой – принести облегчение людям с неустойчивой нервной системой и эмоционально перегруженным. Занятия с использованием музыки и танца стимулируют творческий потенциал, способствуют коррекции системы отношений личности.

Танцевальная терапия ведет свое начало от сценического танца, в котором чувства выражаются посредством высокоструктурированных форм. В терапии они свободно выражаются в спонтанном движении, импровизации. Танец является коммуникацией посредством движения, поэтому в танцевальной терапии нет стандартных танцевальных форм, и для личной выразительности могут использоваться все формы движения.

Танцевальная терапия представляет собой область психотерапии и наряду с другими ее методами делает акцент на создании непосредственного жизненного опыта для обучения и личностного роста.

На становление танцевальной терапии как особого метода оказали влияние различные факторы. Одним из них является появление в 30-х годах прошлого столетия проекта Рудольфа фон Лабана «Ausdrucktanz». Во второй половине 40-х годов под его



руководством в Англии была создана уникальная программа, получившая название «Modern Educational Dance» (MED) – «Современный обучающий танец». В основе метода Рудольфа фон Лабана подразумевается спонтанное высвобождение эмоций в процессе движения. Акцент при этом ставится не на овладение определенной формой танца, а на процесс «проживания» в нем свойств личности, на их формирование и осмысление (А. Михайлова, 1997).

Как понятие и как целенаправленная форма лечения танцевально – двигательная терапия зародилась в США в 1940-х годах. В Вашингтоне, в госпитале святой Елизаветы, появляется первый лечебный и учебный центр под руководством Мэриэм Чейз – танцовщицы и учителя танцев. За новаторские работы в этой области она была названа «первой леди» танцевальной терапии.

Еще одним фактором, способствующим интересу к танцевальной терапии, явилось открытие в 50-х годах транквилизаторов и создание на этой основе новых программ вмешательства в психические процессы с целью активного лечения. Альтернативным методом по отношению к этим программам явилась танцевальная терапия.

В настоящее время танцевально – двигательная терапия активно распространяется по всему миру, но основные научные ее разработки осуществляются в США. В 1966 году была основана Американская ассоциация танцевальной терапии (ADTA), которая поддерживает и распространяет высокий профессиональный стандарт в танцевально-терапевтической профессии. В 1979 году Юдифь Бани, являющаяся на тот момент президентом ADTA, предложила определение метода танцевальной терапии. Танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности.

Современная танцевально – двигательная терапия (ТДТ) ставит перед собой широкий спектр задач. Одна из них – расширение сферы осознания собственного тела, что не только повышает физическое и эмоциональное здоровье, но и для большинства людей служит еще и развлечением. Другой целью является повышение самооценки путем развития более положительного образа собственного тела. Основным принципом ТДТ является единство тела и сознания, которые оказывают постоянное взаимное влияние друг на друга, а также принцип целостности, где триада мысли – чувства – поведение рассматривается как единое целое и изменения на одном уровне ведут за собой изменения в других.

Большинство занятий танцевально – двигательной терапии происходит в группе, что дает широкие возможности для совершенствования посредством группового опыта социальных умений тех пациентов, которые нуждаются в тренинге элементарных социальных навыков. В группах здоровых людей танцевальная терапия дает возможность устанавливать творческую связь с другими, преодолевая барьеры и условности слов. Творческий танец выразителен. Он позволяет освободить подавленные чувства, исследовать скрытые конфликты, которые могли быть источником психического напряжения. В добавление к выразительным возможностям танца различного вида двигательные упражнения снижают физическое напряжение.

Если прежде ТДТ применялась исключительно к людям с различными психическими нарушениями, то сегодня танец все больше ориентируется на работу со здоровыми людьми, имеющими психологические затруднения. Танцевальная терапия способствует переживанию необычных впечатлений, предоставляет участникам возможность опробовать новые способы поведения, увеличивает их двигательный запас (М. Еремина, 1998).

Таким образом, танцевально-двигательная терапия – это междисциплинарная область, которая существует на стыке психотерапии и танцевального искусства. Она тесно связана со многими другими областями знания. Среди них: анатомия, физиология, психофизиология, кинезиология, теории движения и танца, психология и т.д., - то есть практически все, что можно отнести к областям знания о теле, движении, танце, психике, о творческом процессе и творческом выражении.

Танец является сильным терапевтическим средством, которое способствует раскрытию личности. Движением в танце можно передать различный спектр чувств: радость, боль, грусть, горе, злобу, агрессию. В современной танцевально-двигательной терапии находят применение самые разнообразные стили. Однако не рекомендуется применять приемы или шаги, которые трудно было бы выучить. Все движения должны быть выполнимы для занимающихся. Они не должны препятствовать полной свободе движений, не должно быть боязни сделать что-то неправильно.

Для раскрытия чувств подходят любые танцевальные шаги. Можно разучить шаги полонеза, этот танец носит успокаивающий характер. Для тренировки социальной адаптации можно использовать бальные танцы: вальс, фокстрот, танго, буги-вуги. Движения этих танцев помогут преодолеть одиночество и выйти на контакт. Рекомендуется использовать и специальные танцевальные стили для определенного человека. Для застенчивого подходит испанский танец, для неуверенного в себе человека, который теряется в различных ситуациях, подходят сильные (резкие) джазовые движения, для развития сексуальности – танец живота. При работе с группой используются те танцевальные движения, которые подходят всем без исключения, которые помогают создать групповую синхронность движений. Для танцевально-двигательной терапии нет ограничений по возрасту, по нозологии.

В России танцевально-двигательная терапия изначально развивалась как вид групп личностного роста для взрослых. Сейчас спектр ее применения значительно расширился. Существует групповая и индивидуальная работа с детьми и взрослыми, с помощью которой можно решить свои личностные проблемы, связанные с отношениями с другими людьми, тревогами и страхами, кризисными жизненными ситуациями, потерей жизненного смысла, непониманием себя. Также существует семейная танцевально-двигательная терапия, где можно решать семейные проблемы; есть детские группы для дошкольников и школьников, развивающие творческие способности, коммуникативные навыки ребенка, помогающие подготовиться и адаптироваться к школе. Существуют уникальные программы для детей (детско-родительские группы), корректирующие дисгармоническое развитие ребенка (такие как задержка психического развития, минимальная мозговая дисфункция и т.д.); в группах и индивидуально ведется работа с людьми, страдающими расстройством питания (анорексия, булимия, навязчивое переедание); с психогенно обусловленными телесными симптомами и другими психосоматическими нарушениями. ТДТ используется как способ подготовки супружеских пар к родительствованию перед родами, а также для послеродовой поддержки – специальные группы для малышей от 0 до 3 лет и их мам.

ТДТ в России пока еще достаточно новая специализация. Ассоциация ТДТ предпринимает шаги для развития этой профессии при поддержке Американской танце-терапевтической ассоциации (ADTA), Европейской рабочей группы по профессиональному развитию ТДТ и Международной ассоциации терапий творческим выражением (IEATA). С 1995 года проводится 4-летняя обучающая программа по ТДТ и в Москве. В 1999 году открылась ТДТ – специализация в Институте практической психологии и психоанализа (В.Д. Соколова, 2000).

Танцевально-двигательная терапия является отдельным направлением, требующим специфической подготовки и образования, хотя в реальной деятельности техники танцтерапии, телесного подхода и любые направления expressive art therapy прекрасно сочетаются и дополняют друг друга. Ведь в танце соединяется непосредственность переживания чувств и взаимоотношений, наглядность стереотипов поведения и взаимодействия, процессуальность (изменчивость и непрерывность) как основное качество любого человеческого опыта.

*Литература*

1. Михайлова А. Апология танца: альманах. СПб., 1997. №1
2. Еремينا М.Ю. Роман с танцем СПб.: Созвездие, 1998.

**ВОПРОСЫ И ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

*Ю.В.Смирнова*

*ассистент кафедры теории и методики физической культуры;*

*Р.М.Кадыров*

*д.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры*

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

Современный этап развития физической культуры характеризуется поиском инновационных подходов как к повышению качества учебно- тренировочного процесса, так и к проблеме интереса занимающихся. Грамотное использование музыки, базирующееся на научно-обоснованных подходах к её применению, призвано в существенной мере содействовать решению этой задачи в связи с её широким применением во многих как иннова-

ционных, так и традиционных направлениях занятий физической культурой с различным контингентом занимающихся.

Рассматривая ретроспективу, следует отметить, что историческая взаимосвязь двух неотъемлемых и важнейших составляющих общечеловеческой культуры – культуры физической и музыкального искусства простирается вглубь времён, и своими корнями уходит на зарю самого существования человечества. Подчиняясь «маятникообразным» движениям общественно-исторических процессов, она то затухала, как, например, в средневековье, то возрождалась вновь. В последние годы, когда приоритет заняли гуманистические идеалы, обращение к декларируемому, но не реализованному в полной мере на предыдущем этапе холистическому подходу к человеку, происходит реконструкция внедрения музыки не только в виды спорта, в которых она традиционно используется (гимнастику, фигурное катание, синхронное плавание и т.д.), но и практически во все виды физической культуры, в том числе, и в физкультурное образование детей и подростков.

Однако, как показывают данные научно-методической литературы и проведённые педагогические исследования, во многих случаях этот процесс носит стихийный характер и не всегда приносит адекватный результат.

Учитывая мощный потенциал воздействия музыки на организм и психику человека, выявленное в ряде исследований как положительное, так и отрицательное её влияние [1,3,5,10], можно констатировать, что на сегодняшний день вопрос грамотного и научно-обоснованного применения музыкального сопровождения в физической культуре, важным принципом которой является принцип «не навреди», нуждается в научном осмыслении и учёте в физкультурной практике.

Решая вопрос «как, где, когда и надо ли использовать музыку в занятии?» педагог должен чётко представлять себе конкрет-

ную цель и пути её достижения, а также иметь представления о разнообразных нюансах этого аспекта профессиональной деятельности.

Проведённое исследование, которое включало изучение данных научно-методической литературы, опросы специалистов по физической культуре, работающих в образовательных учреждениях различных типов и видов, в сфере фитнес-индустрии, многочисленные педагогические наблюдения, осуществлённые не только в процессе физкультурных занятий с различным возрастным контингентом занимающихся, но и на конкурсах педагогических достижений, соревнованиях различного уровня, международных и региональных фитнес-конвенциях, позволяет утверждать, что музыка используется в разных видах физической культуры с различным контингентом занимающихся, в том числе и с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Особое значение имеет музыкальное сопровождение физкультурных занятий с детьми и подростками, так как именно в детстве происходит формирование не только организма и психики человека, но и его мотивационно-ценностного отношения к явлениям окружающего мира и интереса к той или иной деятельности. В современных условиях не ситуативной, а пролонгированной уже десятилетиями тенденции снижения как уровня физического и психического здоровья школьников, так и их двигательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, представляется необходимым использовать все возможные пути для её преодоления. И грамотное, всесторонне продуманное применение музыки в процессе занятий по физической культуре может в существенной мере содействовать решению этой задачи.

Так, результаты анализа исследований ряда авторов и проведённые нами опросы учащихся разного возраста выявили, что уроки, в которых используется музыка, нравятся детям больше.

Количество респондентов, указывающих на это, варьируется в различных исследованиях от 75 до 100%.

Вместе с тем, музыка обладает широким спектром воздействия, что было известно человечеству с глубокой древности и было научно доказано. Специальные физиологические исследования [2, 3, 6,7 и др.], выявили влияние музыки на различные системы человека. Было доказано, что восприятие музыки ускоряет сердечные сокращения, обнаружено усиливающее действие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы, звука и тембра, выработку тех или иных гормонов. Частота дыхательных движений и сердцебиений изменялась в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения

На основании исследований ряда авторов [1, 2, 3, 4, 10 и др.] можно указать следующие психологические механизмы оздоровительного воздействия музыки: а) катарсис (эмоциональная разрядка, регулирование эмоционального состояния); б) облегчение осознания собственных переживаний; в) конфронтация с жизненными проблемами; г) повышение социальной активности; д) приобретение новых средств эмоциональной экспрессии; е) облегчение формирования новых отношений и установок.

В соответствии с этим, учёные [2, 3, 9, 10, 11, 13 и др.], пришли к выводу, что можно использовать музыку для коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и т.д.

В занятиях физическими упражнениями музыка может служить вспомогательным средством, облегчающим отреагирование подавленных эмоций – радости, страха (что особенно важно в предстартовой подготовке спортсменов), агрессии и т.д., а также способствовать лучшему запоминанию упражнений и овладению двигательными действиями, на что указывают работы авторов,



изучавших возможности применения музыки в физической культуре и спорте [4, 6, 7, 8 и др].

Столь широкие возможности музыкального сопровождения на занятиях физической культурой обеспечивается разнообразием средств музыкальной выразительности и музыкальных форм во всём множестве вариантов их сочетаний, особенностями восприятия их человеком не только в зависимости от личного жизненного опыта, но и от исторически сформированных на протяжении тысячелетий на уровне подсознания архетипов и стереотипов.

При этом следует особо подчеркнуть, что проблема выбора музыкальных произведений для сопровождения занятий физической культурой является одной из важнейших и весьма сложных. Это связано с тем, что сам процесс выбора зависит от многих факторов, которые необходимо учитывать:

- особенности контингента занимающихся (психовозрастные, гендерные и др.);

- музыкальные вкусы и предпочтения занимающихся, уровень развития их музыкально-ритмических способностей и двигательных способностей, опыт восприятия музыкальных произведений;

- музыкальные вкусы и предпочтения педагога, уровень его музыкальной культуры, музыкальной грамотности, степень выраженности музыкально-ритмических способностей;

- цель и задачи занятия в зависимости от его направленности, формы организации, этапа обучения (ознакомление, разучивание или совершенствование);

- характеристики самого музыкального произведения (музыкальный стиль, темпо-ритмовые особенности, характер, образ, продолжительность звучания и т.д.).

При этом следует особо подчеркнуть, что неумелое и непродуманное применение музыки в занятии является негативным

фактором. В результате проведённых нами педагогических наблюдений (Табл. 1) были определены наиболее типичные нарушения требований к подбору и использованию музыкального сопровождения в занятиях с детьми и подростками.

Таблица 1.

**Исследовательская база педагогических наблюдений**

№ п/п	Название мероприятий	Кол-во мероприятий	Кол-во наблюдаемых презентаций
1	Международные и Региональные фитнес-конвенции	5	60 мастер-классов
2	Занятия по физическому воспитанию в детских садах	25	25 занятий
3	Уроки физической культуры в школе	20	20 уроков
4	Конкурсы педагогического мастерства	2	18 презентаций
5	Фестивали, конкурсы и соревнования среди детей и подростков по ритмике, аэробике и танцу	12	более 300 выступлений
6	Педагогические задания по составлению комплексов упражнений под самостоятельно выбранную музыку слушателей курсов повышения квалификации	30	более 700 композиций
7	Педагогические задания по составлению комплексов упражнений под самостоятельно выбранную музыку студентов факультета физической культуры	90	более 2000 композиций

Среди выявленных нарушений требований наиболее типичны следующие, расставленные по местам в зависимости от частоты их наблюдения:

1. *Не соответствие музыки психовозрастным особенностям занимающихся:* использование современной музыки, в которой, за счёт текста и средств музыкальной выразительности, создаётся эмоционально-образный ряд, не доступный для адекватного детского восприятия. Данное нарушение не только оказывает негативное влияние на формирование эстетических представлений детей и культуры движения с музыкой, но и вызывает (особенно, при начальном прослушивании) феномен Кессона, то есть, недоступная и непонятная для восприятия музыка вызывает

реакцию отторжения детской психики. Это наблюдалось в различных формах – от смеха, мимических реакций, разговоров занимающихся между собой, до резкого падения у них настроения и отказа заниматься физическими упражнениями.

2. *Не соответствие темпа и ритма музыкального произведения характеру выполняемых двигательных действий.* Особенно часто это явление встречается при оценке занятий или отдельных композиций для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Наблюдения показали, что в ряде случаев педагог (наиболее часто – молодой специалист), выбирает ту музыку, которая имеет темпо-ритмовые характеристики, аналогичные или близкие современной клубной музыке – высокий темп, «битовую» обработку, инструментальную аранжировку (наличие большого числа электронинструментов, диссонансных звучаний и т.д.). Это приводит к тому, что дети не успевают выполнять движения в заданном темпе, они становятся неточными, неэстетичными, что разрушает, а не формирует «школу движений», что очень важно для дошкольников и младших школьников. При этом, желание детей и требование педагога во чтобы-то ни стало добиться выполнения упражнения под данную музыку приводит к созданию стрессовой ситуации как для занимающихся, так и для преподавателя, что негативно влияет на психозмоциональное состояние всех участников образовательного процесса.

3. *Не соответствие музыкального произведения художественно-эстетическим требованиям к качеству его звучания.* В ряде случаев наблюдалось использование старых, «затёртых» звукозаписей, имеющих посторонние шумы, а также несовпадение окончания движения с концом музыкальной фразы, продолжение звучания музыки уже после того, как не только завершилось выступление детей, но и команда покидает площадку. Как ни парадоксально, этот недостаток встречается в основном именно на таких показательных мероприятиях, как конкурсы педагогического

мастерства, соревнования и фестивали. Данный факт объясняется тем, что некоторые из педагогов работают по старым кассетам, качество звучания которых на современном оборудовании заметно отличается от дисков, и не торопятся переходить на новые электронные носители информации. Недостаточный уровень владения звукозаписывающей аппаратурой и компьютерными программами работы со звуком не позволяет им произвести необходимые «купюры» и сократить избранное для соревновательных композиций музыкальное произведение в соответствии с регламентом соревнований. Указанное косвенно подтверждает проведённый опрос 72 руководителей по физическому воспитанию детских садов, 87,5% которых указали на то, что им не хватает знаний по программным продуктам работы со звуком.

4. *Не соответствие характера и образа музыкального произведения характеру двигательных действий.* Эта проблема наблюдалась несколько реже и связана, в значительной степени, с уровнем художественно-эстетического воспитания и особенностями восприятия педагога. При обсуждении результатов проведённых занятий с такими преподавателями довольно часто их мнение не совпадало с мнением группы экспертов-наблюдателей (членов жюри, судей) и требовало определённых усилий и дополнительных аргументаций, чтобы убедить их в объективности оценки этого параметра.

5. *Однообразие используемых музыкальных произведений* – в основном, встречается в процессе занятий фитнесом с детьми в фитнес-центрах. Молодые специалисты, работающие в этой сфере, предпочитают использовать музыкальные программы, которые, по результатам педагогического анализа, имеют незначительные отличия от той музыки, которую используют в занятиях со взрослыми. Для таких музыкальных программ характерны следующие показатели: единый темп на протяжении всего времени звучания диска (120, 130, 140, 145, 170 и т.д. ударов в мину-

ту), однообразная аранжировка, близкая манера исполнения музыкальных произведений или же и вовсе музыка одного исполнителя или музыкальной группы. Режим pop-stop, в котором записаны подобные музыкальные программы, «сглаживает» в восприятии детей переход от упражнения к упражнению, лишая их этим ощущения разнообразия и ассоциативно-образного ряда, что ухудшает запоминание упражнений, особенно у дошкольников и младших школьников. Указанное приводит к тому, что использование такого музыкально сопровождения не только не способствует преодолению монотонии и повышению работоспособности в процессе выполнения упражнений, а напротив, угнетает психику детей, вызывает различные негативные состояния (от апатии до агрессии) на подсознательном уровне, причём не только у занимающихся, но и у самого педагога.

6. *Не соответствие метро-ритмических особенностей музыкального произведения выполнению двигательных действий (отсутствие дансантиности).* Нарушение этого требования не часто, но встречается, в практике. Использование музыкальных произведений, в которых часто (чаще, чем два раза в музыкальный период) меняется музыкальный размер, мелодия не обладает чётко очерченной, интонационно-ритмической ясностью, содержится большое количество пауз, имеются многочисленные замедления или ускорения темпа, затрудняет процесс овладения занимающимися двигательными действиями, требует дополнительных усилий по запоминанию музыки и соотнесения движений с ней. Как было выявлено в результате проведённых исследований, чаще этот недостаток встречается у специалистов, имеющих высокий уровень музыкальной грамотности, хорошо развитые музыкально-ритмические способности и большой личный опыт движения под музыку (пришедшие в педагогику физической культуры балетмейстеры, хореографы, танцоры, музыканты, спортсмены высокого класса видов спорта, в которых музы-

кальное сопровождение является обязательным), но при этом обладающие невысоким уровнем развития эмпатии и недостаточным педагогическим опытом. Свободное владение широкой палитрой средств сценического движения, высокая музыкальная культура является, безусловно, большим личным достижением педагога, однако при отсутствии развитой эмпатии такой педагог, ориентируясь на себя, а не на способности и потребности своих воспитанников, предъявляет завышенные требования к ним. Соответственно, при педагогическом анализе таких композиций отмечается противоречие между высоким художественно-эстетическим уровнем, сложностью составленной двигательной композиции и её музыкального сопровождения с одной стороны, и с другой – низким уровнем её практического выполнения учащимися, неудовлетворённость ими от результатов своей двигательной деятельности.

*7. Не соответствие громкости звучания музыки гигиеническим нормам.* Это нарушение можно наблюдать лишь в отдельных случаях, как правило, в фитнес-клубах, чаще - во время проведения фитнес-конвенций. Чрезмерная громкость звука в сочетании с низкочастотным звучанием ударных инструментов и электро – бас-гитар может вызывать неосознаваемые, но от этого не менее опасные для организма человека эффекты: за счёт своих физических характеристик звуковая волна «соударяется» с различными органами человеческого тела, вводя их в определённый частотный резонанс, вызывая произвольное, не запланированное и не контролируемое ни занимающимися, ни самим педагогом произвольное увеличение частоты сердечных сокращений, повышение артериального давления и т.д. В то же время неоправданно тихое звучание фонограммы, что также можно встретить, отвлекает занимающихся от выполнения упражнений, вызывает излишнее напряжение со стороны, стремящихся услышать звуча-

ние музыки, и, в конечном итоге, раздражение и неудовлетворённость.

Выявленные нарушения требований к подбору и использованию музыкального сопровождения в физической культуре позволяют констатировать недостаточную подготовку специалистов по физической культуре по данному аспекту профессиональной деятельности. Это было подтверждено результатами проведённого в 2010-2011 уч. году анкетирования 703 специалистов. Значительное число опрошенных указало, что испытывает затруднения при подборе и применении музыки в работе (Рис. 2).

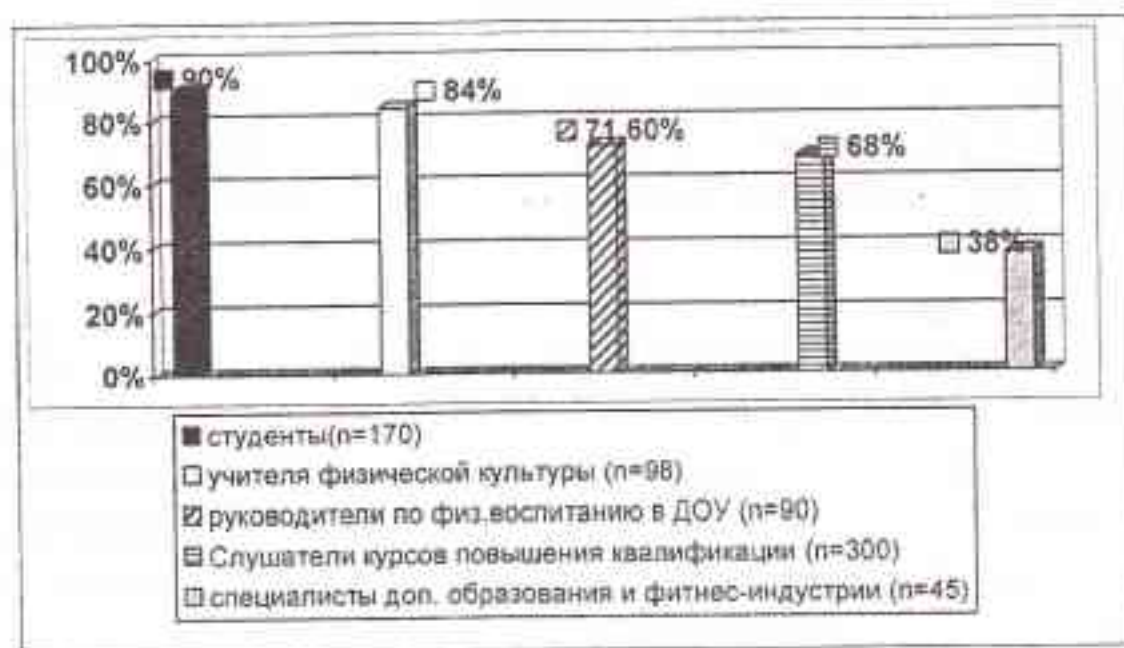


Рис. 2. Результаты анкетирования по вопросу о затруднениях при подборе и использовании музыки в занятиях специалистами по физической культуре

Большое значение для комплексного оздоровительного воздействия на организм и психику занимающихся средств физической культуры и музыкальной выразительности имеет информированность специалистов по физической культуре о психофизиологических механизмах влияния музыки на человека.

Результаты проведенного опроса 450 специалистов по физической культуре показали, что не все респонденты обладают информацией о влиянии музыки на человека и разнообразных возможностях её использования в физкультурной практике (рис. 3).

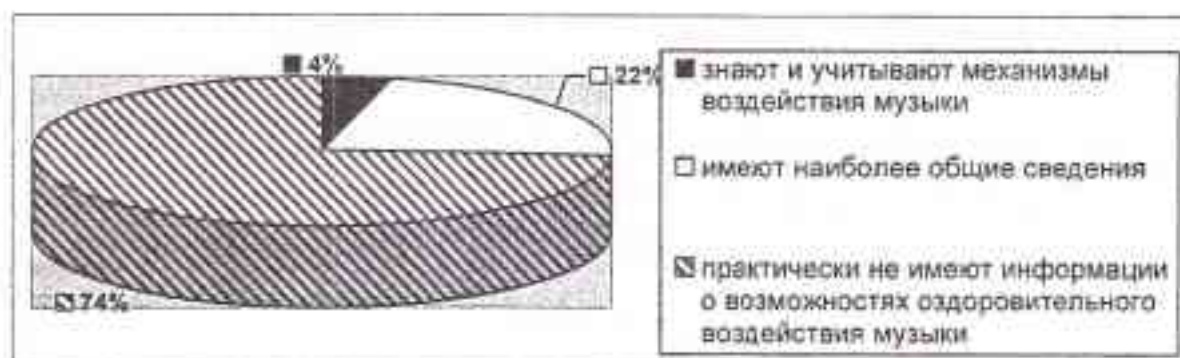


Рис. 3 Информированность специалистов по физической культуре об оздоровительных возможностях влияния музыки

Таким образом, проведенные исследования позволили сформулировать *основные противоречия процесса применения музыкального сопровождения в физической культуре между:*

- потребностями занимающихся в комплексном оздоровительном воздействии на их организм и психику, широким спектром и большими возможностями оздоровительного влияния музыкального сопровождения занятий физической культурой, имеющимся научными исследованиями в этой области и недостаточной информированностью педагогов-практиков по указанной проблеме;

- личностными потребностями, культурными запросами, достижениями и предпочтениями педагогов в вопросах выбора и использования музыки на занятиях физической культурой и реальными возможностями, потребностями и интересами занимающихся;



- социальным запросом на грамотного, обладающего значительными общекультурными и профессиональными компетенциями специалиста по физической культуре, обладающего соответствующими компетенциями в вопросах научно-обоснованного использования музыкального сопровождения в занятиях физической культурой и отсутствием специальной подготовки по данному аспекту профессионально-педагогической деятельности;

- потребностью специалистов по физической культуре в научно-методическом обеспечении применения музыкального сопровождения в физической культуре и его недостаточной разработанностью на современном этапе.

Таким образом, проанализировав полученную информацию, можно определить *пути совершенствования применения музыкального сопровождения в занятиях физической культурой*:

1. Создание соответствующих социокультурных условий:

- формирование ценностного отношения социума к единству музыки и физической культуры как исторически взаимосвязанным компонентам общечеловеческой культуры;
- повышение требований к уровню общей и музыкальной культуры занимающихся и специалистов по физической культуре;
- содействие формированию у педагогов по физической культуре мотивационно-ценностного и осознанного отношения к данному аспекту профессиональной деятельности.

2. Реальный, а не только лишь декларируемый учёт психических и физических возможностей, эмоциональных реакций детей и подростков при выборе и применении музыкального сопровождения занятий, адекватное сочетание художественно-эстети-

ческих требований к нему и культурных потребностей, музыкальных вкусов и предпочтений занимающихся.

3. Расширение границ восприятия занимающимися музыкального искусства и движения в процессе занятий, обогащение двигательного и слухового опыта, ознакомление с новыми музыкальными стилями, формами, произведениями, движениями, ориентируясь на «зону ближайшего развития» (по Л.С. Выготскому).

4. Разработка научно-методического обеспечения различных аспектов применения музыкального сопровождения в физической культуре и обеспечение его доступности для широкого круга специалистов по физической культуре.

5. Разработка и внедрение специальных образовательных программ специалистов по физической культуре процесс профессиональной подготовки по отбору, применению музыкального сопровождения и компьютерным программам работы со звуком.

6. Должное внимание к проблеме музыкального сопровождения физкультурных занятий в процессе обмена опытом, консилиумов внутри профессионального сообщества.

7. Привлечение к процессу выбора и грамотного использования музыки в физической культуре специалистов из других областей научного знания – музыкантов, психологов, музыкотерапевтов и психотерапевтов, медиков.

8. Материально-техническое обеспечение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию с использованием музыкального сопровождения (обеспечение звуковоспроизводящей и звукозаписывающей аппаратурой, компьютерными программными продуктами по работе со звуком, доступ к компьютеру и базам данных Интернета).

Резюмируя изложенное, можно утверждать, что музыкальное сопровождение занимает сегодня значимое место в современной физической культуре, и, обладая существенным для этого потенциалом, должно использоваться для решения важнейших

для отрасли задач: повышение интереса занимающихся к занятиям физическими упражнениями, комплексное оздоровление их организма и психики; развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение уровня работоспособности детей и подростков и удовлетворение их социокультурных, двигательных и эстетических потребностей в процессе занятий физической культурой. Таким образом, очевидно, что практика применения музыки в физической культуре и, в частности, в физкультурном образовании детей и подростков, нуждается в исследовании, осмыслении и научно-методическом обеспечении.

#### Литература

1. *Брусиловский Л.С.* Музыкалотерапия: Руководство по психотерапии /под ред. В.Е. Рожнова. М., 1988. 204 с.
2. *Декер-Фойгт Г.-Г.* Введение в музыкалотерапию. СПб.: Питер, 2003. 208 с.: ил. (серия «Золотой фонд психотерапии»)
3. *Дубровин Д.А.* Методологические подходы к психофизиологическому обоснованию возможностей коррекции эмоциональных расстройств динамическим полем звуковых волн в режиме сверх медленных физиологических процессов //Физиология человека, 1994. №4. С. 29.
4. *Евсеев, С.П., Шапкова Л.В.* Адаптивная физическая культура: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. проф.учеб. заведений, осуществляющих образоват. деят. по специальности 022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 0323 – Адаптивная физическая культура. М.: Советский спорт, 2000. 240 с.
5. *Зимина А.Н.* Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учеб. для студ высш. учеб. заведений.- М.: Владос, 2000. -304 С.: ноты
6. *Коджаспиров Ю.Г.* Организационные формы и методические особенности ее использования (функциональная музыка на уроках физической культуры в школе) //Физическая культура в школе. - 1987. - № 1, № 2, № 4.
7. *Коджаспиров Ю.Г.* Новые грани исторического союза спорта и музыки (история и современность) // Спорт, духовные ценности, культура. М., 1997. - вып. 5. - С. 64 – 78.

8. *Мавлуткулова А.Г.* Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры и его эффективность // *Научноёмкие технологии.* - 2007. - № 12. - режим доступа: [www.gae.ru](http://www.gae.ru) российская академия естествознания. - дата обращения. – 18.03.2011.

9. *Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комиссарова Л.Н., Добровольская Т.А.* Артпедагогика и арттерапия в музыкальном образовании: учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. М., 2001. 248 с.

10. *Петрушин В.И.* Музыкальная психотерапия. М.: Владос, 1999. 226с.

11. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. М., СПб., Н. Новгород, Воронеж, Ростов н/Дону, Екатеринбург, Самара, Новосибирск, Киев, Харьков, Минск: Питер, 2006. 2-е междунар. изд. 376 с.

12. *Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В.* Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // *Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* 2008. № 4 (38). С. 68 – 71.

13. *Шушарджан С.В.* Музыкотерапия и резервы человеческого организма. М., 1998. 363 с.

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ  
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ГИБКОСТИ  
У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

*М.В. Шурнач*

*соискатель*

*Е.Г. Сайкина*

*д.п.н., профессор кафедры гимнастики Российского  
государственного педагогического университета  
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Одним из важнейших направлений социальной политики государства является обеспечение здоровья нации. В последние десятилетия наблюдается неуклонная тенденция к ухудшению показателей физического развития, физической подготовленности

сти, состояния здоровья подрастающего поколения, наиболее выраженная в школьный период жизни.

Многочисленные исследования указывают на то, что существенное негативное влияние на эту ситуацию оказывает образовательный процесс, который, по сути, становится фактором риска — самым значимым по продолжительности и силе воздействия. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число хронически больных — увеличивается в 2 раза, в итоге школу оканчивают около 90% школьников, имеющих различные нарушения в состоянии физического и психического здоровья.

Ученые отмечают, что наиболее значимый прирост этих нарушений отмечается в начальной школе. Во многом это связывают с резким снижением двигательной активности в режиме дня детей 7–10 лет и сидячим образом жизни. Уровень развития основных двигательных способностей у 20–40% учащихся 1–3 классов характеризуется как низкий, что также непосредственно сказывается на состоянии их здоровья и физическом развитии [1].

Исследования многих ученых показывают, что у младших школьников существуют предпосылки для успешного развития всех двигательных способностей, однако возраст 7–8 лет является наиболее благоприятным, сенситивным периодом для развития координационных способностей и гибкости. В связи с этим к уроку физической культуры предъявляются определенные требования. В современных условиях необходимо, чтобы физическая культура не теряла свои собственные социокультурные формы и функции и не уподоблялась процессу только физического «натаскивания» на сдачу учебных нормативов. Это особенно важно, так как именно в школе закладываются основы здорового образа жизни, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и формируются мотивации к ним, интересы, развиваются основные двигательные способности.

Вместе с тем, несмотря на произошедшие в последние годы изменения, связанные с модернизацией физкультурного образования школьников, существенных изменений в проведении уроков физической культуры пока не произошло. Также наблюдаются формализм и педагогические шаблоны, особенно в подготовительной части, однообразие в подборе средств и методов проведения, недооценка многими учителями индивидуального и дифференцированного подхода к развитию двигательных способностей учащихся и др.[1].

Существующая система уроков физической культуры ориентирована в основном на «среднего ученика», а не на личность конкретного школьника, поэтому осуществление индивидуального подхода к каждому ученику вызывает определенные трудности. В связи с этим остро встает проблема необходимости учета индивидуальных особенностей в процессе развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста.

Для эффективного развития двигательных способностей и в частности координационных способностей и гибкости у детей младшего школьного возраста необходимо использовать дифференцированный подход к учащимся, учитывая их индивидуальные особенности (возраст, пол, физическую подготовленность, уровень физического развития, состояние здоровья). При этом следует учитывать и современные данные по соматотипологии, так как определение соматотипа имеет высокую прогностическую значимость[2].

На основании анализа научно-методической литературы определено, что проблема развития координационных способностей и гибкости у детей младшего школьного возраста разного типа телосложения в процессе урока физической культуры исследована недостаточно, не выявлены «ведущие» и «отстающие» двигательные способности у представителей разного соматотипа, сла-

бо изучены воздействия на те способности, которые отстают или опережают в своём развитии.

В связи с этим нами была поставлена задача определить «ведущие» и «отстающие» в развитии двигательные способности у детей 7–8 лет разных соматотипов и на основании разработанной дифференцированной методики развития координационных способностей и гибкости выявить эффективность их развития.

В течение года был проведён педагогический эксперимент (приняло участие 71 человек) с целью определения эффективности использования методики развития координационных способностей и гибкости у детей 7–8 лет с учётом их типа телосложения на уроках физической культуры. Исследование детей осуществлялось по 43 показателям (получено более 4085 измерений) на базе средней общеобразовательной школы № 554 Приморского района Санкт-Петербурга.

В результате определения типа телосложения детей 7–8 лет и его взаимосвязи с двигательными способностями выявлены «ведущие» и «отстающие» способности для каждого соматотипа. Для детей МаС-типа «ведущими» двигательными способностями является гибкость, а для детей МеС-типа — координационные способности ( $p < 0,05$ ). Для детей МаС-типа «отстающими» является координационные способности, а для МеС-типа — гибкость ( $p \geq 0,05$ )[4,5].

На основании анализа научно-методической литературы и проведённых исследований по определению соматотипа школьников была разработана дифференцированная методика развития координационных способностей и гибкости с учётом типа телосложения. Она включает три компонента: целевой, содержательный и деятельностный.

*Целевой компонент* определяет цели и задачи педагогического воздействия, направленные на развитие координационных способностей и гибкости у детей на уроках физической культуры.

*Содержательный компонент* включает целенаправленно подобранные методы и средства для развития двигательных способностей с учётом типа телосложения школьников. При этом разработано четыре комплекса-блока упражнений: два блока упражнений — на развитие координационных способностей (пространственной координации и функции равновесия для учащихся МаС-типа) и два — на развитие гибкости (пассивной и активной — для школьников МеС-типа). Для проведения подготовительной части урока разработаны комплексы упражнений ритмической гимнастики с элементами рок-н-ролла и отобраны подвижно-музыкальные игры, содействующие развитию координационных способностей и гибкости у детей 7–8 лет.

*Деятельностный компонент* позволяет реализовывать средства, соответствующие определённому типу телосложения, используя при этом групповой метод организации на основе дифференцированного подхода на уроках физической культуры с детьми, а также игрового и соревновательного методов обучения, способствующих облегчению процесса запоминания и освоения упражнений [3].

Для проверки эффективности разработанной методики проходил эксперимент в течение года. Он был проведен в два этапа: на первом этапе внимание уделялось развитию «отстающих» двигательных способностей у школьников макросоматического и мезосоматического типа телосложения, а на втором этапе — развитию «ведущих» двигательных способностей детей разных соматотипов

В результате получен прирост по всем исследуемым показателям двигательных способностей. Так в показателях активной гибкости детей различных соматотипов отмечены высокие достоверные результаты у школьников МаС-типа, где гибкость является «ведущей» способностью, тогда как у детей МеС-типа достоверного прироста их не наблюдалось.



В показателях координационных способностей детей различных соматотипов также выявлен высокий положительный прирост результатов. Статистически достоверные результаты определены в показателях «ведущих» двигательных способностей (координационных способностей) у учащихся MeC-типа ( $p \leq 0,05$ ), тогда как у детей MaC-типа достоверного прироста не наблюдалось[2].

После эксперимента достоверный прирост в показателях быстроты двигательной реакции и скоростно-силовых способностей отмечен у детей MeC-типа ( $p < 0,05$ ). Однако в тесте «Ловля линейки правой рукой» достоверных различий у детей MaC-типа и MeC-типа не наблюдалось.

Следует отметить, что у детей MeC-типа и MaC-типа достоверный прирост в двигательных способностях наблюдается в большей степени тогда, когда педагогические воздействия направлены на развитие «ведущих» двигательных способностей (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели прироста гибкости и координационных способностей у детей 7–8 лет макросоматического и мезосоматического типов после педагогического эксперимента**

Тесты	MaC-тип ( $X \pm Sx$ )	MeC-тип ( $X \pm Sx$ )	P
«Поднимание плеч на скамейке»	122,90 ± 1,72	116,76 ± 1,57	$P \leq 0,05$
«Поднимание левой ноги вперед»	116,52 ± 3,30	107,5 ± 2,39	$P \leq 0,05$
«Отведение правой руки назад»	69 ± 4,37	57,75 ± 1,99	$P \leq 0,05$
«Наклон вперед на скамейке»	6,09 ± 0,66	3,07 ± 1,10	$P \leq 0,05$
«Повороты»	5,50 ± 0,12	6,36 ± 0,12	$P \leq 0,05$
«Равновесие»	2,95 ± 0,44	1,46 ± 0,27	$P \leq 0,05$
«ИПК-1»	0,42 ± 0,02	0,61 ± 0,01	$P \leq 0,01$
«ИПК-2»	0,41 ± 0,02	0,59 ± 0,016	$P \leq 0,01$

Определено, что применение разработанной методики развития координационных способностей и гибкости у детей 7–8 лет с учётом типа их телосложения и её воздействие на «отстающие» двигательные способности, не дали достоверного прироста в показателях как гибкости, так и координационных способностей у МаС- и МеС-типов ( $p \geq 0,05$ ). Воздействие упражнений на «ведущие» двигательные способности, присущие каждому соматотипу, позволили выявить достоверный прирост в показателях, как «ведущих», так и «отстающих» двигательных способностей ( $p < 0,05$ ).

Для эффективного развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры необходимо придерживаться следующих методических указаний:

1. В начале учебного года или на медицинском осмотре в начале учебного года провести антропометрические измерения для определения типа телосложения и определить на первых трех уроках уровень развития двигательных способностей на основе педагогического тестирования. По результатам проведенного тестирования можно в дальнейшем индивидуализировать и дифференцировать процесс развития координационных способностей и гибкости школьников.

2. Выполнять упражнения на развитие координационных способностей следует в первой половине основной части урока физической культуры, так как эти упражнения требуют сосредоточение внимания, а упражнения на развитие гибкости рекомендуется давать во второй половине основной или в заключительной части урока для снижения физической нагрузки и снятия усталости с мышц.

3. В уроке не следует делать длительный акцент на развитие «отстающих» способностей, характерных для детей определенного типа телосложения. Лучше развивать как «отстающие» так и

«ведущие» способности, либо делать акцент на развитие «ведущих» способностей.

4. Комплексы упражнений ритмической гимнастики должны соответствовать основным задачам урока и его частей, в зависимости от их применения. Используя комплексы в подготовительной части урока, следует включать упражнения в ходьбе, беге, упражнения суставной гимнастики, и танцевальные упражнения (по типу рок-н-ролла).

5. Музыкально-подвижные игры малой интенсивности и игры на внимание использовать в подготовительной части урока, игры высокой интенсивности — в основной части, а игры на внимание и малой интенсивности — в заключительной части урока. Подбор игр определяется согласно возрастным особенностям занимающихся, задач урока и направленности на развитие конкретных способностей.

6. При проведении комплексов-блоков упражнений, направленных на развитие двигательных способностей следует применять групповой метод организации урока или метод круговой тренировки, при этом группы формируются на основе дифференцированного подхода (с учётом типа телосложения школьников).

7. Эффективность применения разработанной методики зависит от точного определения соматотипа ребенка, знаний возрастных особенностей детей 7–8 лет и использования методов организации на уроке.

#### *Литература*

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

2. Шурпач М.В., Солодянников В.А., Комиссарова Е.Н., Политыко Ю.Е. Управление развитием координации и гибкости у младших школьников на уроках физкультуры // Физиология развития человека: материалы межд. юбил. конф. М.: Изд-во Института возрастной физиологии РАО, 2004. С. 435.

3. *Шурнач М.В.* Физическая подготовленность детей младшего школьного возраста и её совершенствование на основе индивидуально-типологического подхода // Теория и практика: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. СПб.: Изд-во БПА, 2011. С. 253–256.

4. *Шурнач М.В., Политыко Ю.Е.* Влияние особенностей телосложения на развитие координационных способностей и гибкости у детей 7–8 лет // Проблемы современной морфологии человека: материалы межд. конф. посвящ. 75-летию со дня рождения засл. деят. науки РФ, чл.-кор. РАМН, проф. Б.А. Никитюка. М.: Изд-во Университета физической культуры и спорта, 2008. С. 161–163.

5. *Шурнач М.В.* Взаимосвязь физической подготовленности с соматотипом и пальцевой дерматоглификой младших школьников // Научно-теоретический журнал Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: Изд-во СПбГУФК СиЗ им. П.Ф. Лесгафта, 2010. № 10 (68). С. 119–122.

**МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ «ОБЩЕФИЗИЧЕСКОГО»  
И «ЭСТЕТИКО-КООРДИНАЦИОННОГО»  
КОМПОНЕНТОВ ДЕВУШЕК СТАРШИХ КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

*В.А. Солодяников, д.п.н., профессор*

*Санкт-Петербургский государственный университет сервиса  
и экономики;*

*Л.В. Люйк к.п.н., доцент;*

*Борисенко С.И., к.п.н.*

*Национальный государственный университет физической  
культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,*

*Санкт-Петербург*

В российской средней образовательной школе идут сложные процессы обновления содержания, методики и технологии

обучения. Противоречия, возникшие между низким уровнем здоровья школьников и отсутствием у нее ценности на здоровый образ жизни, низким уровнем мотивации к занятиям физической культурой, существующая в практике организация физического воспитания не обеспечивает должного уровня и соразмерность развития физических качеств, неспособность процесса физического воспитания адекватно отвечать психофизическому потенциалу, интересам и потребностям учащихся, обостряют проблему коренного улучшения образовательного процесса по физической культуре в образовательных школах.

Анализ свидетельствует, что организация процесса по физическому воспитанию школьников не адекватна поставленным задачам на современном этапе. Многие специалисты указывают на несовершенство урочной формы, недостаточное обеспечение необходимым уровнем образования в сфере физической культуры, а также низкой эффективностью решения задач физической подготовки школьников. Урок физической культуры в современной школе по содержанию есть нечто иное, как активный двигательный отдых или двигательное «натаскивание» на спортивный результат, что особенно ярко проявляется в процессе развития физических качеств (Курьсь В.Н., Сляднева Л.Н., 2002). По данным Департамента госполитики РФ в сфере воспитания, дополнительного образования и соцзащиты детей Минобрнауки, больше 50 % школьников имеют проблемы со здоровьем, а к моменту получения аттестата полностью здоровыми остаются лишь 10 % выпускников.

С нового 2011-2012 учебного года все образовательные учреждения страны должны будут ввести третий час физической культуры.

Очень важно, чтобы учителя и руководители поняли, что с уроком физкультуры должно быть также, как с питанием - если оно невкусное, то можно повторять детям миллион раз, какое оно

полезное, но все равно будет бесполезно. И если урок физкультуры неинтересен, то целый класс будет ходить со справками об освобождении до выпускных - уверен министр образования и науки Андрей Фурсенко: «Три часа физкультуры в современном мире - необходимость. Ребенок должен быть здоров» (Комсомольская правда. 3 мая 2011 г).

Главной причиной проблем, уверены специалисты, является дефицит разнообразного движения. Дефицит двигательной активности в младших классах составляет 35-40 %, а среди старшеклассников достигает 75-85 %.

И если урок останется просто сдачей нормативов, то проблема не будет решена. Для этого на уроке нужно объяснять, какое упражнение и зачем делать, что это дает. Как стать сильным, а как красивой.

Если говорить о самом уроке, то должен в корне измениться подход к нему. Необходимо учитывать особенности и способности каждого школьника. Учитель должен смотреть не на то, сдан или не сдан норматив, а как ребенок самосовершенствуется.

Для целенаправленного управления физическими кондициями школьника необходим специальный инструментарий определения его текущего состояния. Для этого в настоящем исследовании предлагается методика определения «общефизического» и «эстетико-координационного» компонентов физической подготовленности школьниц старших классов апробированной в педагогическом эксперименте.

С целью определения уровня физической подготовленности, участники эксперимента до, в течение, и после его окончания были протестированы. Основными критериями при выборе тестов выступали: доступность и простота теста при педагогическом контроле; стандартизация теста (валидность, достоверность, объективность); тестирование испытуемых осуществлялось всегда в стандартных условиях, в одно и то же время, по единой методике.

Данная оценка проводилась с целью индивидуализированного отражения особенностей хода развития физических качеств у тестируемых.

Определение уровня физической подготовленности старшеклассниц осуществлялась по двум компонентам «общефизическому» и «эстетико-координационному».

Оценка «общефизического» компонента предполагала определение уровня развития основных физических качеств: сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества. Оценка основана на результатах традиционного тестирования, включающего шесть тестов: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (О), прыжок в длину с места (П), поднимание туловища (Т), вис на перекладине (В), наклон (Н), бег 1000 м (Б) (табл. 1).

Оценка индивидуального уровня общей физической кондиции осуществляется следующим образом:

А). Определяется уровень отдельного физического качества по формуле:

$$\text{ФК} = \frac{P - \text{НВП}}{\text{НВП}}; \quad (1).$$

где: ФК – уровень реального физического качества;

$P$  – результат в конкретном тесте;

НВП – норматив из половозрастной таблицы, соответствующий данному тесту, возрасту и полу.

Б). Индивидуальный уровень общей физической кондиции (ИУОФК):

$$\text{ИУОФК} = \frac{O + П + Т + В + Н + Б}{6}; \quad (2).$$

где:  $O, П, Т, В, Н, Б$  – показатели уровней отдельных физических качеств школьниц.

Таблица 1

Тесты для оценки общефизического компонента физической  
подготовленности школьниц старших классов  
(по Макаровой Г.А., 2002)

Направленность	Название теста	Условия выполнения	Оцениваемые признаки	Возрастная оценочная шкала (возр-т/рез-т)			
				15	16	17	18
Силовая	Сгибание и разгибание рук	Из упора лежа	Голова, туловище, ноги - прямая линия; сгибание рук - до касания грудью пола, разгибание - до полного выпрямления рук	15	15	16	16
Скоростно-силовая (мышцы ног)	Прыжок в длину с места	И.П. ст. ноги врозь лицом к стартовой черте, прыжок толчком двух ног с махом рук	3 попытки. Фиксируется лучший результат. Прыжок измеряется в см. от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата	177	180	180	178
Скоростно-силовая (мышцы туловища)	Поднимание туловища из положения лежа на спине	И.П. - лежа на спине, руки согнуты за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены	Кол-во выполненных упр. в одной попытке за 30 с. Спина вертикально, угол между туловищем и ногами < 45; локти разведены в стороны, голова прямо	20	21	21	21
Сила мышц рук	Вис на перекладине	И.П. вис на согнутых руках на перекладине	Удержание виса: подбородок находится над грифом, ось плеч параллельна грифу. Секундомер выключается в момент разгибания рук, а линия глаз окажется на уровне перекладины.	35	39	41	42
Гибкость позвоночника и тазобедр. с-вов.	И.П. - сед ноги врозь с наклоном	На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Из положения седа, ноги врозь (20-30 см), касаться перпендикулярной линии.	Выполняется 3 наклона, на 4-ом регистрируется результат на перпендикулярной линии по кончикам пальцев, держать положение 3 с. Ноги прямые.	13	13	13	13
Общую выносливость	Бег 1000 м	Бег по пересеченной.	Фиксируется время пробегания дистанции (с)	279	271	263	262



Для ранжирования физической подготовленности, как по отдельным, так и по общим показателям, предлагается шкала оценки уровня общей физической кондиции (табл. 2).

Таблица 2

**Шкала оценки индивидуального уровня общей физической кондиции (ИУОФК)**

Значение ИУОФК	Оценка
От 0,61 и выше	Супер
От 0,21 до 0,61	Отлично
От - 0,21 до 0,20	Хорошо
От - 0,60 до - 0,21	Удовлетворительно
От - 1,00 до - 0,60	Неудовлетворительно
От - 1,01 и более	Опасная зона

Второй компонент физической подготовленности «эстетико-координационный» (ЭКК) определяется на основе анализа видеозаписи при выполнении девушками танцевально-гимнастической композиции (длительностью 1 минута) по группе признаков: осанка, гармоничность телосложения, согласованность движений, точность движений, амплитуда, легкость движений, слитность движений, выразительность. Данная оценка опиралась на методику оценки хореографической подготовленности Борисенко С.И. (2000).

Композиция состояла из танцевальных шагов из базовой аэробики, силовых элементов (сгибания-разгибания рук в упоре лежа, упора углом), гимнастических элементов с проявлением активной гибкости (махи ногами) и элементарной акробатики (перекаты), прыжков.

Каждый признак «эстетико-координационного» компонента характеризуется наличием определяющих его характеристик.

Характеристика исследуемых признаков и оценка их исполнения разработаны с учетом общих требований к культуре дви-

жений (Медведева Е.С., 2000). Исследуемые признаки определяются двумя уровнями: "хороший" – отвечающий всем требованиям, предъявляемым к выполнению танцевально-гимнастической композиции; "плохой" – наличие недостатков.

При оценке признаков «эстетико-координационного» компонента учитывали только "хороший" уровень.

Каждый показатель (коэффициент) признака из представленного комплекса определяется по формуле:

$$K_{\text{экс}} = \frac{Nn}{K_0}; \quad (3).$$

где:  $K_{\text{экс}}$  - коэффициент признака «эстетико-координационного» компонента;

$Nn$  - частота повторяемости исследуемого признака «эстетико-координационного» компонента (наличие "хорошего" уровня признака);

$K_0$  - общее количество движений в композиции.

Расчет интегрального ( $I_{\text{экс}}$ , по восьми признакам) показателя эстетико-координационного компонента проводится:

$$I_{\text{экс}} = \frac{Nn1 + Nn2 + Nn3 + Nnn}{8}; \quad (4).$$

Для ранжирования значений уровня «эстетико-координационного» компонента как по отдельным, так и по интегральным показателям, использовалась шкала оценки (табл. 3).

Таблица 3

**Шкала оценки «эстетико-координационного» компонента физической подготовленности (ЭКК)**

Граничные значения уровней ЭКК	Уровень ЭКК
0,59 – 0,5	Супер
0,49 – 0,4	Отлично
0,39 – 0,3	Хорошо
0,29 – 0,2	Удовлетворительно
0,19 – 0,1	Неудовлетворительно
0,09 – 0	Опасная зона

Для оценки «гармоничности телосложения» - признака «эстетико-координационного» компонента физической подготовленности используются антропометрические измерения и метод индексов:

1. Весо-ростовой индекс (Кетле) определяет, сколько граммов массы тела должно приходиться на каждый сантиметр длины тела. Для этого значение массы тела (в граммах) делится на значение длины тела (в сантиметрах). Принципы оценки данного индекса представлены Г.А. Макаровой (2002);

2. Индекс Пинье определяет крепость телосложения. Величины индекса менее 10 оцениваются как крепкое телосложение, от 10 - 20 – хорошее, от 21 до 25 – среднее, от 26 до 35 – слабое, более 36 – очень слабое. Данный индекс вычислялся по формуле (Макарова Г.А., 2002):

$$I_{П} = D - (M + O); \quad (5).$$

где:  $I_{П}$  - Индекс Пинье;  $D$  – длина тела стоя;  $M$  – масса тела,  $O$  – окружность грудной клетки.

3. Индекс Пирке (Бедузи) - соотношение роста к длине ног и рассчитывается по формуле (Макарова Г.А., 2002):

$$I_{Б} = \frac{D - D_c}{D_c} \times 100; \quad (6).$$

где:  $I_{Б}$  . Индекс Пирке (Бедузи);  $D$  – длина тела стоя;  $D_c$  – длина тела сидя.

Соответствие фактических значений каждой характеристики признака табличным данным (Макарова Г.А., 2002) определяет уровень конкретной характеристики. В дальнейшем показатели каждой характеристики, выраженной единицей, суммируются и делится на общее число характеристик признака. Полученный результат составляет коэффициент «гармоничности телосложения».

Корреляционная зависимость между конкретными физическими качествами и интегральным показателем «эстетико-координационного» компонента (ЭКК), а так же между физиче-

скими качествами и отдельными признаками ЭЖК позволяет выявить те качества, на которые необходимо влиять, чтобы повысить эстетическую составляющую физической подготовленности школьников.

## **АРХИТЕКТУРА ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ПРОБЛЕМА КОНСТРУИРОВАНИЯ**

*Л.О.Маленкова*

*к.п.н, доцент кафедры теории и методики физической культуры, докторант*

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

Изменения, характерные для современного общества, обуславливают изменения в образовательном процессе школы, в том числе и в процессе обучения физической культуре как составляющей целостного образовательного процесса, что доказано научными исследованиями и педагогической практикой.

Наиболее яркими проявлениями таких изменений могут являться расширение возможностей социокультурной и образовательной среды; изменения современных школьников; изменение статуса школы в условиях рынка; расширение количества субъектов процесса обучения физической культуре; влияние инфраструктуры и ресурсов школы на процесс обучения.

Все названные факторы определяют выбор новых способов конструирования организации процесса обучения физической культуре, оптимальной для функционирования и развития данной школы.

Одним из путей такого конструирования может быть выбран способ создания *архитектуры* организации процесса обу-

чения физической культуре, поскольку «архитектура» - это понятие, которое сегодня используется не только в сферах строительства, бизнеса и менеджмента, но и в сфере образования для описания оптимальной целостной системы организации существующей и будущей деятельности любого предприятия, в том числе и образовательного учреждения.

Сегодня широко известны понятия «корпоративная архитектура», «архитектура предприятия», «архитектура электронного правительства», «архитектура информационной системы», «архитектура среды». Менее известны в отечественной педагогике и образовании, но постепенно получают распространение понятия «открытая учебная архитектура», предложенное А.Ю.Уваровым (1999); «архитектура организации самостоятельной работы студентов», введенное Ю.Б. Дроботенко (2006); «архитектура обучения», рассматриваемое Н.В. Чекалевой (2008), которые широко используются в зарубежной педагогике Европы и США на протяжении более двух десятков лет при описании системы школьного и высшего образования.

Анализ новых междисциплинарных научных направлений, объединяющих идеи педагогики и образования, теории организации и управления, менеджмента и бизнеса позволил сделать важные выводы о возможности конструирования организации процесса обучения физической культуре посредством создания её архитектуры.

1. Архитектура используется для анализа, описания, моделирования деятельности различных организаций и процессов как сложных системных объектов и может быть использована для описания и конструирования организации процесса обучения физической культуре.

2. Создание архитектуры организации процесса обучения физической культуре позволяет решить задачу необходимости выбора такого способа организации процесса обучения физиче-

ской культуре, который бы обеспечивал его эффективную реализацию и развитие в соответствии с изменяющимся контекстом.

3. Архитектура организации процесса обучения физической культуре позволяет учитывать образовательные потребности всех заинтересованных лиц и рассматривать архитектуру как важный управленческий инструмент, позволяющий оптимально сочетать интересы вертикали управления, с интересами и потребностями самого образовательного учреждения, а так же с интересами и потребностями учащихся, их родителей, работодателей и других лиц.

4. Архитектура выражает целостный взгляд на организацию процесса обучения физической культуре и может использоваться как для описания существующей организации процесса обучения физической культуре и её будущих состояний, так и для процесса её построения.

На основании анализа, осмысления и обобщения различных определений архитектуры мы рассматриваем архитектуру организации процесса обучения физической культуре как принципы построения, структурирования организации процесса обучения физической культуре, включающие контекст, организацию образовательной среды, необходимую для этого инфраструктуру и ресурсы, необходимые для этой инфраструктуры, учебно-методическое обеспечение и организационно-педагогические условия, позволяющие достигать нового результата процесса обучения физической культуре. В зависимости от особенностей инфраструктуры и ресурсов конкретного образовательного учреждения, конструирования открытой образовательной среды как общего пространства социума и школы, распределения и назначения помещений образовательного учреждения, используемого учебно-методического обеспечения образовательного процесса и особенностей его организации образовательное учреждение мо-

жет принадлежать к тому или иному архитектурному типу школьной системы обучения.

Рассмотрим «интегрированный» архитектурный тип школьной системы обучения с позиции организации процесса обучения физической культуре, представляющий собой совокупность формального и неформального (дополнительного) обучения в области физической культуры, примером которого может выступать организация процесса обучения физической культуре по образовательной системе «школа-парк».

Процесс обучения физической культуре представлен деятельностью набора открытых разновозрастных спортивных студий и групп общей физической подготовки, в которых на добровольной основе объединяются группы разновозрастных учеников вокруг учителя физической культуры для совместного обучения. Состав студии на каждом занятии является переменным, меняется так же и названия и количество студий, подчиняясь закону спроса и предложения на рынке образовательных услуг. Работа студии организована по деятельностному принципу, вокруг интегрированных, комплексных видов деятельности. Обучение в студиях отменяет деление учащихся на классы.

Преимущественной организационной формой деятельности учащихся в студиях является групповая форма в парах и группах сменного состава, а так же индивидуальная.

Учебный процесс предполагает иную структуру студийного физкультурного занятия по сравнению с традиционным уроком физической культуры. В занятии выделяются следующие основные этапы: выявление и активизация потребностей, постановка учебно-познавательных целей, планирование работы; коллективная и индивидуальная двигательная и познавательная деятельность; фронтальное обсуждение результатов работы; рефлексия личного роста каждого ученика.

На занятиях обучение осуществляется в диалоге, активно используется взаимообучение. Новая организация процесса обучения физической культуре обуславливает новое учебно-методическое обеспечение. Основными технологиями выбраны технологии фрактального обучения, проектного обучения, с помощью которых возможно формирование индивидуальной картины мира каждого ученика школы. Использование технологии фрактального обучения предусматривает вместо перспективного планирования ретроспективный анализ каждого занятия. Учебный план школы регламентирует время работы студий, но не недельные объемы работы обучающихся в той или иной студии, разрабатывается по специальной методике. Образовательная программа разрабатывается в соответствии с учебным планом и сопровождается разработкой специального учебно-методического обеспечения.

Изменяется оценка достижений учащихся, происходит отказ от бальной отметки и основной формой оценки выступает резюме личных достижений ученика, выдаваемое руководителем студии. Тьюторы из числа педагогов школы отслеживают совместно с каждым учеником его личностный рост и фиксируют изменения на специальном вкладыше в дневнике ученика. Итоговая аттестация осуществляется в режиме экстерната. Формы и порядок проведения промежуточной аттестации определяются школой самостоятельно.

Такая организация образовательного процесса предусматривает наличие определенной инфраструктуры и ресурсов.

В инфраструктуре образовательного учреждения выделена специальная зона спорта с легко трансформируемыми полупрозрачными перегородками для трансформации объема помещения в случае увеличения количества занимающихся в студиях; постоянно действующий бассейн, спортивные залы, оборудован-



ные современным инвентарем для занятий разными видами спорта; группа рекреационно-коммуникационных помещений с прозрачными потолками и стенами с автоматическими жалюзи для доступа естественного света и зеленые зоны; эксплуатируемая кровля с газоном и ландшафтными композициями; зона здоровья; зона питания, хозяйственная, административная, кружковая зона. Эта инфраструктура обеспечивается следующими видами ресурсов:

- ресурсы учебно-методические, к которым относятся различное оборудование и спортивный инвентарь, приборы для наблюдения и экспериментов в технологии фрактального обучения;

- информационные ресурсы, представленные интернет – ресурсами, программными продуктами; аудио, видеоматериалы, печатные источники (книги, справочники, монографии и т.п.);

- ресурсы материально-технические, к которым относятся мобильные перегородки; нестандартная мебель; спортивный инвентарь, система экологического освещения и вентиляции; материалы для ландшафта.

Инфраструктура и ресурсы образовательного учреждения позволяют конструировать образовательную среду школы как общее пространство социума и школы, определяющего открытость среды школы.

Студийные ячейки «открыты» в окружающую среду, благодаря светопрозрачным мобильным перегородкам, прозрачным потолкам для доступа естественного света из окон крыши и фасадных больших прозрачных, зеркальных объемов со скругленными углами для улучшения микроклимата ячейки, лучшей вентиляции, избегания перегрева солнечными лучами.

Среда школы имеет полифункциональный характер с расчетом как на постоянных членов коллектива (ученики и персонал), так и на жителей города, особенности близлежащего района. Для внешних посетителей студий имеется зона ожидания с кафе-

баром, фитобаром, магазин детских товаров, книжный киоск, выставка, игровая зона для детей, гардероб для посетителей. Открытость образовательной среды школы проявляется в том, что она не привязана ни к количеству, ни к возрасту обучаемых, ни к уровню и направленности образования. Широко используются возможности образовательной среды района и города: экскурсии, выставки, посещения спортивных мероприятий, праздников, соревнований.

Максимальная открытость среды осуществляется за счет особого использования и назначения помещений школы путем трансформации пространства за счет мобильных перегородок, системы легко сборных конструкций, нетрадиционной формы пространств для занятий.

Преимуществами этого архитектурного типа могут являться:

- Здоровьесбережение учащихся;
- Возможность выстраивания индивидуального образовательного маршрута;
- Возможность самоопределения;
- Включение в разнообразные виды двигательной и учебно-познавательной деятельности (проектную, рефлексивную и т.д.);
- Основа учения – принцип добровольности;
- Возможность одновременного обучения разновозрастных учащихся;
- Формирование у каждого ученика индивидуальной картины мира;
- Возможность использования в основной и старшей школе.

Анализ практики реализации процесса обучения физической культуре по названному архитектурному типу позволяет выделить в качестве проблем конструирования такой архитектуры такие трудности как:

- отсутствие привычной системы оценивания, табеля и аттестата приводят к сложностям в случае перевода ребенка в другую школу;

- преимущественное использование для неформального обучения то есть во второй половине дня при организации внеклассной работы по физической культуре;

- недостаточная готовность детей, родителей и учителей к использованию такой свободы выбора;

- проблемное использование в условиях типового школьного здания;

- трудности в возможности массовости использования за счет сложностей в нормативных, уставных и т.д. документах.

Приведенный пример является подтверждением того, что создание архитектуры организации процесса обучения физической культуре позволяет предвидеть ожидания всех потребителей образовательных услуг, добиться соответствия качества предоставляемых образовательных услуг этим ожиданиям. Архитектура организации процесса обучения физической культуре может выступать инструментом организационных изменений и инструментом инновационного развития образовательного учреждения, поскольку является примером широко применяемого в настоящее время подхода к организационным изменениям в любой организации, связанного с управлением знаниями, так как архитектура организации процесса обучения – это прежде всего управление знаниями, т.е. процесс сбора и распространения информации о том, как школа использует и должна использовать компоненты организации процесса обучения физической культуре (с учетом их изменения, новых возможностей, взаимосвязей между ними), а так же имеющиеся ресурсы и инфраструктуру в своей деятельности для оптимального функционирования и развития процесса

обучения физической культуры, обеспечивающего инновационное развитие образовательного учреждения в целом..

Таким образом, архитектура организации процесса обучения физической культуре с учетом определенного контекста, может рассматриваться как управленческий инструмент, как инструмент, обеспечивающий организационные изменения и инновационное развитие образовательного учреждения, как инструмент, позволяющий оптимально использовать и развивать инфраструктуру и ресурсы школы.

Названными фактами определяется актуальность проблемы конструирования архитектуры организации процесса обучения в современной школе.

#### *Литература*

1. Гальдин А.Н. Образовательная система «Школа – парк». Екатеринбург, 2004. 180 с.

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Т.В. Волосникова*

*д.п.н., доцент кафедры оздоровительной физической культуры, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

В крупных городах России, таких как, Санкт – Петербург, где сконцентрирована большая часть населения, достаточно ярко проявляются тревожащие тенденции динамики показателей демографического развития и состояния здоровья населения: падение рождаемости, сокращение продолжительности жизни, рост заболеваемости, происходящие на фоне существенного антропо-техногенного загрязнения окружающей среды [1].

Загрязнение окружающей среды и его отрицательное влияние на здоровье человека является предметом все более широкого изучения. Наиболее значительными источниками загрязнения окружающей среды являются транспорт, промышленные предприятия и энергетические установки.

Состояние здоровья детей – надежный тест, отражающий качество здоровья населения в целом, очень четко реагирующий на процессы, происходящие в окружающей среде.

Для лечения заболеваний, характерных для зоны экологического неблагополучия, используются различные медикаментозные препараты, которые по своей природе являются фармакологическими ксенобиотиками; таким образом, концентрация последних в организме повышается. Часто используемые для ксенобиотической разгрузки энтеросорбенты (вещества, поглощающие ядовитые продукты обмена веществ), связывающие ксенобиотики в желудочно-кишечном тракте и способствующие их выведению из организма, детоксикационную проблему не решают.

Мы склонны считать, что физическая культура играет немаловажную роль в адаптации организма к изменению природных и социальных условий среды.

Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма с окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям. Двигательная деятельность человека, которая осуществляется с помощью физических упражнений, относится к социальным и природным факторам. Как известно, есть оптимальная зона взаимодействия человека со средствами физической культуры — это когда человек удовлетворяет свои генетические потребности в движениях с целью нормального развития и роста организма. Это можно назвать экологическим равновесием в процессе физического воспитания.

В то же время показано, что физические нагрузки в значительной мере влияют на концентрацию тех или иных веществ в биосредах организма человека и, что имеется зависимость между уровнем двигательной нагрузки и заболеваемостью, характерной для экологически неблагополучных районов. Физические нагрузки в экологически чистых местах ускоряют обмен веществ, увеличивают кровоток во всех звеньях опорно-двигательного аппарата, очищая их от чужеродных веществ, повышают потоотделение, улучшают функциональное состояние выводящих органов.

Целенаправленный подбор физических упражнений способствует элиминации (выведения) ксенобиотиков [2]. Иначе говоря, речь идет о повышении экологической безопасности средствами физической культуры.

Любые физические упражнения вызывают усиление деятельности кардио-респираторной системы, и это обстоятельство предъявляет определенные требования к химическому составу вдыхаемого воздуха. Усиленное поступление экологических ядов в экологически неблагоприятных районах с загрязненной атмосферой при форсированном дыхании может потребовать пересмотра устоявшегося представления о необходимости проведения физических упражнений и подвижных игр на открытом воздухе.

Подобные занятия физическими упражнениями носят оздоровительный характер в экологически благополучных районах. Однако, если дошкольное учреждение расположено в центре города, вблизи железнодорожной линии или автомагистрали и других загрязненных местах, организация физкультурных занятий на улице скорее принесет не пользу, а вред здоровью детей. В таких районах, на наш взгляд, целесообразно сместить акцент к организации и проведению занятий по физическому воспитанию дошкольников в закрытых помещениях при тщательном санитарно-гигиеническом контроле существующей воздушной среды или искусственном создании благоприятной среды при помощи спе-

циальных приборов (ламп Чижевского, ионизаторов и очистителей воздуха и т.п.).

В литературе имеются указания об использовании в целях ксенобиотической разгрузки различных физических упражнений [2, 3].

Для стимуляции выведения ксенобиотиков из организма целесообразно использовать усиление метаболизма, повышение функционального состояния детоксикационных органов и последующим увеличением их нагрузки, воздействия на места депонирования токсических веществ.

На холоде в покое обычный приток крови для обменных процессов 100 г ткани составляет 2,0 мл/мин. При высокой температуре кровотоки в верхних конечностях достигает 60, в кончиках пальцев – 150 мл/мин., т.е. увеличивается до 75 раз. При таком повышенном кровотоке из крови и, соответственно, из организма с потом выводятся не только водорастворимые токсичные вещества, но и жизненно необходимые микроэлементы. Это обуславливает необходимость восполнения последних и проявления осторожности при использовании интенсивных способов валеолого-экологической реабилитации.

При холодových воздействиях повышается сопротивление периферическому кровотоку, что приводит к оттоку крови от оболочки к ядру. При этом кровь с пониженной концентрацией токсичных соединений и некоторых жизненно необходимых микроэлементов насыщается ими в местах их депонирования во внутренних органах и костной системе.

При физической активности в экологически чистом месте наиболее высок обмен веществ в загрязненных скелетных мышцах, которые и более эффективно очищаются от чужеродных веществ, при элиминационных занятиях достаточной длительности. Увеличение при занятиях физическими упражнениями, распада энергосодержащих структур и выделение энергии для мышечной

работы приводят к ряду реакций вентантивных систем, восстанавливающих нарушенный гомеостаз и энергетический потенциал. Длительные физические упражнения способствуют окислению жиров и содержащихся в них жирорастворимых ксенобиотиков. Используя висцеро-висцеральные и мото-висцеральные рефлекторные взаимоотношения, можно подобрать физические упражнения для локального трофического воздействия на восстанавливаемый орган. Для ССС целесообразно использовать в основном циклические нагрузки, направленные на увеличение мощности сердечных сокращений, уменьшение частоты пульса, а также мышцы, связанной с миокардом.

Для коррекции функциональных нарушений легких подбираются аэробные физические упражнения для мышц, отвечающих за вдох и выдох, а также для дельтовидных. Постепенно нарастающая их нагрузка способствует снижению ритма дыхания, уменьшению потребления кислорода в покое при одновременном повышении коэффициента использования кислорода, увеличению вентиляции, жизненной емкости легких.

Для улучшения функционального состояния костной системы используются в основном ациклические физические нагрузки; для мышечной системы – упражнения с разумными отягощениями.

Для повышения работоспособности кроветворной системы целесообразно использовать физические нагрузки переменной интенсивности, создающие кратковременную гипоксию.

При элиминационных занятиях целесообразны длительные малоинтенсивные и кратковременные средне- и высокоинтенсивные физические нагрузки.

Некоторые исследователи отмечают, что для выведения различных вредных веществ должны использоваться различные средства физической культуры [2, 3]. Так, например, для уменьшения повышенного содержания в организме *хрома* рекоменду-



ются физические упражнения в бассейне в сочетании с термовоздушными нагрузками в сауне; для выведения свинца – пешие прогулки в утепленной одежде в сочетании с термовоздушными воздействиями в сауне.

#### *Литература*

1. Маймулов В.Г., Нагорный С.В., Шабров Л.В. Основы системного анализа в эколого-гигиенических исследованиях. СПб: СПб ГМА им. И. И. Мечникова. 2001. 420 с.

2. Медведков В.Д. Научно-педагогические основы валеолого-экологической реабилитации населения: дис. ... д-ра пед. наук Пермь. 1996. 174 с.

3. Медведкова Н. И. Педагогические основы рационализации физической реабилитации населения экологически неблагоприятных территорий дис... д-ра. пед. наук. Пермь. 2000. – 246 с.

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ДОРСОПАТИЙ**

*«При помощи физических упражнений и воздержанности  
большая часть людей может обойтись без медицины».*

*Джозеф Яддисон*

#### ***П.В.Родичкин***

***д.м.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург;***

#### ***Н.С. Шаламанов***

***врач-невролог, ООО «Современная Диагностическая Клиника»***

В современной медицине *дорсопатии* (лат. *dorsum* - спина) - группа заболеваний опорно-двигательного аппарата, ведущим симптомокомплексом которых является боль в спине и конечностях, не связанная с нарушением функций внутренних органов

[2]. Ограничение подвижности позвоночника может являться как фактором, способствующим развитию заболевания, так и следствием болезни, что необходимо учитывать при построении лечебного процесса и профилактики.

Основные причины болей в спине разделяются на вертеброгенные (связанные с патологией позвоночника) и невертеброгенные (не связанные с такой патологией). Среди вертеброгеннообусловленных болей в спине наиболее распространенными являются дистрофические процессы позвоночника, которые раньше было принято называть остеохондрозом.

Дорсопатия по версии Международной Классификации Болезней (МКБ10) занимает разделы M40-M54 и подразумевает болевые синдромы, локализующиеся в области конечностей и спины, вызываемыми дистрофическими заболеваниями позвоночного столба и не имеющие отношения к болезням внутренних органов. По сути это должно означать тот факт, что понятие "дорсопатия" должно заменить широко распространенный сегодня в медицинском обиходе термин "остеохондроз позвоночника" [12].

Нужно отметить, что у всех людей по природе присутствует предрасположенность к патологиям позвоночника, поскольку вследствие того, что мы проводим большую часть своей жизни в вертикальном положении, давление веса тела направлено главным образом на позвоночник [14].

При патологии позвоночника происходит сдавление или раздражение нервных корешков, что приводит к нарушению их функции. Вследствие этого возникает вегетативная дисфункцию внутренних органов, что приводит к нарушению их работы. Расстраиваются кровоснабжение и нервная регуляция их деятельности. На почве дисфункций зачастую развиваются уже серьезные нарушения — хронические заболевания внутренних органов (сердца, лёгких, печени, почек, вегетативной нервной системы).

Из-за деформации позвоночника снижается острота зрения. Сосуды также могут сдавливаться напряженными мышцами, смещенными позвонками и др. Наблюдаются патологическое расширение или сужение вен и артерий, расстройства терморегуляции конечностей, изменяется окраска кожных покровов. Возникает периодическое или постоянное ощущение жара (холода) в конечностях. При сдавлении позвоночной артерии смещенными позвонками значительно ухудшается кровоснабжение головного мозга, наблюдаются головокружение, частые головные боли и пр. Все эти болезни столь распространены, что мы сталкиваемся с ними в нашей повседневной жизни чуть ли не каждый день [14,9].

Закономерный вывод из всего выше сказанного в том, патология позвоночника является источником самых разных болезней тела. Очень важный аспект этого вывода состоит в том, что, поскольку источником болезней зачастую является деформация позвоночника, эти болезни не могут быть излечены одним лишь принятием лекарств.

Не вдаваясь подробно в строение опорно-двигательного аппарата важно отметить, что мышцы являются единственным управляемым нами элементом любых произвольных движений. По состоянию мышц можно судить и делать предположения не только о возможно имеющихся проблемах со здоровьем, но и наметить пути коррекции и профилактики различных патологических состояний. Значение имеет не только степень развития мышц, но и мышечный тонус.

На первом месте среди причин болей в спине стоит миофасциальный синдром - так по современной классификации называют поражение мышц спины. Это современная интерпретация старых терминов «миозит» и «мышечный ревматизм», а также «миалгия», «миогелез», «миофиброзит», «миофасцит», «фибромиозит», подразумевавших спазм мышц, наличие в напряженных

мышцах болезненных уплотнений при пальпации. А страдают мышцы чаще всего от переутомления (чрезмерная физическая нагрузка у спортсменов из-за неграмотно построенного тренировочного процесса), переохлаждения, из-за долгого нахождения в нефизиологичной позе, например при работе за компьютером.

Большую роль в возникновении миофасциального синдрома играют стрессы. Ситуации, травмирующие нервную систему, особенно если они повторяются, вызывают перераспределение мышечной нагрузки и изменение мышечного тонуса. Эмоциональное напряжение у спортсменов в перед ответственными соревнованиями (состояние предстартовой лихорадки) приводит к изменению тонуса позной мускулатуры, что приводит к болям в верхней части спины. В таких ситуациях важна психологическая поддержка тренера для устранения астенического состояния [8].

Ведущее место в профилактике и восстановительном лечении отводится физическим упражнениям, направленным на восстановление нарушенного статического и динамического двигательного стереотипа. Упражнения способствуют улучшению кровоснабжения мышц, поддерживающих позвоночник, укреплению мышечного корсета, усилению доставки питательных веществ к суставам и мышцам и уменьшению отека, происходит перераспределение мышечного напряжения на различные группы мышц, не вовлеченные в патологический процесс. Физическая активность является лучшим и непревзойденным средством для снятия стрессов и приведения организма в норму [1,3,4,5].

Разработанный нами комплекс упражнений направлен на укрепление мышечного корсета позвоночника, и в первую очередь тех мышц, которые относятся к позной мускулатуре. Способность сохранять равновесие в вертикальном положении является одним из важнейших условий при взаимодействии человека и внешней среды. Постуральный контроль спокойного стояния (регуляция позы) осуществляется, прежде всего, антигравитаци-

онной мускулатурой (мышцами разгибателями позвоночного столба, тазобедренных и коленных суставов) [6].

Выделяют поверхностные и глубокие мышцы спины. К поверхностным мышцам спины относятся: трапецевидные мышцы, широчайшая мышца спины, ромбовидная, мышца, поднимающая лопатку, верхняя и нижняя задняя зубчатая мышца, мышца, выпрямляющая позвоночник. Глубокие мышцы спины в свою очередь делятся на три слоя: поверхностный - ременная мышца головы и шеи; средний - поперечно-остистая мышца; глубокий - межостистые, межпоперечные и подзатылочные мышцы.

Необходимо отметить, что основную задачу по сохранению здоровья позвоночника играют глубокие мышцы. Густо оплетая позвоночник, они крепятся непосредственно к позвонкам и принимают активное участие в любом движении тела. Многие специалисты считают частые спазмы глубоких мышц спины основной причиной хронических болей в спине [9]. Связано это с тем, что у внутренних мышц позвоночника есть плохая особенность. После напряжения (особенно длительного) они часто не могут расслабиться. Возникает мышечный спазм, который внешне может никак не проявляться сразу, но со временем это состояние мышц способствует развитию серьёзных проблем с позвоночником.

Основные проявления мышечного спазма следующие:

1. Постоянно напряжённые мышцы со временем атрофируются, теряется их сила, гибкость, что вызывает постоянную скованность в позвоночнике;

2. Вокруг напряженной мышцы нарушается кровоснабжение, так как она уже не может выполнять функцию насоса (напрягаться и расслабляться), прокачивая через себя кровь с питательными элементами;

3. Постоянная напряжённость мышц позвоночника вызывает уменьшение расстояния между позвонками, что приводит к

разрушению межпозвоночных дисков и раздражению корешков спинного мозга.

Чтобы успешно решать эти проблемы, необходимо не только обеспечить качественную работу глубоких мышц во время тренировок, но и хорошую растяжку до и после выполнения упражнений [10]. В нашем комплексе упражнений это достигается рядом обязательных условий – висы во время разминки и заминки; изолированная динамическая работа поверхностных мышц в вертикальном положении; максимальная амплитуда работы мышц, т.е. включение мотонейронных пулов ряда мышц-синергистов для обеспечения цельного движения; включение в динамическую работу глубоких мышц спины после утомления поверхностных, что обеспечивает большую эффективность тренировки.

Укреплению мышц способствует миофибриллярная гипертрофия, которая связана с увеличением количества и объема миофибрилл, то есть непосредственно сократительного аппарата мышечных волокон. Исследования последних лет позволили выявить четыре основных фактора, определяющих ускоренный синтез белка в клетке:

1. Запас аминокислот в клетке. (Аминокислоты в клетке накапливаются после потребления пищи богатой белками);

2. Повышенная концентрация анаболических гормонов в крови как результат психического напряжения (Holloszy et al., 1971, Schantz, 1986);

3. Повышенная концентрация "свободного" креатина в мышечных волокнах (Walker, 1979);

4. Повышенная концентрация ионов водорода (Панин Л.Е., 1983).

Второй, третий и четвертый факторы прямо связаны с содержанием тренировочных упражнений [13].

Предлагаемый нами комплекс упражнений соответствует всем правилам классической спортивной тренировки и состоит из трех частей: разминки, основной части и заминки.

### **Разминка**

Разминка перед упражнением занимает 5-7 минут.

Цель разминки — подготовка организма к активной работе.

Общая часть разминки:

Прежде всего, в подготовке нуждается вегетативное обеспечение мышечной деятельности, за счет усиления работы сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и эндокринной систем: разминка должна проходить на пульсе, равном приблизительно 60 % от максимального. В качестве разминки рекомендуется делать аэробные упражнения: подойдет беговая дорожка, велотренажер, гребной тренажер, эллиптический тренажер и т. д. Кардиотренажеры, в основном, задействуют крупные мышечные группы: ноги, ягодицы, спину, благодаря чему быстро повышается пульс и увеличивается кровообращение во всех мышцах. После 10-минутной разминки на кардиотренажере следует сделать несколько растягивающих упражнений, в первую очередь на те группы мышц, над которыми предстоит работать на этой тренировке. Так же необходимо выполнить вис на перекладине. Целесообразно его выполнить в 2-3 подхода по 20-30 секунд. Вис на перекладине хватом сверху, тело полностью расслаблено, ноги от опоры не более 10 см, спрыгивание мягкое. Спрыгивание мягкое. 3 раза по 30 секунд с перерывом по 30 секунд. Висы способствуют растяжению мышц спины, что обеспечит их более эффективную работу, так как предварительно растянутые при разминке мышцы лучше сокращаются во время основной части тренировки;

-круговые движения, сгибания-разгибания, вращения кистями из исходного положения – руки вперед.

-круговые движения предплечьями вовнутрь и наружу из исходного положения – руки вперед и руки в стороны.

- круговые движения согнутыми руками вперед и назад.
- наклоны в стороны, повороты, сгибания-разгибания и круговые движения головой.
- наклоны в стороны, повороты, сгибания-разгибания и круговые движения туловищем.
- ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

Каждое движение выполняется не более 10 раз. Темп и амплитуда движений в каждом движении постепенно нарастают.

#### *Специальная часть разминки.*

Цель – мобилизовать мышцы, которые будут участвовать в основной части тренировки. Включает глобальную нагрузку (когда задействовано более 2/3 мышечной массы):

- Упражнения специальной части разминки выполняются без эспандеров и отягощений. Количество повторений каждого движения – не более 10 раз. Амплитуда и концентрация мышечного усилия в каждой серии постепенно нарастают и достигают максимума к концу каждой серии.

– бег, бег на месте, езда на велоэргометре) в течении 3-х минут до пульса 180 ударов в минуту.

#### **Основная часть тренировки.**

##### Комплекс упражнений

1. Упражнение для укрепления широчайших мышцы спины. Выполняется с резиновым эспандером. И.п.- стойка - ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед. Пальцы направлены внутрь. Спина прямая. Ручки эспандера должны находиться на уровне носа. Крепление дальнего конца эспандера на уровне глаз. Движение осуществляется прямыми руками вниз и максимально назад без наклона туловища, с поворотом кистей внутрь и с разгибанием пальцев «веером».



2. Упражнение для укрепления верхней зубчатой и ромбовидной мышц. Исходное положение – стойка – ноги на ширине плеч, руки эспандера одеты на кисти, пальцы сжаты в кулак. Движения выполняются согнутыми в локтях руками, максимально в стороны со сведением лопаток.

3-4. Упражнения для укрепления наружных косых мышц живота. Скручивание позвоночника.

Исходное положение – стойка - ноги на ширине плеч. Ручки эспандера в одной руке, вторая сверху, находятся на уровне основания мечевидного отростка. Необходимо встать боком к стене, где крепится эспандер, спина прямая. Стопа ближайшей ноги стоит перпендикулярно эспандеру. Стопа дальней ноги стоит на  $180^\circ$  носком от эспандера. Локти прижаты к туловищу, движение осуществляется вокруг вертикальной оси с отрывом пятки до упора на  $170^\circ$ . Ноги при повороте прямые. Упражнение выполняется отдельно в каждую сторону.

5-8. Упражнения для укрепления мышц шеи. Наклоны выполняются поочередно назад, вперед, вправо, влево. Эспандер крепится ручками к опоре на уровне носа. Исходное положение - стойка -ноги на ширине плеч. Выполняются наклоны головы назад, вперед, влево, вправо. Наклоны головы назад: кисти в замке плотно прилежат ко лбу, большие пальцы под эспандером (на лбу). Максимальный наклон головы назад-вперед (максимальное разгибание)

Наклоны головы вперед: кисти в замке плотно прилежат к затылку, большие пальцы под эспандером. Движение выполняется до касания подбородком груди, разгибание полное.

Наклоны влево: правая рука на височной области справа. Если наклон влево до касания плеча мочкой уха. Возвращение в

исходное положение с небольшим наклоном головы вправо. Аналогично выполняется наклон вправо.

9. Упражнение для укрепления мышц, выпрямляющих позвоночник. И.п.- ноги немного шире плеч. Одна нога впереди, колено передней ноги согнуто, спина параллельна полу, задняя нога прямая на носке. Ручки эспандера крепятся на уровне средней третьей голени. Петля эспандера одета на шею, эспандер проходит через подмышечную область и перекручен 2 раза. Руки свободно лежат на эспандере. Выполняется полное разгибание туловища и запрокидывание головы назад. Задняя нога встаёт на полную стопу, передняя нога выпрямляется в коленном суставе. Через каждые 10 повторений ноги меняются местами.

Упражнения выполняются методом круговой тренировки по 45-60 повторений каждое (одно движение в 3-4 секунды). Общее время выполнения каждого упражнения 3 минуты и не более.

Данная мощность является субмаксимальной, которая способствует наращиванию мышечной массы работающих мышц и тем самым – укреплению мышечного корсета позвоночника.

Пульс должен быть в идеале 170-180 ударов в минуту, в старшей возрастной группе – до 150 ударов в минуту. При качественном выполнении упражнений пациент должен оставаться «сухим и бледным». Начать потеть и краснеть он должен во время отдыха.

Отдых между упражнениями не более 2 минут. Отдых продолжается до прекращения отдышки.

Заминка 20 минут.

Выполняется бег или ходьба на месте, используются велотренажёр. Бег способствует сжиганию избытков молочной кислоты, поступившей в кровь из мышц, участвующих в работе, для более быстрого восстановления.

Пульс 90-100 ударов в минуту.

Упражнения в таком режиме проводится 3 раза в неделю, во второй половине дня.

Помимо данных упражнений, один раз в неделю должна выполняться часовая тренировка в кардиорежиме (пульс 130-150) на выбор – велотренажер, беговая дорожка.

#### **Заминка:**

Основной целью заминки является переход организма от разогретого возбужденного состояния в более спокойное. Сразу после тренировки в теле происходит усиленное кровоснабжение мышц – вены расширены и возвращение крови к сердцу достигается существенным образом за счет работы скелетной мускулатуры. Когда тренировка заканчивается, фактически резко сокращается такая работа мускулатуры, вследствие чего нагрузка на переключается на сердце и оно испытывает стресс. Именно поэтому рекомендуется после силовых упражнений выполнить легкую затухающую нагрузку, которая снизит стресс и сделает переход из одного состояния в другое более плавным[7]. Также заминка помогает снизить крепатуру за счет выведения из мышц части накопленной молочной кислоты. В качестве упражнений можно порекомендовать бег, постепенно переходящий в ходьбу или иную аэробную нагрузку со снижением интенсивности[11, 12].

Заминка дает отличную возможность выполнить упражнения на растяжку мышц. При остывании, теплые мышцы, как правило, менее склонны к сокращению и более эластичны, чем до начала тренировки, а, следовательно, лучше поддаются растяжению. Растяжка должна следовать за заминкой, но никак не наоборот.

После заминки вис на перекладине 3 раза по 30 секунд. Цель – растяжение капсулы межпозвоночных дисков.

При регулярных тренировках наблюдаются следующие положительные эффекты: коррекция массы тела, которое будет проявляться в виде уменьшения жировой массы тела и увеличение мышечной массы и как следствие повышение статической выносливости; укрепление сердечной мышцы, которое проявляется брадикардией покоя из-за развития дилатационной гипертрофии, улучшенное кровоснабжение мышечных тканей, улучшение дыхания, повышение общего тонуса и производительности в повседневной жизни и спорте, снятие стресса, расслабленность и хорошее настроение после тренировки.

#### *Литература*

1. *Голубев В.Н., Родичкин П.В.* Организация двигательной активности человека. СПб.: б.и., 1997. 45 с.
2. *Маркин С.П.* Диагностика и лечение дорсопатий. Воронеж: Изд-во Воронеж, гос. мед. акад., 2005. 22 с.
3. *Орешкин Ю.А.* Физическая активность – средство совершенствования организма //К здоровью через физкультуру/ под ред. Н.А.Федоровой. М.: Медицина, 1990. С. 6 - 12, 41 - 77.
4. *Попов С.Н.* ЛФК при остеохондрозах позвоночника // Лечебная физическая культура / под ред. С.Н. Попова. М.: Академия, 2006. гл. 18. С. 318 – 329.
5. *Gleeson Todd T.* The effects of intensity on the energetic of brief locomotors activity: S. Exp. Biol. 1999-2002, 22. С. 3081-3087.
6. <http://2afterbirth.ru/3002014.php>
7. [http://comp-doctor.ru/ves/ves\\_uprs.php](http://comp-doctor.ru/ves/ves_uprs.php)
8. <http://health777.ru/spina.html>
9. <http://massagbiz.com.ua/infocenter/13/>
10. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-22048/>
11. <http://www.beautynet.ru/fitness/3113/page-2.html>
12. <http://www.fightzone.in.ua/krapatura>
13. <http://www.nhat-nam.ru/test/adapt.html>
14. <http://www.po-zvonok.com>
15. [http://www.spinabezboli.ru/dorsum\\_algos](http://www.spinabezboli.ru/dorsum_algos)

**СОВМЕСТНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК УСЛОВИЕ СНИЖЕНИЯ  
ФАКТОРОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕПРИВАЦИИ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Н.Л. Умнякова*

*ассистент кафедры оздоровительной физической культуры*

*Российский государственный педагогический*

*университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург,*

*руководитель физического воспитания ГБДОУ № 99*

*Санкт-Петербург*

Важнейшей задачей современной семьи и дошкольного учреждения является воспитание здорового ребенка, способного проявлять самостоятельность, творчески мыслящего, уверенного в своих силах. К сожалению, практика последних лет показывает, что увеличивается число семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, посещающих дошкольные учреждения и эти семьи нуждаются в помощи специалистов, работающих в них. Тесная совместная работа между родителями и педагогическим коллективом детского сада является одной из важных сторон педагогической деятельности. Поэтому сущность обучения и воспитания ребенка с ограниченными возможностями состоит во всестороннем развитии его личности, которое складывается не из коррекции отдельных функций, а предполагает целостный подход к личности ребенка.

Анализ научно-методической литературы позволил выделить ряд факторов негативно влияющих на проявления двигательной депривации. Одним из которых, является материнский фактор. К нему относятся стеснительность дефекта своего ребенка, желание скрыть от окружающих его физические недостатки и ограниченные возможности, гиперопека, боязнь травм, простуды, переутомления, непонимание роли движения в жизни ребенка, отсутствие стремления уделять больше времени двигательной ак-

тивности. Этот фактор может проявляться в негативном неприятии ребенка как личности, как собственного «Я», призрании, отторжение ребенка материнским инстинктом (холодная мать), не оправдание надежд [1]. Необходимо отметить, что двигательная депривация, по мнению М.Ю. Кондратьева (2006), является следствием ограничения в движениях, вызванного либо болезнью, увечьем, либо такими специфическими условиями жизни, которые приводят к ярко выраженной хронической гиподинамии.

По мнению С.О. Филипповой [2] современные родители почти полностью перепоручили воспитание своих детей дошкольному учреждению. Однако их больше интересуют вопросы интеллектуального воспитания, в то время как проблемы физического воспитания, как правило, не интересуют. Автор указывает на трудности родителей при организации физического воспитания в семье, обусловленные следующими причинами: незнанием и неумением учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей; неправильно выбранным авторитарным стилем общения с ребенком; недостаточным владением двигательными навыками; неумением выполнять задания в условиях игровой деятельности. Все это является следствием низкого образовательного уровня родителей в вопросах использования средств физического воспитания в условиях семьи.

Мы полностью поддерживаем мнение автора, что одним из возможных решений этой проблемы может быть организация совместных занятий физическими упражнениями родителей и детей, особенно имеющих ограниченные возможности здоровья. На таких занятиях в полной мере реализуется принцип учета индивидуальных особенностей детей и родители, занимающиеся со своими детьми, исполняют роль ассистента. Такие помощники хорошо знают своего ребенка, к тому же максимально пользуются его доверием.

Особенно эффективны подобные занятия для детей с двигательной депривацией так как ребенок имеет реальную возможность реализовать свой двигательный потенциал в ситуации эмоционального комфорта, потому что его родитель находится рядом с ним, создавая чувство защищенности и уверенности в себе.

Для более эффективной работы по взаимодействию с родителями детей имеющих ограниченные возможности здоровья необходимо выяснить «стиль родительского отношения». В психологической литературе понятия «стиль родительского отношения», «тип семейного воспитания», «родительская позиция» очень часто рассматриваются как синонимы, и понимается как многомерное образование, включающее когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

В нашем исследовании приняли участие 44 родителя посещающие совместные интегрированные занятия. Из них 34 человека – мамы, 9 человек – папы, 1 бабушка и педагоги, работающие с этими детьми – 13 человек.

В результате исследования было обнаружено, что в 12 семьях (26,04%), используют адекватную практику родительского отношения, которая характеризуется высоким уровнем вербального общения между детьми и родителями. Включенностью детей в обсуждение семейных проблем, учетом их мнения. Готовностью родителей прийти на помощь, если это потребуется, одновременно верой и успех самостоятельной деятельности ребенка, ограничением собственной субъективности в видении ребенка. В 11 семьях, это (23,87%), родители детей потакают всем желаниям ребенка, чрезмерно покровительствуют и обожают их. Родители такого типа освобождают своих детей, от каких – либо обязанностей. В 9 семьях (19,56%) родители детей характеризуются непоследовательностью в воспитании. Они ведут себя неадекватно возрасту и потребностям ребенка, допускают много ошибок в воспитании, плохо понимают своего ребенка. Их прямые воспи-

тательные воздействия, так же как и реакция на одни и те же поступки ребенка, противоречивы. В 11 семьях (23,87%) обостренное внимание и забота о ребенке сочетается с мелочным контролем, обилием ограничений и запретов. В трех семьях (6,81%) родители не проявляют большого интереса к ребенку. Основу материнства составляло чувство долга. В отношениях с ребенком почти нет теплоты. С помощью анкет выявлялись и представления родителей об особенностях эмоционального развития ребенка. По результатам ответов выявлена позиция родителей по отношению к ребенку, особенности их эмоционального взаимодействия, а также степень достоверности ответов. Проведение данной анкеты осуществлялось в сочетании с беседой и наблюдением для прояснения некоторых позиций родителей, а также для того, чтобы выявить эмоциональные проявления ребенка.

Проанализировав все результаты исследования можно говорить о следующих причинах родительского отношения к ребенку:

- педагогическая и психологическая неосведомленность;
- некритично усвоенные и ригидные стереотипы воспитания ребенка;
- личные проблемы и особенности родителей, которые он привносит в общение с ребенком;
- особенности общения с другими членами семьи, влияющие на отношения с ребенком.

Таким образом, для того чтобы максимизировать положительное и свести к минимуму отрицательное влияние семьи на воспитание ребенка, необходимо помнить внутрисемейные психологические факторы, имеющие воспитательное значение:

- принимать активное участие в жизни семьи;
- всегда находить время, чтобы поговорить с ребенком;



- интересоваться проблемами ребенка, вникать во все возникающие в его жизни сложности и помогать развивать свои умения и таланты;
- не оказывать на ребенка никакого нажима, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения;
- иметь представление о различных этапах в жизни ребенка;
- уважать право ребенка на собственное мнение;
- уметь сдерживать собственнические инстинкты и относиться к ребенку как к равноправному партнеру, который просто обладает меньшим жизненным опытом;
- с уважением относиться к стремлению всех остальных членов семьи делать карьеру и самосовершенствоваться.

Важно помочь осознанию родителями подлинных причин неправильных взаимоотношений с детьми. К сожалению, многие родители не понимают, что устранение того или другого нарушения – длительный процесс и положительного результата можно добиться при активном участии семьи.

Следующим этапом работы считаем организацию и проведение совместных занятий, которые проводятся 1 раз в месяц и состоят из 2-х частей. Первая часть – теоретическая, вторая часть – практическая. Каждое занятие подчинено одной лексической теме по планированию логопеда и имеет сюжетную направленность. Сведущими таких занятий являются специалист по адаптивной физической культуре и логопед (дефектолог). Каждый из специалистов выполняет свои функции на занятии.

Специалист по адаптивной физической культуре проводит беседу о влиянии физических упражнений на организм ребенка, осуществляет показ физических упражнений, помогает выполнять физические упражнения в детско-родительской паре, дает указания и объяснения родителям и детям.

Логопед применяет лексический материал, направленный на развитие умения наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений, произносить слова сложной слоговой структуры, с опорой на систему составлять предложения, используя приемы мнемотехники и моделирования.

Участие педагога-психолога на таких занятиях просто необходимо, так как двигательная деятельность раскрепощает родителей, они ведут себя естественно. Поэтому становятся явными часто скрытые родителями противоречия в отношениях с собственным ребенком: непонимание ребенка, неумение с ним договориться, неадекватное поведение мамы, папы (одергивание, не реагирование и т.д.). В этих ситуациях на помощь приходит психолог, который ведет наблюдение за поведением родителей и детей, своевременно предотвращает конфликтные ситуации или помогает их разрешить, а так же помогает найти оптимальный способ выхода из сложившейся ситуации.

Таким образом, постепенно осваивая все новые и новые движения, родители самостоятельно приходят к осознанию того, что двигательная активность расширяет возможности ребенка, обогащает его двигательными умениями, играми, в которые можно играть дома и на улице с другими членами семьи, другими детьми. По нашему мнению, для того чтобы этот процесс был наиболее эффективным необходимо, на совместных занятиях детей и родителей использовать:

- 1) простые, доступные для всех упражнения - дети сидят или стоят в кругу, родители находятся сзади;
- 2) парные упражнения - родители со своими детьми;
- 3) то же, но родители передвигаются по часовой стрелке и выполняют упражнения с рядом стоящим в круге ребенком;
- 4) упражнения выполняются только родителями, а дети наблюдают и ведут подсчет;

5) упражнения выполняются в кругу, где чередуются родители и дети.

Упражнения могут выполняться с речитативами, считалками, загадками, имитациями движений и звуков насекомых или животных, с цветными мячами, мягкими игрушками, лентами, под музыку, с песней, элементами танцевальных движений: отдельные пары детей и родителей, смешанные пары - со своими детьми, с чужими детьми. Такие занятия надолго оставляют яркий след в памяти ребенка. Они демонстрируют дома, чему научились и стремятся снова придти на занятия, где получают удовольствие, общаются, двигаются.

Важной составляющей таких занятий является коррекционная направленность упражнений. Например, упражнения с малым мячом. Этот вид упражнений стимулирует развитие мелкой моторики кисти руки, а это в свою очередь стимулирует развитие речи, письма, бытового самообслуживания.

Благодаря такой организации в процессе двигательной игровой деятельности на занятии происходит: повышение двигательной активности, которая способствует снижению двигательной депривации, а так же происходит одновременное повышение уровня их физической подготовленности до уровня соответствия возрастным нормам; коррекция сложившихся взаимоотношений родитель - ребенок; происходит оказание психологической поддержки и помощи детям; развитие речевого и физиологического дыхания; развитие тонких движений пальцев рук; развитие внимания и памяти; пополнение, уточнение и активизация словарного запаса детей; развитие и совершенствование словесно-логического мышления ребенка как одной из функций речи.

#### *Литература*

1. Столин В.В. Семья в психологической консультации/ под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. М.: Педагогика, 1989.
2. Филиппова С.О. Физическая культура дошкольников: проблемы и перспективы.// Адаптивная физическая культура. 2000. № 3. С. 21-24.

**ФИТНЕС В МОДЕРНИЗАЦИИ  
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
И ЕГО РОЛЬ В ОЗДОРОВЛЕНИИ  
НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ**

*Оригинал-макет в авторской редакции*

---

Подписано в печать 10.12.2011. Формат 60x84 1/16.  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Объем 17,25 усл. печ. л.  
Тираж 300 экз. Заказ № 545.  
Издательство РГПУ им. А. И. Герцена.  
191186, С.-Петербург, наб. реки Мойки, 48

---

Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «КЭРИ»  
187526, С.-Петербург, ул. Промышленная д. 3А