

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ключевая роль педагогики — повышать эффективность образования, сохраняя высокий уровень качества здоровья детей, школьников, студентов. Тема конференции «Здоровьесберегающие технологии и системы: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты» выходит за рамки педагогических здоровьесберегающих технологий, так как проблема рассматривается с позиции исследования психологов, медицинской и спортивной практики.

В сборник включены научно-практические материалы авторов из Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Республики Польша.

Работа авторского коллектива направлена на консолидацию усилий для решения проблем здоровьесбережения подрастающего поколения.

Выражаем надежду, что научные изыскания в области физического воспитания, спорта и других сфер жизнедеятельности человека будут востребованы и применены на практике.

И. А. Ножка

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

УДК 37.015.

Д. В. Арнольд, И. В. Бельмач, О. В. Шило
БарГУ, Барановичи

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Введение. Здоровый человек с точки зрения современного педагога — тот, кто строит своё здоровье самостоятельно: эффективно справляется со стрессами, умеет предупреждать и разрешать конфликты, принимает ответственные решения, в первую очередь по отношению к себе самому (самоопределяется), находит свою социокультурную нишу, мобилен на меняющемся рынке труда, не просто приспосабливается к существующим внешним условиям, но осмысленно их перестраивает, тем самым улучшая общественное здоровье — оздоравливая общество. Понятие «здоровье» в педагогике связывается с успешностью человека в современном мире, его участием в улучшении жизни, с активной гражданской позицией как по отношению к общественным проблемам, так и в сфере личного здоровья.

Педагогика здоровья — новый уровень педагогической науки, на котором должна базироваться система образования, нацеленная на обучение, воспитание и развитие без потерь здоровья, способствующая повышению уровня здоровья молодёжи.

Содержание и характер труда сегодня требуют от молодого специалиста, вступающего в самостоятельную жизнь, не только глубоких знаний своей профессии, но и достаточно высокого интеллектуального и физического развития, творческого и активного отношения к труду.

В настоящее время возникла и быстро развивается новая область исследований — валеология, объединяющая антропологию, педагогику, психологию, медицину в решении задач сохранения, укрепления и развития физического, психического и духовного здоровья человека в процессе его

© Арнольд Д. В., Бельмач И. В., Шило О. В., 2016

жизнедеятельности. Валеологическая компетентность, означающая наличие знаний и умений в области здоровья и здорового образа жизни, — одна из составляющих ценностно-смысловой компетенции студентов.

Научный интерес к данной теме связан с изменениями взглядов общества на студента, с новыми требованиями к обучению, воспитанию и формированию его профессиональных компетенций, профессионально-личностных качеств. Корпоративный профессиональный стандарт задаёт основные требования организаций к персоналу не только к знаниям, умениям и навыкам, но и психофизиологическим качествам, медицинским ограничениям и другим параметрам [1, с. 51].

Основная часть. В педагогических трудах Э. Н. Вайнера, Т. В. Гиголаева, И. Ю. Глинянова, С. А. Кабешова, Л. В. Куклина, Л. Ю. Минеева предметом исследования были здоровьесберегающие механизмы педагогического процесса в учреждениях высшего образования (УВО).

Укрепление здоровья учащегося как задача использования современных педагогических технологий ведёт к пересмотру характера определяемого ими взаимодействия между всеми элементами образовательного процесса. Во-первых, в здоровьесберегающие технологии должно быть заложено изменение позиции педагога по отношению к учащимся: укреплению здоровья студента содействует гуманистическая позиция педагога-партнёра. Напротив, авторитарная позиция педагога-начальника препятствует становлению здоровой личности. В основе здоровьесберегающих педагогических технологий, таким образом, лежит не подчинение, а совместная деятельность. В системе управления образованием необходимо менять формы и характер взаимодействия управленцев с педагогами: стимулировать инициативу, развивать партнёрство, конкурсные формы поддержки инноваций, содействовать расширению и обогащению горизонтальных связей.

Валеологическая компетентность — одна из социальных компетентностей, которая обеспечивает жизнедеятельность человека, развивается в социуме и рассматривается в тех условиях, в которых поэтапно осуществляется вся жизнедеятельность человека [2, с. 60].

Формирование валеологической компетентности у студентов осуществляется через здоровьесберегающие технологии.

Выделяют следующие основополагающие категории:

- 1) корпоративный профессиональный стандарт — нормы требований работодателя к качеству подготовки специалиста, приобщение к ценностям и традициям коллектива;
- 2) профессиональная компетентность — способность решения профессиональных задач на основе гуманистических ценностей и ответственного нравственного выбора средств решения в продолжающихся условиях модернизации общества и развития инновационных технологий;

3) валеологические компетенции — общая способность и готовность педагога мобилизовать в профессиональной деятельности собственные знания, умения, навыки по вопросам здоровьесохранения и здоровьесотворчества, а также способы выполнения действий по сбережению и формированию здоровья учащихся на основе опыта самостоятельной здоровьесозидающей деятельности;

4) здоровьесберегающие образовательные технологии — совокупность принципов, методов, приёмов педагогической работы, дополняющих традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения, и поэтому они должны рассматриваться как качественная характеристика любой образовательной технологии.

Результатом такого образования должна быть культура здоровья человека, предполагающая знание своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития здоровья, умения распространять валеологические знания на окружающих. Технология обучения здоровьесбережения предусматривает формирование мотивационно-ценностного отношения учащихся к своему здоровью через обновление образовательного процесса, а именно: включение в процесс эффективных организационно-управленческих форм и технологий обучения, использование профилактических, оздоровительно-реабилитационных мероприятий, способствующих достижению суммы знаний, умений и навыков с параллельным формированием здоровьесберегающей культуры всех субъектов образовательного процесса [3, с. 108].

Важным направлением внеучебной работы является социальная и психологическая поддержка студентов, формирование позитивных социально-психологических установок молодёжи.

Для активизации положительной мотивации на овладение здоровьесберегающими умениями необходимо вовлекать студентов в воспитывающую деятельность, давать им возможность самим быть инициаторами и пропагандистами здорового образа жизни.

В настоящее время активно внедряются воспитательные технологии со здоровьесберегающей направленностью.

Формирование валеологической компетенции учащихся в воспитательном процессе предполагает «присвоение» способов безопасного социального поведения и самоорганизации здорового образа жизни молодёжи.

Валеологические технологии являются, прежде всего, педагогическими. Исследователи технологического подхода в педагогике — В. П. Беспалько, В. В. Гузев, Т. И. Ильина, М. В. Кларин, Н. Е. Кузнецова, Н. Н. Мельникова, Д. М. Полев, Н. Н. Суртаева, М. А. Тарасов, Н. Ф. Талызина, Н. Е. Щуркова — доказали актуальность и продуктивность этого подхода для образовательно-воспитательного процесса.

Основное назначение педагогических технологий в воспитательном процессе — дать руководителю необходимые знания и умения для успешной воспитательной работы со студенческой группой.

Здоровьесберегающие, или валеологические, технологии направлены на сохранение, укрепление и приумножение здоровья средствами, не вредящими здоровью студента.

По мнению Н. М. Полетаевой, валеологические технологии представляют собой способы организации учебной и внеклассной деятельности молодёжи, моделирующие программы здорового образа жизни в проблемных жизненных ситуациях [4, с. 40].

Валеологическим технологиям присущи следующие признаки: концептуальность, системность, управляемость и эффективность (результативность).

Заключение. Управление здоровьесберегающим процессом образования целесообразно рассматривать как достижение качественного результата учебно-воспитательного процесса с сохранением здоровья всех его субъектов. В связи с вышесказанным видится актуальным говорить о необходимости решения данного вопроса. Руководителям образовательных систем при использовании здоровьесберегающих технологий следует совершенствовать режим работы образовательных учреждений, обеспечить, где это необходимо, более гибкое использование часов учебной нагрузки для организации образовательного процесса и времени на здоровый образ жизни и активное занятие физической культурой и спортом.

Список цитируемых источников

1. Старовойт В. А., Фугин В. Н. Управление персоналом // Экономика желез. дорог. 2012. № 1.
2. Маджуга А. Г. Концептуальные основы проектирования системы здоровьесберегающего образования в современных социокультурных условиях // Физ. культура и здоровье. 2008. № 1 (15). С. 59—63.
3. Педагогический словарь : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Загвязинский [и др.] ; под ред. В. И. Загвязинского, А. Ф. Закировой. М. : Академия, 2008. 352 с.
4. Якушина О. А., Гусейнов А. Н. Анализ и оценка внешних факторов оценки здоровья учащихся // Шк. здоровья. 2003. № 2. С. 39—42.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

А. И. Бергаш, ГУО «СШ № 9 им. Героя Советского Союза Г. Н. Холостякова
г. Барановичи», Барановичи
О. В. Шило, БарГУ, Барановичи

ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Введение. Современный спорт высших достижений характеризуется высокими физическими и психическими нагрузками, ориентацией на достижение максимально высоких результатов, жёсткой конкуренцией соперников. Поэтому вполне закономерно то внимание, которое уделяется влиянию психологических факторов на достижения спортсменов. Соперничество в крупнейших соревнованиях спортсменов с высоким уровнем физической, тактической, технической подготовки увеличивает психическую напряжённость и вклад психологических факторов в достижение победы. С этим связано традиционное внимание исследователей к соревновательному стрессу и средствам его преодоления, к проблеме устойчивости спортсменов к различным источникам стресса, возникающим во время соревнований.

Основная часть. В отечественной спортивной психологии психическое выгорание стало предметом изучения сравнительно недавно, хотя важность его исследования очевидна. Большое количество спортсменов оставляет спорт из-за психического выгорания, характеризующегося эмоциональным и физическим истощением, снижением чувства достижения и обесцениванием достижений.

Перетренированность, переутомление, перегорание ассоциируются со снижением спортивных результатов и психологическим перенапряжением. Перетренированность — использование тренировочных нагрузок, которые оказываются слишком интенсивными и продолжительными, чтобы спортсмены могли к ним адаптироваться, что приводит к последующему снижению спортивных результатов. В сущности, перетренированность представляет собой аномальное удлинение тренировочного процесса, результатом которого является переутомление. В отличие от перетренированности, ведущей к снижению спортивных результатов, целенаправленное подвержение спортсменов высокоинтенсивным тренировочным нагрузкам в большом объёме обеспечивает повышение спортивных результатов. Цель такого подхода — подгото-

вить спортсмена таким образом, чтобы пик спортивной деятельности приходился на более поздний срок.

Различие между перетренированностью и высокодозированной тренировкой определяется, главным образом, индивидуальными особенностями. Один и тот же объём тренировок может вызывать перетренированность у одного спортсмена и оказаться адекватным для другого. Эти особенности необходимо учитывать при определении объёма тренировочных нагрузок [1].

Подчеркнём, что спортсмены с одинаковым уровнем способностей по-разному реагируют на стандартные режимы тренировочных нагрузок, поэтому определённый режим данных нагрузок может приводить к улучшению спортивных результатов одного спортсмена, быть недостаточным для другого и отрицательно влиять на спортивные результаты третьего.

Основными факторами возникновения перетренированности являются: 1) чрезмерный объём тренировочной и соревновательной деятельности, который необходим для достижения наивысших результатов спортсменами; 2) физическое изнеможение, являющееся результатом чрезмерных нагрузок в ходе тренировочной деятельности; 3) однообразии, вследствие слишком большого количества повторений; 4) недостаточный полноценный отдых, который не всегда возможен, особенно для учащихся или работающих спортсменов.

Переутомление обычно определяют как конечный результат перетренированности. Это состояние, при котором спортсмену трудно выдерживать стандартный режим тренировочных нагрузок, и он не может демонстрировать результаты, которые показывал ранее. Перетренированность можно рассматривать как стимул, а переутомление — как реакцию. Переутомление ассоциируется с целым рядом поведенческих расстройств, основной его психологической характеристикой является депрессия. Затянувшаяся депрессия приводит к полному «выгоранию» спортсмена и означает его полную неспособность к осуществлению тренировочной деятельности [2].

Термин «выгорание» в научный обиход был введён американской исследовательницей К. Маслач (1976). В отечественной психологии к проблеме эмоционального выгорания обратились гораздо позже. В 1990-х годах проблема профессионального выгорания стала предметом активных исследований. Отметим, что понятие «выгорание» многие исследователи трактуют следующим образом: 1) истощение как физическое, так и психическое, в виде потери интереса, энергетических ресурсов и веры; 2) сниженный уровень самооценки, ощущение неудачи и депрессии. Это часто проявляется в низкой производительности или снижении уровня спортивных результатов; 3) реакция на постоянный повседневный стресс.

«Выгорание» представляет собой сложную психофизиологическую реакцию, обусловленную частыми, иногда чрезмерными, но малоэффективными усилиями, направленными на то, чтобы удовлетворить чрезмерные тренировочные или соревновательные потребности. «Выгорание» включает психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности в ответ на чрезмерный стресс или неудовлетворённость. Если спортсмен «перегорел», то уход от условий стресса является неизбежным, так как выгорание предполагает психологическое и эмоциональное истощение [3].

Многочисленные исследования установили, что «выгорание» испытывали 47% спортсменов, для 81% это состояние было наихудшей реакцией на тренировочные нагрузки (Дж. Раглин, В. Морган). В среднем за время спортивной карьеры в высшей школе спортсмены 1—2 раза испытывают состояние «выгорания».

Анализ научной психолого-педагогической литературы позволил нам определить ряд причин возникновения «выгорания»: 1) тяжёлые условия тренировочных занятий; 2) чрезмерное физическое утомление, обусловленное большими физическими нагрузками как в тренировочной, соревновательной, так и в учебной деятельности; 3) недостаток времени для полного восстановления после физических нагрузок (спортсмены не успевают между тренировками и занятиями восстанавливаться); 4) эмоциональное и физическое изнеможение, которое происходит в связи с перетренированностью, психологическим напряжением и перенапряжением в тренировочной деятельности.

Главная причина эмоционального выгорания — конфликт между ресурсами человека и требованиями, предъявляемыми к нему им самим и обществом, в результате которого возникает душевное переутомление, нарушается состояние равновесия. Симптомы эмоционального выгорания могут возникнуть у обычных людей, без каких бы то ни было патологических проблем [4].

Чтобы устранить негативные последствия «выгорания» у спортсменов, мы предлагаем придерживаться следующих рекомендаций, разработанных Р. С. Уэйнбергом и Д. Гоулдем: определение краткосрочных соревновательных и тренировочных целей, общение; использование «таймаутов», овладение умениями и навыками саморегуляции, сохранение положительной точки зрения, контроль последовательных эмоций, поддержание высокой спортивной формы.

Заключение. Постоянное стремление к победе и круглогодичный цикл тренировочной и соревновательной деятельности — главные причины перетренированности и «выгорания» спортсменов. Перетренированность представляет собой чрезмерное удлинение тренировочного процесса, характеризующееся слишком высокими физическими нагруз-

ками, к которым спортсмен не в состоянии адаптироваться. Чрезмерное давление на спортсмена и высокие физические нагрузки, однообразии и физическое изнеможение — характерные причины возникновения состояния «выгорания».

В спорте эмоциональное выгорание представляет собой сложную психофизиологическую реакцию, обусловленную частыми, иногда излишними, но, как правило, малоэффективными усилиями, направленными на то, чтобы удовлетворить чрезмерные тренировочные или соревновательные потребности. «Выгорание» включает психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности в ответ на чрезмерный стресс или неудовлетворённость. Причинами выгорания в спорте могут являться длительное эмоциональное напряжение, стресс, долговременные монотонные тренировки, межличностные и внутриличностные конфликты, длительное давление со стороны коллег, тренера, одноклассников, семьи, сниженный уровень самооценки, ощущение неудачи, депрессия.

Перетренированные и переутомлённые спортсмены имеют высокую степень риска возникновения эмоционального выгорания, что может привести к снижению уровня спортивной деятельности и уходу из спорта, поэтому тренеры и преподаватели должны тщательно контролировать уровень тренировочных и соревновательных нагрузок каждого спортсмена.

Список цитируемых источников

1. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М. : Астрель : АСТ, 2004. 863 с.
2. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. М. : [б. и.], 2010. 140 с.
3. Синдром эмоционального выгорания. URL: <http://5psy.ru/karera-i-uspex/sindrom-emocionalnogo-vigoraniya.html> (дата обращения: 10.03.2016).
4. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2010. 160 с.

Материал поступил в редакцию 14.04.2016

*А. Э. Болотин, доктор педагогических наук, профессор,
СПбПУ, Санкт-Петербург, Российская Федерация*

ИННОВАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ВУЗОВ

Введение. В настоящее время большое внимание уделяется развитию инновационных технологий во всех видах педагогической деятельности, которая в высших образовательных учреждениях сегодня должна рассматриваться как инновационная [1]. Своё выражение инновационная деятельность находит и в разработке новых технологий организации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе.

Основная часть. В технологическом компоненте деятельности педагога инновационное начало проявляется: 1) в разработке плана проведения занятия в соответствии с конечными целями учебно-тренировочного процесса; 2) пересмотре плана своих действий в случае предвидения каких-либо отклонений в ходе подготовки студента к соревнованиям; 3) конструировании учебно-тренировочной и познавательной информации; 4) составлении методик диагностирования личности студента, определения прогноза его физического развития; 5) построении взаимоотношений с обучаемыми на основе сотрудничества: взаимоуважения, взаимодоверия, доброжелательности, взаимопомощи, сотворчества; 6) обеспечении максимальной индивидуализации, интенсификации тренировочного процесса; 7) в таком проведении занятий по физической культуре, когда основной задачей на каждом из них выступает формирование социально-значимых качеств личности, когда атмосфера занятия представляет атмосферу всеобщей работы, непринуждённой обстановки, благоприятных условий для усвоения новых физических упражнений.

Развитие инновационной культуры преподавателя физического воспитания вуза есть процесс изменения его профессиональной деятельности, протекающий под воздействием определённых факторов и выражающийся в повышении результатов студентов, в обновлении технологии их достижения, а также методов и приёмов анализа собственного педагогического труда и поиска путей его улучшения.

Для совершенствования и развития инновационной культуры преподавателей физического воспитания данная проблема является особенно актуальной. Изучение образовательного процесса по физической культуре показывает, что на современном этапе сформировалась определённая практика инновационного решения педагогических задач в ходе обучения студентов. Она наполнена конкретным содержанием и обладает рядом характерных особенностей.

Во-первых, инновационный подход к физической культуре студентов не имеет ничего общего с «массовым» характером учебно-тренировочного процесса в вузе, при котором студент не является активным субъектом своего собственного преобразования, нацеленным на максимальное раскрытие познавательного и творческого потенциала. Такой учебно-тренировочный процесс не приносит ему удовлетворения и радости, не будит в нём познавательную активность. В ходе такого учебно-тренировочного процесса активную, напряжённую, творческую и результативную работу показывает лишь каждый шестой студент, остальные же реализуют свой потенциал далеко не в полную силу.

Как свидетельствует опыт педагогов-новаторов, у специалистов в своём деле студент занимается с увлечением, охотой, напряжённо, активно в том случае, если преподаватель вовлекает его в такую деятельность, в которой он может проявить себя как личность, где он сам размышляет, сам пытается применить знания на практике, сам «добывает» знания. Данный труд требует усилий, напряжения интеллектуальных, эмоциональных, волевых сил, но он также доставляет радость и удовлетворение [2].

Во-вторых, практика инновационного решения педагогических задач отличается от сложившихся традиционных подходов в учебно-тренировочной работе, прежде всего тем, что она основывается на учёте коренных психологических особенностей занимающихся.

Другой характерной чертой практики инновационного решения педагогических задач в процессе физической культуры студентов является то, что недостаток социально-нравственного и познавательного опыта у многих из них компенсируется чёткой и продуманной организацией их тренировочной деятельности, обязательным оказанием им помощи и поддержки.

В-третьих, практика инновационного решения педагогических задач основывается на твёрдом убеждении педагогов-творцов в том, что нет неспособных к обучению студентов, а есть нераскрытые способности. Кроме того, как показывает инновационная практика, нет и «трудных» обучающихся. Такими они становятся, если педагог не нашёл методов воздействия, адекватных индивидуальным особенностям каждого занимающегося спортом, не создал необходимых условий для развития их как личности.

В-четвёртых, характерным для инновационной деятельности педагогов является их небезразличное отношение к обучающимся.

При инновационном подходе к осуществлению педагогической деятельности студент выступает активным субъектом своего преобразования, творческого саморазвития, равноправным участником учебно-тренировочного процесса, нацеленным на раскрытие своего познавательного потенциала, способностей, лучших качеств.

Инновационная деятельность отличается смелым использованием инициативы обучаемых. На занятиях студенты активно участвуют в выработке целей и способов их достижения, т. е. вопросы методики проведения занятий решаются педагогами не в одиночку и не только в коллективе, но и совместно с обучаемыми.

В связи с тем, что обучаемый является активным субъектом своего преобразования, равноправным участником занятия, ощущает свою причастность к выработке методики его проведения, то и взаимоотношения между ним и преподавателем строятся на основе сотрудничества, сотворчества, взаимодоверия, взаимопомощи, доброжелательности. Специальное изучение этого вопроса позволило определить, что практически все педагоги, в деятельности которых отмечены инновации, стремятся к налаживанию именно таких взаимоотношений. Однако в полной степени это получается только у каждого десятого педагога, и в значительной степени названный характер взаимоотношений находит отражение в деятельности ещё примерно 20% педагогов [3].

Рассмотрим общую характеристику инновационной деятельности преподавателей (рисунок 1). Всё это в конечном итоге обеспечивает активную и успешную познавательную деятельность занимающихся спортом и достижение поставленных целей.

Конечная цель деятельности	Максимальное повышение уровня физической подготовки студентов, воспитание у них здорового образа жизни, высокой общей культуры, трудолюбия, исполнительности, творческой активности, постоянного стремления к самосовершенствованию, достижению максимально высоких спортивных результатов
Повседневная задача	Полное раскрытие на каждом учебном занятии личного потенциала, который имеется в каждом обучающемся, на основе всестороннего изучения его индивидуальных особенностей

Рисунок 1 — Содержание инновационной педагогической деятельности преподавателей по физическому воспитанию в вузе

Основной способ решения задачи	Обеспечение всеобщей, интенсивной, творческой, индивидуализированной и обязательно продуктивной работы студентов на каждом учебно-тренировочном занятии при создании непринуждённой, психологически комфортной обстановки
Взаимоотношения педагога со студентами	Построение взаимоотношений на принципах сотрудничества, сотворчества, взаимоуважения, взаимодоверия, взаимопомощи, доброжелательности при максимально высокой требовательности к студентам. Педагогическая позиция преподавателя: он выступает как старший товарищ, друг, соратник студента в деле освоения им выбранного вида спорта и личностного саморазвития. Студент должен быть нацелен на максимальную реализацию своих физических способностей, проявление лучших личностных качеств и преодоление негативных черт характера
Приёмы инновационной деятельности	Организация активного межличностного общения в ходе учебно-тренировочных занятий; привлечение студента к выполнению роли педагога, к разработке оригинальных методик тренировки и др.

Рисунок 1 — Окончание

Важным для формирования готовности преподавателей по физическому воспитанию к инновационной деятельности является то, что в современных условиях, преподаватель поставлен перед необходимостью не только овладеть всё возрастающим количеством информации, но и отбирать, сохранять её и уметь использовать в своей профессиональной деятельности, в сложившихся условиях жизни. При этом надо быть готовым не вообще к развитию, а к индивидуальному пути развития. Такая готовность к индивидуальному ходу развития становится возможной тогда, когда человек осознаёт свой интеллектуальный потенциал, резервы и ресурсы интеллектуального развития.

Заключение. Проведённый теоретический анализ литературы позволяет предположить, что эффективность деятельности кафедры физического воспитания вуза во многом определяется инновационным подходом преподавательского состава к своей профессиональной работе.

Список цитируемых источников

1. Абрамешин А. И., Воронина Т. Т., Молчанова О. П. Управление инновациями в сфере образования // Высш. образование в России. 2001. № 6. С. 99—113.

2. Богданов И. В. Организационно-психологические основы управления инновационным образовательным учреждением : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : [б. и.], 1997. 21 с.

3. Зернов В. А. Будущее за теми, кто мыслит и действует инновационно // Высш. образование сегодня. 2007. № 9. С. 26—28.

Материал поступил в редакцию 10.04.2016

УДК 37.037.1:376

А. Н. Герасевич¹, кандидат биологических наук, доцент, **Е. А. Марко¹**

Е. Г. Пархоц, БрГУ, Брест

И. Родзевич-Гринн, доктор, Академия Я. Длугоша в Ченстохове, Польша

¹БрГУ, Барановичи

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ СТОПЫ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ И СКОЛИОЗОМ

Введение. Физическое развитие учащихся имеет свои отличительные особенности для школьников разных возрастных периодов. У подрастающего поколения (школьники) недостаточно хороший уровень здоровья, среди них только около 10—15% здоровых детей [1]. Одной из причин низкого уровня здоровья является наличие у детей нарушений осанки, распространённость которых находится на уровне 50—70% [2]. У школьников с нарушениями осанки и сколиозом имеются определённые отличия от остальных сверстников по основным параметрам физического развития.

Существует необходимость раннего выявления появляющихся отклонений в состоянии организма для своевременной диагностики и коррекции нарушений [3]. Особенно это значимо в младшем школьном возрасте, когда процесс физического развития ещё не завершён. Сегодня нуждается в изучении ситуация с нарушениями осанки (изгибов позвоночника и стопы) у школьников региона, а также подбор современных средств физической культуры для профилактики и коррекции таких нарушений.

Целью работы было определение возрастных особенностей физического развития и состояния стопы учащихся с нарушениями осанки и сколиозом в процессе коррекции имеющихся нарушений.

© Герасевич А. Н., Марко Е. А., Пархоц Е. Г., Родзевич-Гринн И., 2016

Основная часть. Были обследованы мальчики (М) и девочки (Д) 8—13-летнего возраста с нарушениями осанки и сколиозом (211 человек) из санаторной школы-интерната и здоровые М и Д из общеобразовательной школы (1 751 обучающийся). Определяли отдельные показатели физического развития (массу, длину тела, окружность грудной клетки (ОГК) при измерениях «пауза—вдох—выдох») и показатели состояния стопы (длина, ширина стопы, ширина пяточной области) по плантограмме, рассчитывали коэффициент Чижина и Вайсфлога. Результаты обрабатывали методами математической статистики, достоверность различий между группами определяли с помощью *t*-критерия Стьюдента.

Анализ результатов, полученных по показателям физического развития М и Д, при сравнении учащихся с нарушениями осанки и здоровых, позволил выделить следующие особенности: 1) по массе тела: М с нарушениями осанки в целом имели меньшую массу тела в период 9—13 лет; достоверные различия были отмечены в 10 лет (разность 5,45 кг, $p < 0,05$) и в 12 лет (разность 7,76 кг, $p < 0,01$); в остальных возрастных группах сохранялась тенденция различий на уровне 3,91—4,69 кг; 2) по длине тела: и только М в 8 лет с нарушениями осанки имели больший результат (разность 5,13 см, $p < 0,05$); в остальных возрастных группах различия были не достоверны, однако отмечена тенденция более низких значений показателя у М с нарушениями осанки (на 0,72—4,34 см ниже); 3) по величинам ОГК: в возрасте 10, 12 и 13 лет отмечены более низкие показатели у М с нарушениями осанки (различия достигали 6,0—6,23 см, $p < 0,05—0,01$).

В целом, при сравнении показателей физического развития между группами школьников с нарушениями осанки и здоровыми обнаружено, что Д с нарушениями осанки мало отличаются от здоровых Д, а М с нарушениями осанки имеют более низкие показатели массы тела и ОГК, достоверно выраженные в 10, 12 и 13 лет, по сравнению со здоровыми сверстниками ($p < 0,05—0,01$).

Сравнительный анализ состояния стопы показал, что среди М средние значения длины стопы у здоровых детей и детей с нарушениями осанки различаются незначительно. Различия по ширине стопы, обнаруженные в возрасте 8 лет (на левой (на 4,03 мм, $p < 0,01$) и на правой стопе (на 3,53 мм, $p < 0,05$)) в пользу М с нарушениями осанки, в дальнейшем сохраняются, но только как тенденция, без достоверных различий. Среди Д сравнительный анализ показал наличие достоверных различий в пользу детей с нарушениями осанки, которые проявляются: по длине стопы — в возрасте 12—13 лет (разность 4,66—8,91 мм на разных стопах, $p < 0,05$); по ширине стопы — в возрасте 13 лет (1,49—2,41 мм, $p < 0,05$).

В целом, девочки с нарушениями осанки имели достоверно большие значения длины и ширины стопы к возрасту 12—13 лет, а мальчики — только по ширине стопы в 8 лет по сравнению со здоровыми сверстниками.

Анализ полученных результатов по процентному распределению качественной оценки состояния стопы (по методу Чижина) школьников с нарушениями осанки показал, что общее процентное количество детей с уплощёнными и плоскими стопами составляет в разных возрастных периодах: М — от 21 до 75% (у здоровых — 29—39%), Д — от 19 до 40% (у здоровых — 11—27%). При этом наибольшее количество мальчиков с нарушениями стопы отмечено в возрасте 8—10 лет (58—75%), и с увеличением возраста их процентное количество уменьшается. Подобная (в 8—10 лет, 20—40%), но менее выраженная тенденция возрастных изменений, характерна и для девочек. В большинстве возрастных периодов сохраняется большее процентное количество мальчиков с нарушениями стопы, по сравнению с девочками. Это соотношение характерно как для здоровых, так и для детей с нарушениями осанки.

Обнаружена асимметрия в качественной оценке стоп у мальчиков 8—13 лет. Бóльшее количество нарушений отмечено на левой стопе, уровень различий составляет около 5—6%, и такое соотношение характерно как для здоровых, так и для детей с нарушениями осанки.

В соответствии с обнаруженными различиями по показателям физического развития и состояния стопы предлагаются следующие средства физической культуры для профилактики нарушений осанки: 1) ежедневные гигиенические и водные процедуры для туловища и стопы; 2) оптимизация объёма ежедневной двигательной активности, выбор её приемлемых видов (прогулки, оздоровительные занятия, езда на велосипеде, велотренажёре, плавание); 3) нормализация уровня массы тела и режима дня в соответствии с возрастом и полом школьника; 4) физические упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, укрепления мышечного корсета туловища; 5) физические упражнения для укрепления сводов стопы; 6) использование ножных массажёров, хождение босиком (без обуви) по траве, песку, гальке, неровной поверхности и т. п. (для стимуляции биологически активных точек на подошвенной части стопы); 7) ношение фиксаторов осанки (для туловища) и обуви с каблуком (для стопы — туфли, тапочки, кроссовки и др.); 8) периодическая диагностика состояния осанки и стопы с использованием современных инструментальных методов.

Кроме того, для коррекции нарушений осанки (позвоночника и стопы) предлагаются следующие средства физической культуры: специальные физические упражнения для исправления осанки (изгибов позвоночника);

специальные физические упражнения для коррекции нарушений стопы (уплощения и плоскостопия); корректоры стопы.

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют, что у учащихся 8—13 лет с нарушениями осанки имеются определённые отклонения в показателях физического развития и состояния стопы. Такие отклонения могут сохраняться и в более старшем школьном возрасте. Для их профилактики и коррекции возможно и необходимо применение средств физической культуры, обладающих важным специфическим влиянием на состояние мышечного тонуса скелета, туловища и стопы. Оптимизация мышечного тонуса будет способствовать нормализации состояния опорно-двигательного аппарата и ликвидации нарушений осанки.

Учитель, проводящий уроки по физической культуре и здоровью, должен обладать специальными знаниями, умениями и навыками для включения в уроки специальных физических упражнений, составления и применения комплексов физических упражнений, а также проведения консультаций, описания рекомендаций по применению тех, а не иных упражнений для школьников не только во время уроков, но и в режиме внешкольных мероприятий, во время досуга или самостоятельных занятий.

Список цитируемых источников

1. Бабайцева Н. С. Морфофункциональное состояние стопы школьников 7—14 лет с учётом типов телосложения и функциональной нагрузки : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.02 ; 03.00.13. Волгоград : ВолГМУ, 2007. 21 с. ; Баранов А. А. Оценка здоровья детей и подростков при профилактических медицинских осмотрах. М. : Династия, 2004. С. 78—80 ; Перепелкин А. И. Соматотипологические закономерности формирования стопы человека в постнатальном онтогенезе : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.00.02 ; 03.00.13. Волгоград : ВГМУ, 2009. 53 с.

2. Особенности состояния висцеральных систем организма школьников со сколиозом в процессе реабилитации в санаторной школе-интернате / А. Н. Герасевич [и др.] // Национальные программы формирования здорового образа жизни : материалы Междунар. науч.-практ. конгресса, 27—29 мая 2014 г. : в 4 т. М. : РГУФКСМиТ, 2014. Т. 3 : Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития : материалы III Всерос. конф. с междунар. участием / под общ. ред. И. Л. Ивановой, О. В. Козыревой. С. 42—44 ; Попов С. Н. Лечебная физическая культура : учеб. М. : Физкультура и спорт, 2014. С. 45—62, 80 ; Потапчук А. А., Матвеев С. В., Дидур М. Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. СПб. : Речь, 2007. 464 с. ; Kasperczyk T. Wady postawy ciała, diagnostyka i leczenie. Kraków : Kasper, 2004. 266 s.

3. Герасевич А. Н. Показатели для врачебно-педагогического контроля процесса реабилитации школьников и молодёжи с нарушениями осанки и сколиозом // EMF-2013 : Образование, медицина, физическая культура и спорт в профилактике болезней века : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Минск : ИЦ БГУ, 2013. С. 29—31 ; Ефремова Г. В. Структурно-функциональное состояние стопы у людей с различным телосложением : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 03.00.13 ; 14.00.02. Волгоград, 2007. 23 с. ; Нарскин Г. Н. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного

аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. М. : ВНИИФК, 2003. 42 с.

4. Попов С. Н. Указ. соч. С. 45—62, 80 ; Потапчук А. А., Матвеев С. В., Дидур М. Д. Указ. соч. 464 с. ; Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом / Л. А. Скиндер [и др.]. Брест : БрГУ, 2012. 120 с. ; Kasperczyk T. Wady postawy ciała, diagnostyka i leczenie. 266 s.

Материал поступил в редакцию 10.04.2016

УДК 159.924.7

Н. П. Кисель, магистр педагогических наук, ГрГУ им. Янки Купалы, Гродно

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ РАЗВОДА РОДИТЕЛЕЙ

Введение. Одним из главных институтов воспитания в современном обществе по-прежнему является семья. Именно в семье происходит формирование качеств личности, которые помогут адаптироваться к взрослой жизни, преодолеть трудности и преграды, встречающиеся на жизненном пути. Однако, по данным статистики, в Республике Беларусь в 2015 году на тысячу браков коэффициент разводов составил 3,7, что свидетельствует о том, что развод и его последующее влияние на развитие личности ребёнка представляет актуальную проблему современного общества.

Основная часть. Развод — разрыв супружеских отношений в его юридическом, экономическом и психологическом аспектах, что влечёт за собой реорганизацию семейной системы [1, с. 100]. Ситуация развода является сложной как для родителей, так и для детей. При этом дети относятся к разводу совершенно иначе, чем взрослые. Каждый ребёнок, независимо от возраста, переживает расставание родителей, так как для него создаётся особенно сложная ситуация, связанная с огромным количеством негативных эмоций [2, с. 28].

Реакции детей на данное травмирующее событие отличаются друг от друга, однако они имеют ряд общих характеристик:

- большинство детей испытывают страх, их травмирует проявление враждебности и насилия со стороны родителей;

- дети часто становятся центром борьбы между родителями и винят в этих ссорах себя. Столкновения и ссоры могут быть для родителей обычными, повседневными событиями, однако ребёнок склонен обвинять в этих ссорах себя;

- дети переживают развод родителей как утрату. В отличие от других печальных событий, например смерти одного из родителей, чувства, связанные с разводом, могут вновь оживать и повторяться в течение многих лет;

- дети воспринимают развод родителей как нарушение привычного для них порядка жизни и реагируют на него чувством гнева. Они переживают развод как обиду и отказ родителей от любви к ним, на что реагируют повышенной чувствительностью, ранимостью и отказом воспринимать реальность;

- в связи с семейными конфликтами дети чувствуют себя лишними. Сравнивая себя с другими, они воспринимают себя менее ценными и любимыми, чем их сверстники, у которых родители не в разводе. У детей возникает чувство, что они не такие, как остальные, чувство вины, связанное с разводом, стыд за стычки между родителями. Чаще всего ребёнок боится поделиться с другими своими переживаниями, что усиливает его изоляцию [3, с. 102].

В рамках нашего исследования рассматривается проблема влияния развода родителей на субъективное благополучие детей, переживших развод родителей в их последующей жизни. Исследователи П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова определяют субъективное благополучие личности как достаточно сложное переживание человеком удовлетворённости собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности [4, с. 35].

В период развода родителей происходит изменение субъективного благополучия ребёнка. В данной ситуации у него доминируют отрицательные эмоции, страх, чувство несчастья. Большинство детей чувствуют, что связь с родителями разорвана, и это приводит к нарушению компонента субъективного благополучия «позитивные отношения с другими». В дальнейшей жизни такому ребёнку сложно устанавливать с другими доверительные отношения, пронизанные заботой и доверием, сложно идти на уступки во взаимоотношениях [5, с. 180—181].

После развода родителей продолжается процесс изменения субъективного благополучия ребёнка. Основные эмоциональные реакции детей в данный период — ужас, ощущение бессилия, опасности и потери. У ребёнка снижается базовое доверие к родителям, ощущение стабильности и постоянства сменяются чувством неуверенности и страха, что приводит к нарушению целого ряда компонентов субъективного благополучия: компетентность (управление окружением), позитивные отношения с другими, цель в жизни. В последующей жизни таким детям сложно выбирать или

создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей, устанавливать доверительные отношения с другими людьми, а также определять цели, придающих смысл жизни [6, с. 54].

В ходе эмпирической работы нами было проведено изучение особенностей субъективного благополучия как у мужчин, так и у женщин, воспитывавшихся в полной семье, и мужчин, переживших развод родителей. Для достижения поставленной цели использовался метод статистической обработки данных *U*-критерий Манна—Уитни.

Рассмотрим группу мужчин, воспитывавшихся в полной семье, и мужчин, переживших развод родителей.

В данной группе респондентов нами были выявлены различия субъективного благополучия по показателям «управление окружением», «личностный рост», «цель в жизни» (таблица 1).

По данной шкале показатель «управление окружением» выше у мужчин, воспитывавшихся в полной семье; показатель «личностный рост» выше у мужчин, переживших развод родителей; показатель «цель в жизни» выше у мужчин, воспитывавшихся в полной семье. Можно сделать вывод, что способность выбирать или создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей выше у мужчин, воспитывавшихся в полной семье. Для них более значимо наличие цели в жизни, чем для мужчин, переживших развод родителей. Однако стремление к непрерывному развитию и самореализации наиболее характерно для мужчин, переживших развод родителей.

Т а б л и ц а 1 — Результаты сравнения субъективного благополучия мужчин, воспитывающихся в полной семье, и мужчин, переживших развод родителей

Показатель	Сумма рангов мужчин, переживших развод родителей	Сумма рангов мужчин, воспитывавшихся в полной семье	Значения <i>U</i> -критерия Манна—Уитни	Объём 1-й группы (мужчины, пережившие развод родителей)	Объём 2-й группы (мужчины, воспитывавшиеся в полной семье)	Уровень значимости
Управление окружением	121,5	229,5	30,5	13	13	0,005441
Личностный рост	216,0	135,0	44,0	13	13	0,038694
Цель в жизни	136,0	215,0	45,0	13	13	0,044117

Т а б л и ц а 2 — Результаты сравнения субъективного благополучия мужчин и женщин, переживших развод родителей

Показатель	Сумма рангов, женщины	Сумма рангов, мужчины,	Значения <i>U</i> -критерия Манна—Уитни	Объём 1-й группы, женщины	Объём 2-й группы, мужчины	Уровень значимости
Личностный рост	216,0	249,0	63,0	17	13	0,048075

Рассмотрим группу женщин, воспитывавшихся в полной семье, и женщин, переживших развод родителей. В данной группе респондентов статистически значимых различий по показателям субъективного благополучия не выявлено, что, на наш взгляд, свидетельствует о сходстве уровня удовлетворённости собственной жизнью испытуемых данной группы.

С целью сравнения показателей субъективного благополучия у мужчин и женщин, переживших развод родителей, мы использовали *U*-критерий Манна—Уитни. В ходе этого были выявлены статистически значимые различия между мужчинами и женщинами, пережившими развод родителей, по показателю субъективного благополучия «личностный рост». По данной шкале показатель «личностный рост» выше у мужчин, чем у женщин. Следовательно, стремление к непрерывному развитию и самореализации выше у мужчин, переживших развод родителей, чем у женщин. На наш взгляд, это объясняется стремлением мужчин, переживших развод родителей, доказать таким образом свою самостоятельность, независимость, а также указывает на желание подняться по карьерной лестнице как можно выше (таблица 2).

Заключение. Обобщая всё вышеизложенное, можно сделать вывод, что развод родителей оказывает значимое влияние на развитие личности ребёнка в целом и на его субъективное благополучие в частности, оказывает воздействие на дальнейшую жизнедеятельность и становление личности.

Список цитируемых источников

1. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М. : Гардарики, 2005. 320 с.
2. Острогорский А. Н. Семейные отношения и их воспитательное значение // Семейное воспитание : хрестоматия. М. : Академия, 2001. 408 с.

3. Олифирович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. СПб. : Речь, 2006. 360 с.

4. Фесенко П. П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций // Науч. тр. аспирантов и докторантов. М. : Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2005. Вып. 46. С. 35—48.

5. Brągiel J. Skutki rozwodu rodziców z perspektywy dorosłego życia. Rocznik Socjologii Rodziny. T. XI. 1999.

6. Subjective Well-being : Three decades of progress / E. Diener [et al.] // Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125 (2). P. 276—302.

Материал поступил в редакцию 08.04.2016

УДК 735.29

*С. Кшыська, доктор, педагогический и художественный факультет в Калише
Университета им. Адама Мицкевича в Познани, Республика Польша*

БИБЛИОТЕРАПИЯ В АРТТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. В своих рассуждениях хотелось бы раскрыть вопрос, как используется библиотерапия в арттерапевтической деятельности в направлении развития эмоциональных компетенций.

Эмоции придают нашей жизни, тому, что мы переживаем, интенсивности и цвета ощущений. По словам Жан-Ив Арив (Jan-Yves Arrivé), эмоции — психофизиологические реакции, здоровые и необходимые, при условии, что они адекватны реальности [1, с. 7].

Эмоциональные компетенции другими словами называют эмоциональной интеллигентностью [2, с. 1]. Они необходимы для правильного функционирования человека в обществе. Эмоциональные компетенции можно формировать на любом этапе жизни, особенно в ранний её период, через, среди прочих, способность управления эмоциями собственными и других людей [3, с. 172].

Определяя эмоциональную интеллигентность, Гиту Барвени (Geetu Bhardwaj) указывает на способность вслушивания в эмоции, понимания их и принятия соответствующих действий [4, с. 23]. Эти три способности относятся как к нашим собственным эмоциям, так и эмоциям других людей: вслушивание в свои собственные эмоции и эмоции других людей;

понимание эмоций своих собственных и других людей, принятие соответствующих действий в связи с эмоциями, которые мы распознали [5].

Двумя основными особенностями эмоциональной интеллигентности являются: быть эмоционально интеллигентным и использовать эмоциональную интеллигентность при принятии решений. Первая особенность описывает поведение в данной ситуации, т. е. то, каким образом вы ведёте себя в конкретной ситуации, будет свидетельствовать о Вашей эмоциональной интеллигентности [6]. Вторая особенность относится к принятию эмоционально интеллигентных решений под влиянием момента. Эмоциональная интеллигентность основана не только на обладании знаниями на тему того, что необходимо сделать в данный момент и способность применения этого, — речь также и о том, чтобы сделать то, что необходимо, когда это имеет для нас большое значение [7].

Таким образом, эта особенность описывает наше поведение не только в те моменты, когда мы радуемся, но и тогда, когда мы вынуждены иметь дело с отрицательными эмоциями. Упомянутая выше Г. Барвени отмечает, что эмоциональная интеллигентность является выученной способностью, а не врождённой [8].

Основная часть. Одним из методов формирования эмоциональных компетенций является арттерапевтическая деятельность. Теоретической основой этой деятельности является, помимо других, теория эмоций. По мнению Кэти А. Малчиоди (Cathy A. Malchiodi), арттерапия опирается на убеждение, что творческий процесс облегчает выздоровление, позволяя общению мысли и чувств невербальным образом. Как и другие формы психологической помощи, например психотерапия, терапия искусством применяется для поддержки личностного развития [9, с. 19].

Арттерапию используют в работе с детьми, взрослыми, семьями и различными группами. Она помогает каждому вышеупомянутому выйти из трудной ситуации, обуздать эмоции и разного рода повреждения, приводя к хорошему самочувствию [10]. В арттерапии терапевт не ставит высоких требований к художественному творчеству, но обращает внимание на необходимость собственных мыслей и чувств. Терапию через искусство среди людей разных возрастов и в разных группах используют многие специалисты, в том числе психологи, педагоги, социальные работники, семейные психотерапевты, психиатры, арттерапевты. Благодаря художественным упражнениям участники терапевтической группы могут через рисунок передать свою экспрессию, которую они не смогли бы выразить словами, а терапевт быстрее может диагностировать участвующего в терапии и помочь ему. Арттерапию первоначально использовали в работе с психическими больными, которые имели когнитивные нарушения, и с инвалидами, имеющими физические дефекты.

В настоящее время мероприятия арттерапевтической деятельности проводят: среди детей, находящихся в трудных семейных ситуациях и имеющих проблемы с учёбой; родителей и супружеских пар; носителей вируса ВИЧ; тяжело больных раком; пожилых инвалидов со старческим слабоумием и болезнью Альцгеймера; тех, кто борется с вредными привычками; кто находится в тяжёлом трауре.

Арттерапия представляет собой вид искусства: 1) она является методом лечения, который помогает пациентам вербализовать мысли, чувства, взгляды и проблемы [11], дополнением психотерапии, поддерживающей воздействие путём создания образов и устного общения с терапевтом; 2) искусство само по себе является терапией, так как формы пластического искусства, такие как рисунок, живопись или скульптура, делают жизнь более приятной, и в результате имеют терапевтическое воздействие [12].

Для того чтобы узнать подробную историю арттерапии, необходимо было бы познакомиться, по мнению Рэнди М. Вик (Randy M. Vick), с работами следующих американских авторов: Кэти А. Малчиоди (Cathy A. Malchiodi), Джудит Рубин (Judith Rubin), Максин Юнге (Maxine Junge), Пэйдж Асави (Paige Asawy) и Джона МакГрегора (John MacGregor), а также с публикациями европейцев: Дианы Уоллер (Diane Waller) и Сюзан Хоган (Susan Hogan) [13, с. 22].

Термин «арттерапия» ввёл в 1942 году британец Адриан Хилл (Adrian Hill). За короткое время так стали называть вид психотерапии, в котором художественные работы и произведения искусства были методами, эквивалентными обычным, например беседе [14].

История арттерапии делится на три периода [15]:

1) классический (от 40-х до 70-х годов XX века). В середине XX века все чаще стали использовать термин «арттерапия» в описании своей терапевтической работы с пациентами исследователи, среди которых были психиатры, психоаналитики и другие специалисты, занимающиеся психическим здоровьем. Большой вклад в развитие арттерапии в это время сделали Маргарет Наумбург (Margaret Naumburg), Эдит Крамер (Edith Kramer), Ханна Квятковска (Hanna Kwiatkowska) и Элинор Ульман (Elinor Ulman), активные лекторы и одни из первых педагогов, занимающихся арттерапией;

2) срединный период (от 70-х до середины 80-х XX века). В это время появлялось всё больше литературы, затрагивающей широкую сферу применения арттерапии и её будущего в практике. Подобно тому, как и в более ранний период, психоанализ оказывал большое влияние на арттерапию;

3) современные арттерапевтические теории (от середины 80-х годов XX века). В 1974 году была издана библиография за 1940—1973 годы, посвящённая арттерапевтическим источникам с комментарием. В 1987 году

Дж. Рубин опубликовал работу, в которой собрал различные подходы авторов к арттерапии.

В Польше в 60-е и 70-е годы XX века арттерапевтическую деятельность начала психиатр Магдалена Тышкевич (Magdalena Tyszkiewicz). Она первой в польской литературе использовала понятие «терапия через искусство», применяя название «арттерапия». В психиатрии использовали разные направления в развитии арттерапии, а также соединяли искусство и творчество с клинической психологией. В своих публикациях М. Тышкевич затрагивала проблематику психопатологии, экспрессии, приравнивая её к арттерапии. В середине 1970-х годов творческое образование через искусство проводили также художники Ян Бердышак (Jan Berdyszak), Эугениуш Юзефовски (Eugeniusz Józefowski) и Веслав Каролак (Wiesław Karolak). Позже в 1988 году Вита Шульц (Wita Szulc) использовала понятие арттерапии в своей книге под названием «Культуротерапия». Она классифицировала арттерапию согласно видам искусств. В её концепции участники арттерапевтических занятий должны приобретать не только практические навыки в области искусства, но и, прежде всего, формировать социальные компетенции [16, с. 16].

Библиотерапия является использованием художественной литературы и пособий для терапевтической деятельности, часто улучшающих качество жизни, исцеляющих, успокаивающих и тех, которые учат. Мария Молицка (Maria Molicka) пишет, что литература является сборником информации о потребностях, мотивах, поведении других, иллюстрирует содержание их мышления, в то время как ситуационный контекст сюжета показывает ценности и принципы функционирования социальных групп [17, с. 9]. В литературе отражается психика человека, хотя она создаётся индивидуально, но затем тестируется и проверяется коллективно и хранит в своих ресурсах то, что имеет самое важное значение [18]. Каждый читатель индивидуально может найти в литературе свои проблемы, поскольку они относятся к универсальным потребностям [19].

Книги для «исцеления души» известны с древних времён. Их использовали греки, римляне и египтяне. В начале XIX века в одной из больниц Бостона применили для лечения религиозные книги. Библиотерапия сегодня используется как один из терапевтических методов арттерапии для детей и взрослых [20]. Она применяется в педагогической арттерапии и терапии искусства, является так называемой терапией чтением и сейчас очень популярна в Великобритании и США.

Библиотерапия является: 1) методом поддержки лечебного процесса с помощью избранной литературы, которая помогает разрешению различных проблем личности; 2) терапевтическим соглашением между библиотерапевтом и участником терапии. После диагностики заболева-

ния должна быть разработана индивидуальная программа работы с книгой; 3) терапевтическим методом, который запускает динамический процесс взаимодействия между литературой и личностью читателя, причём литература даёт возможность удовлетворения психических потребностей, успокаивает стресс и стимулирует развитие личности [21].

Литература косвенно помогает испытать то, что происходит в жизни. Вымышленная реальность помогает в понимании трудных личных проблем субъекта, сравнивающего свою ситуацию с литературным вымыслом. Для разрешения личностных и педагогических проблем очень помогают такие литературные произведения, как басни и сказки. В сказках содержатся народные мотивы, магические превращения и фантастические попытки объяснения мира. В настоящее время сказки широко используются в лечении детей. Бруно Беттельгейм (Bruno Bettelheim) пишет о характерных чертах сказки, в которой раскрывается определённая экзистенциальная проблема в простой и компактной форме. Это позволяет ребёнку понять проблему, так как она показана в наиболее содержательной форме, более сложная фабула затруднила бы ребёнку её понимание. Сказка упрощает все ситуации. Все персонажи в ней нарисованы с большой выразительностью. Герой сказки представляет определённый тип, а не повторяемый индивидуум [22, с. 30]. Сказки, по Б. Беттельгейму, помогают достичь понимания путём активизации мечты. Ребёнок, мечтая, достигает заместительного удовлетворения. М. Молицка утверждает, что сказки помогают в диагностике, а также индивидуальной и групповой терапиях. Благодаря им мы доходим до собственных эмоций и вербализации их, главным образом, страхов, а также конфликтов, потребностей, мотивов, что приводит к пониманию себя и способствует изменению (коррекции) поведения под контролем сознательного «Я» [23]. В сказке персонажи и события иллюстрируют внутренние конфликты. Сказка очень тонко даёт вам понимание, как их разрешить и как развиваться, чтобы достичь более высокой человечности. Повествование в форме сказки является простым, обычным; сказка не предъявляет слушателю каких-либо требований, сказка поощряет, даёт надежду на будущее и гарантирует, что все закончится хорошо [24, с. 53—54].

Сказки в библиотерапии часто создаются врачами для данного участника терапии. Используются также существующие тексты сказок, но в меньшей степени. М. Молицка пишет, что сказкотерапия является методом профилактическим и терапевтическим, адресованным к маленьким детям в возрасте от четырёх до девяти лет [25]. Часто сказки и басни используются как взаимозаменяемые понятия. Басня является коротким юмористическим произведением, чаще всего с сатирическим и дидактическим характером [26, с. 153].

Терапевтические сказки служат для успокоения, уменьшения эмоциональных проблем и помощи в развитии личности. Терапевтические сказки делятся на релаксационные, психообразовательные, психотерапевтические и релаксационно-терапевтические.

Основной задачей релаксационных сказок является успокоение ребёнка на основе визуализации. Такая сказка имеет чёткую схему, должна быть короткой, длится от трёх до семи минут, её герой наблюдает и находится всеми ощущениями в том месте, в котором отдыхает. Такие события, как питьё воды из источника, купание под водопадом, полёты имеют очищающий эффект, уменьшают напряжённость и другие негативные эмоции. Визуализация, в свою очередь, развивает воображение и создаёт определённые эмоциональные состояния у детей. Ребёнок перед повествованием ему такой сказки должен быть расслаблен, рассказывающая особа также. Ей необходимо выровнять дыхание и ритмично, тихим голосом представлять текст. Спокойная музыка усиливает эффект релаксации. Релаксационные сказки необходимо использовать регулярно, если вы хотите добиться результата [27].

Психообразовательные сказки должны вносить изменения в широко понимаемом поведении ребёнка, должны рассказывать об эмоциях, которые вызывают определённые ситуации так, чтобы раскрыть эмоциональное сознание, научить распознаванию и называнию эмоций. Они формируют эмоциональные компетенции, соединяют знания с эмоциями и, посредством этого, учат справляться с окружающим миром в различных ситуациях. В психообразовательные сказки должны быть включены метафоры или символы, известные ребёнку. Эти сказки не диктуют поведение, но дают возможность выбора.

В развитии ребёнка появляется много проблем, и этот вид сказок может помочь в их разрешении, поэтому появиться их может много, а каждая из них может быть связана с конкретной, индивидуальной проблемой ребёнка и может расширить образцы его действия. М. Молицка пишет, что психообразовательные сказки всегда должны быть разработаны, что не значит объяснены. После их прочтения необходимо поощрить учеников к рисованию иллюстраций, выходу наружу эмоций, рассуждению о том, что чувствовали герои сказок, неоднократно стоило бы обратиться к их личному опыту. Не следует насаждать детям интерпретацию [28].

Психотерапевтическая сказка направлена на детей в возрасте от четырёх до девяти лет. Толчком для её создания являются сказки, анализ которых с точки зрения прикладных психологических механизмов способствовал возможности построения подобных работ, дополненных различными терапевтическими техниками [29]. Психотерапевтическая сказка по продолжительности больше релаксационной и психообразова-

тельной, имеет расширенное содержание. Целью этих сказок является повышение самооценки ребёнка, т. е., косвенно, удовлетворение его потребностей, построение дополнительных эмоций, т. е. поддержка через понимание и признание, а также предложение путей решения в трудных событиях, передача соответствующих знаний о ситуациях, формирующих страх. Психотерапевтические сказки в своей установке должны уменьшать страх. Конкретизация страха показывается ребёнку через людей, предметы или произошедшие ситуации, которые его вызывают. Символы и метафоры помогают дойти до настоящих ощущений ребёнка. Эта сказка должна влиять на них путём подражания и идентификации, десенсибилизации и через усвоение знаний. Процесс терапии происходит в воображении, и поэтому данные сказки не нужно иллюстрировать [30].

В релаксационно-терапевтические сказки включены элементы всех описанных выше терапевтических сказок: релаксационных, психообразовательных и психотерапевтических.

Заключение. Сказкотерапия является одной из форм психологической и педагогической помощи. Она помогает ребёнку справиться с существующими проблемами в разных трудных ситуациях, способствует его личностному развитию. Умелое использование терапевтических сказок уменьшит негативные последствия детских страхов и стрессов.

Список цитируемых источников

1. Arrivé J.-Y. Jak przeżywać emocje. Warszawa, 2009.
2. Goleman D. Inteligencja emocjonalna, tłum // A. Jankowski / Wstęp do jubileuszowego wydania w dziesiątą rocznicę publikacji Inteligencji emocjonalnej. Poznań, 2007.
3. Schaffer H. R. Psychologia dziecka. Warszawa, 2008. S. 172.
4. Bharwaney G. Twoje emocjonalne ja. Jak podnieść swoje EQ. Gliwice, 2008.
5. Ibid. S. 23.
6. Ibid. S. 32.
7. Ibid. S. 34.
8. Ibid. S. 34.
9. Malchiodi C. A. Arteterapia : podręcznik. Gdańsk, 2014.
10. Malchiodi C. A. The art therapy sourcebook (wyd. 2), McGraw-Hill, New York, 2006 // w: C. A. Malchiodi (red.) Arteterapia: podręcznik. Gdańsk, 2014.
11. Malchiodi C. A. Arteterapia.
12. Ibid. S. 20.
13. Vick R. M. Krótka historia arteterapii // w: C. A. Malchiodi (red.) Arteterapia: podręcznik. Gdańsk, 2014.
14. Ibid. S. 24.
15. Ibid. S. 26—29.
16. Krzyśka S. Bajkoterapia // AKANT : Miesięcznik Literacki. 2015. № 9.
17. Molička M. Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie. Poznań, 2011.
18. Ibid. S. 124.
19. Ibid. S. 125.

20. Ibid. S. 132.
21. Ibid. S. 133.
22. Bettelheim B. Cudowne i pozytywne. O znaczeniach i wartościach baśni. Warszawa, 1996.
23. Molicka M. Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie.
24. Bettelheim B. Cudowne i pozytywne. O znaczeniach i wartościach baśni.
25. Molicka M. Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie.
26. Molicka M. Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii, Media Rodzina. Poznań, 2002.
27. Krzyńska S. Arteterapia w profilaktyce wychowawczej // XVIII Międz. Konf. Nauk. SOCIALIA-2015, Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta, 5-6 listopada 2015 r. (w druku).
28. Ibid. ; Molicka M. Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie. S. 161—169.
29. Molicka M. Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii, Media Rodzina. S.170—217.
30. Krzyńska S. Arteterapia w profilaktyce wychowawczej.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

УДК 378.172

А. С. Лукьянич, Т. И. Трищина,
Н. И. Филимонова, *магистр педагогических наук*
БарГУ, Барановичи

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Физическое воспитание — одно из наиболее эффективных средств профилактики здоровья. Оно способствует полноценному физическому развитию, закаливанию и повышению устойчивости организма человека к влиянию различных отрицательных факторов, предупреждает рецидивы заболеваний, положительно воздействует на нервную систему, способствует снижению заболеваемости и повышению работоспособности. Вопросы взаимосвязи и взаимодействия физического воспитания и здоровья учащихся неоднократно являлись и являются предметом исследований медицинских работников и специалистов в области физической культуры.

Особое значение приобретает физическое воспитание для обучающихся, которые в связи с заболеваниями разной степени тяжести и крайне низким уровнем физической подготовленности не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания.

Основная часть. В настоящее время количество молодых людей, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), в Республике Беларусь составляет от 20 до 50% от общего числа обучающихся в учреждениях образования. Наибольшие опасения вызывает то, что их количество растёт. Всё это обуславливает актуальность реорганизации школьного физического воспитания, в том числе в условиях инклюзии [1, с. 18—21].

Инклюзивное образование является современной инновационной тенденцией, широко обсуждаемой в научных кругах, педагогических и общественных сообществах. Растёт научный интерес к инклюзивному образованию и в Республике Беларусь, сделаны первые шаги по внедрению инклюзии в образовательный процесс.

Цель инклюзии — организация среды учреждения образования, способствующей успешной реализации индивидуальной образовательной программы ребёнка, в том числе и с особенностями психофизического развития (далее — ОПФР) и особыми образовательными потребностями, «включение» его в коллектив обычно развивающихся сверстников на правах «равных партнёров». Также инклюзия помогает развивать у здоровых детей толерантность к сверстникам с психофизическими недостатками, чувство взаимопомощи и стремление к сотрудничеству [2, с. 13].

Мы предполагаем, что осуществление физического воспитания в условиях инклюзивного образования должно основываться на основополагающих концепциях воспитания: лично-ориентированной, сотрудничества и гуманизма. В основе её компонентов должно лежать самоутверждение личности детей с ОПФР и особыми образовательными потребностями в мире. Индивидуальный подход к данным лицам должен осуществляться на основе отбора методических приёмов обучения и воспитания с учётом всех особенностей занимающихся: структуры и тяжести основного дефекта, наличия или отсутствия сопутствующих или вторичных нарушений, возраста, физического развития, а также систематизации компонентов инклюзивного физического воспитания.

Разработка особого содержания и использования самых разнообразных организационных форм инклюзивного физического воспитания должна опираться на следующие положения: 1) учёт противопоказаний для детей с ОПФР по использованию средств и методов физического воспитания; 2) создание условий для эффективного личностного и физического

развития как детей с ОПФР, так и их здоровых сверстников; 3) максимально возможное использование урочных и рекреационных форм занятий физическими упражнениями в системе инклюзивного образования.

Исходя из данных положений и анализа научной литературы, считаем необходимым охарактеризовать основные методические приёмы физического воспитания в условиях инклюзивной среды.

1. Методические приёмы обеспечения равных возможностей для физической подготовки здоровых детей и их сверстников с ОПФР в процессе совместных занятий физическими упражнениями. Целью реализации этих приёмов является формирование возможности заниматься совместно со здоровыми детьми, выполняя упражнения, необходимые для совершенствования физических способностей, не акцентируя внимания на отклонениях в здоровье и физических недостатках детей.

Данный блок объединяет в себе три группы приёмов: а) реализация различных ролевых функций при выполнении заданий, подвижных игр и элементов спортивных игр, учитывающих возможности каждого участника; б) выполнение различных заданий при проведении эстафет (например, здоровые дети должны пробежать с баскетбольным мячом и передать его в руки партнёру с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА), который должен осуществить бросок в цель; в) выполнение упражнений с форой (гандикапом), для чего необходимо использовать разные дозировки, исходные и конечные положения.

В качестве примеров упражнений с форой (гандикапом) могут служить следующие упражнения:

– применение здоровыми детьми различных вариантов отягощения (во время проведения общеразвивающих упражнений здоровые дети могут использовать утяжелители (гимнастические палки весом 200—250 граммов), а дети с ОПФР выполняют общеразвивающие упражнения без предметов);

– выполнение упражнений с форой (гандикапом) по времени, по дистанции, во время проведения упражнений в движении (ходьба, бег).

2. Методические приёмы по активизации межличностных взаимоотношений внутри класса в процессе занятий физической культурой. Основная цель — формирование мотивов аффилиации, достижения результата через удовлетворение потребности в социальных связях и признании.

Данный блок включает следующие приёмы: а) выполнение упражнений в парах (дети с ОПФР и здоровые дети) в целях активизации вербального и невербального общения и удовлетворения потребности в тактильном и эмоциональном контакте; б) в процессе межличностных взаимодействий активизируется внимание к партнёру, эмоциональное отношение к его действиям; в) совместное проведение обсуждения нового материала и анализ допущенных ошибок.

Эти приёмы позволяют формировать межличностные отношения на уроке по принципу одной команды, поскольку коллективная форма деятельности во многих случаях создаёт лучшую мотивацию, чем индивидуальная.

3. Методические приёмы, направленные на выработку умений самостоятельной организации и проведения инклюзивных мероприятий по физической культуре. Цель — предупреждение конфликтов и недопонимания, возникающих при организации совместных учебных занятий детей с ОПФР со здоровыми учениками. Сочетание педагогического руководства с инициативой и самостоятельностью детей с ОПФР предоставляет возможность помогать ученикам с ОПФР проявлять инициативу, осваивать нормы и правила поведения в ходе урока физической культуры. Следует подчеркнуть, что обучение приёмам взаимопомощи на уроках физической культуры осуществляется методами показа, рассказа, объяснения.

Рассмотренные методические приёмы должны включаться во все части урока в тесной взаимосвязи.

При проведении занятий физической культурой в условиях инклюзии с детьми младшего школьного возраста необходимо использовать весь арсенал общеразвивающих и закаляющих мероприятий. Специально составленные комплексы упражнений, регулярно применяемые в сочетании с элементами гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр, позволяющие целенаправленно воздействовать на состояние здоровья обучающихся, повышать их умственную и физическую работоспособность, формировать необходимый уровень знаний, умений и навыков здорового образа жизни. При этом необходимо строго соблюдать дидактические принципы обучения: сознательности, доступности, постепенности, повторяемости, индивидуализации, прочности. Крайне важно учитывать особенности методики использования индивидуально подобранных физических упражнений при различных заболеваниях и дифференцированно подходить к каждому обучающемуся.

Заключение. При соблюдении перечисленных условий и рекомендаций инклюзивное физическое воспитание не только возможно, но и будет эффективным как для здоровых детей, так и для детей с ОПФР.

Список цитируемых источников

1. Змушко А. М. Инклюзивное образование в системе образования Республики Беларусь // Специальная адукацыя. № 5. 2014. С. 9—19.
2. Аксёнов А. В. Инклюзивное физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие. СПб. : [б. и.], 2012. 109 с.

Материал поступил в редакцию 16.04.2016

В. В. Маринич, кандидат медицинских наук, доцент, **А. В. Кардаш**
ПолесГУ, Пинск

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Введение. В последнее время отмечается повышение интереса к диагностике психофизиологического состояния как неотъемлемой части комплексного контроля спортсменов, профессиональная деятельность которых, несомненно, может использоваться для моделирования реальных экстремальных условий.

Применение предлагаемого нами комплекса методик психофизиологической диагностики, в сочетании с изучением полиморфизмов генов серотониновой системы, позволяет эффективно реализовать контроль подготовки спортсмена, подойти к научному прогнозированию физических возможностей, рационально строить режим тренировок и контролировать функциональное состояние спортсменов.

Цель работы: на основании мониторинга функционального состояния вегетативной нервной системы у гребцов, оценки влияния полиморфизма генов серотониновой системы предложить мероприятия коррекции учебно-тренировочного процесса на подготовительном этапе подготовки.

Основная часть. В процессе работы проводилась диагностика психологического, психофизиологического и генетического статуса 13 спортсменов — представительниц Национальной сборной по академической гребле Республики Беларусь. Обследование проводилось на гребной базе № 1 и в научно-исследовательской лаборатории лонгитудинальных исследований учреждения образования «Полесский государственный университет» в подготовительный период. Нами были использованы психофизиологические методики диагностики: «Простая зрительно-моторная реакция» — диагностика скорости данной реакции, «Реакция различения» — измерение подвижности нервных процессов в центральной нервной системе (далее — ЦНС), «Индивидуально типологический опросник Л. Н. Собчик» — определение типологических особенностей индивида.

ДНК-содержащим биологическим материалом для генетических исследований был Buccal epithelium. Молекулярно-генетический

анализ полиморфизма L/S гена 5HTT проводился по стандартным методикам и позволил определить варианты полиморфного локуса гена 5HTT серотониновой системы, что позволяет прогнозировать степень устойчивости ЦНС спортсменов к центральному утомлению и послужить дополнительным критерием для индивидуализации плана тренировочного процесса.

Проблема сохранения необходимого уровня эффективной работоспособности спортсмена в течение длительного времени, особенно в условиях соревновательной деятельности, является весьма актуальной и требует повышенного внимания. Отмечается рост значимости текущих обследований в целях раннего выявления переходных функциональных состояний организма спортсменов в тренировочном процессе, а также профилактики начальных явлений переутомления, перетренированности, снижения уровня реактивности ЦНС, иммунодефицита и снижения резистентности [1]. Типичным психофизиологическим состоянием в спорте является высокая (непродуктивная) напряжённость и как её разновидность — спортивный стресс [2]. Под воздействием регулярных физических и психических нагрузок, сопровождающих жизнь спортсмена, происходят изменения в серотониновой передаче импульсов, а введение в организм агентов, препятствующих резкому возрастанию концентраций серотонина (5HT) в ЦНС, повышает работоспособность во время спортивных тренировок и продлевает время до наступления у спортсмена утомления [3]. Интенсивные занятия спортом, подобранные не в соответствии с генетическим потенциалом спортсмена, приведут к ограничению специальной работоспособности и впоследствии к снижению соревновательного результата. В связи с этим адекватный выбор вида физических нагрузок на основе генетического статуса на раннем этапе спортивной карьеры, а также коррекция тренировочного процесса на более поздних стадиях является одной из актуальных проблем современной спортивной науки [4].

Наиболее изученным геном серотонинергической системы является ген белка-переносчика серотонина 5HTT. В промоторной части гена локализован полиморфный участок, характеризующийся делецией /инсерцией в размере 44 пар оснований. Наличие более длинного полиморфного участка L обеспечивает высокую транскрипционную активность, а делетированный аллель S связан со снижением обратного захвата серотонина, что увеличивает длительность серотонинергической активности [5].

Изучение распределения генотипов полиморфизма гена 5HTT позволило определить предрасположенность к депрессии, устойчивости к психическим нагрузкам, развитию центрального утомления в условиях высоких физических и психических нагрузок, тем самым подтвердить возможность применения генетического анализа для коррекции

тренировочного процесса в спорте высших достижений. Анализ распределения генотипов гена 5НТТ показал, что оптимальный вариант полиморфизма в гомозиготной форме LL встречается только у 32% сборной. Спортсмены — носители данного генотипа проявляют себя более стабильными и устойчивыми к развитию центрального утомления в условиях интенсивных физических и психических нагрузок, что отражается в малом изменении скорости и устойчивости реакций под влиянием стрессовых факторов.

Соответственно, у оставшихся 68% участников сборной, преобладает делетированный вариант полиморфизма в гомозиготной форме — SS, при котором концентрация переносчика серотонина значительно снижена, что обуславливает выраженную косвенную агрессию, её позднее и опосредованное проявление.

В целях более эффективной реализации педагогического контроля подготовки спортсменов были использованы психодиагностические и молекулярно-генетические методики, что позволило выявить ранние признаки утомления ЦНС, перенапряжения вегетативной нервной системы и перетренированности.

Заключение. По результатам исследования были сделаны следующие выводы: 1) анализ полиморфизма гена серотониновой системы даёт возможность прогнозировать степень устойчивости спортсмена стрессовым нагрузкам, к которым относится и физическая двигательная активность; 2) оценка ранних фенотипических признаков утомления ЦНС возможна благодаря использованию психодиагностических методик, что значительно повышает эффективность педагогического контроля подготовки спортсменов; 3) оценка функционального состояния вегетативной нервной системы на основе анализа показателей зрительно-моторных реакций позволяет определить индивидуальный психофизиологический профиль спортсмена.

Список цитируемых источников

1. Вейнер Г. В., Левит Л. С. Неврология : пер. с англ. / под ред. Д. Р. Штульмана, О. С. Левина. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2000. 256 с.
2. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М. : [б. и.], 1984. 469 с. ; Мантрова И. Н. Методические руководства по психофизиологической и психологической диагностике. Иваново : Нейрософт, 2007. С. 10, 12, 20, 27, 32, 119.
3. Вейнер Г. В., Левит Л. С. Указ. соч. 256 с. ; Рогозкин В. А., Назаров И. Б., Казаков В. И. Генетические маркеры физической работоспособности человека. М. : [б. и.], 2000. С. 218.
4. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. М. : Медицина, 1990. 115 с. ; Рогозкин В. А., Назаров И. Б., Казаков В. И. Указ. соч. С. 218.
5. Рогозкин В. А., Назаров И. Б., Казаков В. И. Указ. соч. С. 218.

Материал поступил в редакцию 02.04.2016

МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. При разработке модели развития личного пространства детей старшего дошкольного возраста, определяемого нами как средство достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, в которой старшие дошкольники, осознавая себя субъектами, способны контролировать поведение, организовывать пространство для самостоятельного принятия решений, мы ориентировались на выводы учёных о необходимости единства и взаимосвязи целей, содержания, методов и форм организации воспитания личностных качеств, где определение последующих компонентов невозможно без осознания предшествующих.

Возможность моделирования процесса развития личного пространства детей старшего дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности основана на том, что модель воспроизводит все характеристики указанного процесса в соответствии с поставленной целью; способна замещать сам процесс развития личного пространства в определённых отношениях; допускает опытную проверку процесса; предусматривает переход от модельной информации к информации о самом процессе развития личного пространства детей старшего дошкольного возраста.

Основная часть. Создаваемая нами модель целостна по внутренним отношениям и связям между составляющими её компонентами. Отсутствие какого-либо компонента, а также изменение их последовательности нарушит целостность и логичность модели, структура которой включает концептуальный, организационный, методический и результативный блоки. Охарактеризуем компоненты представленной модели.

Концептуальный блок модели развития личного пространства детей старшего дошкольного возраста включает системный, личностно-поведенческий, деятельностный и культурологический подходы, а также цель и задачи. Системный подход — способ научного познания и практической деятельности, требующий рассмотрения частей в неразрывном единстве с целым. Центральным понятием в системном подходе является понятие «система», т. е. категория, обозначающая объект, организованный в качестве целостности, где энергия связей между элементами

системы превышает энергию их связей с элементами других систем [1, с. 619]. Опираясь на основные положения системного подхода, считаем, что личное пространство как открытая система имеет связи с внешними системами, т. е. его развитие по определению невозможно без включения индивида в систему межиндивидуальных связей, в которых происходит определение и осознание индивидом своего личного пространства, очерчивание его границ. Личное пространство социально обусловлено потребностью ребёнка в определении своего места в мире и реализуется в социально значимой деятельности.

Личностно-поведенческий подход предполагает изучение личностных особенностей поведения детей дошкольного возраста, а также детерминант поведения, влияющих на определение ими собственного личного пространства. Позиции личностно-поведенческого подхода позволяют констатировать, что развитие личного пространства происходит параллельно с этапами развития самосознания ребёнка (его телесности, внутреннего мира). Возросшие возможности в сознательной регуляции собственного поведения дошкольником, в согласованности поведения с этическими нормами влияют на умение определять своё личное пространство среди сверстников и взрослых.

Только другие люди через деятельность, связующую ребёнка с ними, обеспечивают процесс его личностного развития. Сказанным подчёркивается выбор деятельностного подхода в качестве концептуального обоснования осуществления процесса развития личного пространства. В реализации деятельностного подхода развитие личного пространства может быть представлено в содержательном аспекте физической культуры не только средствами улучшения компонентов пространства ребёнка (физическими упражнениями, гигиеническими факторами, оздоровительными силами природы и др.), не только направленностью на обладание физически развитым телом, «а реализованной потребностью и способностью ребёнка к совершенствованию своей телесности на основе принципов культуросообразности, включающих осознание тела как личностной и социальной ценности, его индивидуально-экспрессивных и коммуникативных возможностей» [2].

Обращение к позициям культурологического подхода применительно к изучаемой проблеме обусловлено объективной связью ребёнка с общей культурой как системой ценностей и её частью — физической культурой. Современная культура открывает новые перспективы образования, на первый план которого выходит саморазвивающаяся, самодостаточная личность, отвечающая за свои поступки, проявляющая себя субъектом, а не объектом социального бытия, свободно реализующая себя в динамичном мире, принимающая и понимающая чужую точку зрения, включённая в ситуацию диалога, сотрудничества, совместного

действия. Культурологический подход предполагает такую организацию педагогического процесса (оздоровительного, образовательного, воспитательного), которая обеспечивала бы культурное содержание деятельности, связанной с телесностью, формированием культурных ценностей. Результатом этого процесса должно быть достижение (посредством использования соответствующих средств) соразмерности телесно-природных возрастных характеристик ребёнка ценностям его социального, духовного, личностного развития.

Выбор цели, ориентирующей на развитие личного пространства старших дошкольников в процессе двигательной деятельности определяет важнейшие направления работы руководителя физического воспитания, содержание этой работы, выбор характерных методов и приёмов по развитию структурных компонентов личного пространства, критериев и уровней их развития.

Таким образом, обозначив цель как развитие личного пространства старших дошкольников в процессе двигательной деятельности и ориентируясь на закономерности его развития путём усложнения его структурных компонентов, мы определили частные задачи поэтапного развития личного пространства: развитие умений старших дошкольников ориентироваться в пространстве в процессе двигательной деятельности, развитие у детей умений определять и организовывать личное пространство в процессе двигательной деятельности, развитие умений оценивать собственную двигательную деятельность, переносить имеющийся двигательный опыт в самостоятельную деятельность.

Организационный блок модели включает следующие этапы:

1-й — развивающий (развитие физических качеств старших дошкольников и координационных способностей, функции равновесия; развитие сенсорных систем (зрительной, слуховой); развитие умения ориентироваться на себе, чётко выделяя правую и левую стороны; ориентировка от себя в ближайшем пространстве, среди предметов и сверстников);

2-й — трансляционный (совершенствование навыков пространственной ориентировки в процессе подвижных игр, физических упражнений, развитие умения определять и организовывать личное пространство, умения оценивать собственную двигательную деятельность);

3-й — позиционный (развитие умения организовывать личное пространство в самостоятельной двигательной деятельности).

Методический блок модели включает содержание физкультурных занятий, представленное опытом двигательной деятельности по усвоению двигательных навыков; опытом двигательной деятельности, в которой поэтапно развиваются и усложняются структурные компоненты личного пространства и обеспечивается переход детей от менее высокого уровня его развития к более высокому.

Опыт двигательной деятельности ребёнок получает, прежде всего, в ходе выполнения физических упражнений на физкультурных занятиях. Трёхчастная структура занятий позволяет в полной мере решить комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Определяя содержание занятий, целью которых является развитие личного пространства детей старшего дошкольного возраста, предполагается решение следующих общих задач: создание условий для обеспечения нормального функционирования всех органов и систем организма с учётом индивидуальных возможностей; создание у детей представлений о специфике двигательной деятельности в достижении поставленных целей, формирование умений и навыков переноса полученного двигательного опыта в самостоятельную двигательную активность; формирование потребности в занятиях физическими упражнениями.

Процессуальная сторона развития личного пространства реализуется совокупностью организационных форм, средств, методов, методических приёмов воздействия на старших дошкольников, направленных на развитие поведенческого, компетентного, организационного компонентов личного пространства. На физкультурных занятиях педагог подбирает физические упражнения, способствующие развитию физических качеств и двигательных способностей, психики, умения определять и организовывать личное пространство.

Результативный блок модели отражает прогнозируемый результат — развитие личного пространства детей старшего дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности. Диагностика результата осуществляется на основе изучения структурных компонентов личного пространства, их развития, усложнения.

Заключение. Эффективной реализации модели развития личного пространства детей старшего дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности будет способствовать учебно-методическое обеспечение, которое включает: 1) систему методов, методических приёмов, обеспечивающих развитие поведенческого, компетентностного, организационного компонентов личного пространства; 2) содержание совместной деятельности педагога и детей, обеспечивающей поэтапное развитие и усложнение структурных компонентов личного пространства; 3) методические рекомендации для руководителей физического воспитания по организации поэтапного развития личного пространства старших дошкольников в процессе двигательной деятельности; 4) материалы для диагностики уровня развития личного пространства старших дошкольников.

Список цитируемых источников

1. Новейший философский словарь / сост. А. А. Грицанов. Минск : [б. и.], 1998. 896 с.
2. Глазырина Л. Д. Физическое воспитание и развитие ребёнка : учеб.-метод. пособие. Минск : БГПУ, 2009. 292 с.

Материал поступил в редакцию 10.04.2016

УДК 159.9

Ж. В. Рзаева¹, Н. В. Русак², Д. И. Жерко¹

¹ БарГУ, Барановичи

² ГУО «Средняя школа № 2 г. Солигорск», Солигорск

ВЗАИМОСВЯЗЬ СИНДРОМА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» И ЭМПАТИИ У РАБОТНИКОВ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Научный и практический интерес к синдрому «эмоционального выгорания» у педагогов обусловлен тем, что это непосредственное проявление всевозрастающих проблем, связанных с самочувствием работников, эффективностью их труда и стабильностью деловой жизни учреждения образования. Обеспокоенность работодателей и руководителей выгоранием сотрудников объясняется тем, что оно начинается незаметно, а его последствия достаточно серьёзны [1, с. 7³/₄ 8]. Следует также отметить, что множество исследований по проблеме выгорания посвящено изучению эмпатии. По мнению К. Роджерса, она представляет собой необходимое качество, или способность, для установления «помогающих» отношений при общении с клиентом (пациентом, воспитанником и т. д.). Развитая эмпатия ³/₄ это ключ к успеху во всех видах деятельности, которые требуют вчувствования в мир партнёра по общению и понимания его переживаний. Изучение взаимосвязи эмпатии и выгорания у специалистов социальных профессий, проведённое многими исследователями, свидетельствует, что способность вчувствования и сопереживания выступает в качестве некоторого буфера, препятствующего выгоранию [2]. В связи с этим встаёт необходимость практического изучения данного феномена.

Основная часть. Проведённое нами исследование среди педагогов разных типов учреждений образования позволило выявить у них взаи-

мосвязь синдрома «эмоционального выгорания» и эмпатии. Исследование проводилось в рамках работы филиала кафедры психологии, факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет» на базе ГУО «Ясли-сад № 27 г. Барановичи»; работы «Школы молодого педагога» факультета педагогики и психологии БарГУ; на кафедрах психологии и теории и практики физической культуры БарГУ на базе ГУО «Средняя школа № 21 г. Барановичи» и ГУО «Крошинская средняя школа» Барановичского района. Общая выборка испытуемых составила 82 педагога (мужчины и женщины) в возрасте от 22 до 41 года с разным педагогическим стажем.

В качестве диагностического инструментария нами были использованы: методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» и «Ваши эмпатические способности» (В. В. Бойко); методика «Экспресс-диагностика эмпатии» (И. М. Юсупов); методика «Опросник общих эмпатийных тенденций» (А. Мехрабиан, Н. Эпштейн). Выбранный методический блок, предназначенный для изучения эмпатии, позволяет диагностировать три компонента эмпатийного процесса: эмоциональный («эмоциональный канал» В. В. Бойко, опросник А. Мехрабиана и Н. Эпштейна, экспресс-диагностика эмпатии И. М. Юсупова); когнитивный («рациональный канал» В. В. Бойко); конативный («проникающая способность» В. В. Бойко) [3]. Для выявления взаимосвязи синдрома «эмоционального выгорания» и эмпатии у работников системы образования полученные результаты были подвергнуты статистической обработке данных с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Полученные нами результаты исследования по используемой методике в целом свидетельствуют о положительной корреляции между фазой «напряжение» (методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалой «интуитивный канал эмпатии» (r_s равно 0,37; $p \leq 0,01$) (методика «Ваши эмпатические способности» В. В. Бойко), отмеченной у работников системы образования. Данное обстоятельство может быть следствием того, что если педагоги могут оценивать поведение других людей в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании, тем самым проявлять в общении с ними сопереживание, то они в большей степени подвержены тревожному напряжению в процессе выполнения своей профессиональной деятельности.

Корреляционный анализ показал, что симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» (фаза «напряжение», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) положительно коррелирует со шкалой «интуитивный канал эмпатии» (r_s — 0,28; $p \leq 0,05$) и отрицательно — со шкалой «установки, способствующие эмпатии» (r_s равно $-0,27$; $p \leq 0,01$) (методика «Ваши эмпатические

способности» В. В. Бойко). Это является следствием того, что специалисты учреждений образования, осознают и сильно переживают психотравмирующие обстоятельства, вызванные профессиональной деятельностью в том случае, если они способны оценивать состояние своих клиентов (учеников, коллег и т. д.) в условиях дефицита информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании, и в том случае, если установки, способствующие или препятствующие эмпатии, затрудняют действие всех эмпатических каналов.

Положительная корреляция между симптомом «неудовлетворённость собой» (фаза «напряжение», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалой «интуитивный канал эмпатии» ($r_s = 0,35$; $p \leq 0,01$) (методика «Ваши эмпатические способности» В. В. Бойко) указывает на неумение педагогов сопереживать другим людям (в основе которого лежит интуитивное восприятие их поведения), если у них имеет место чувство недовольства собой, своей профессиональной деятельностью, занимаемой должностью и т. д.

Значимая корреляция была обнаружена между симптомом «тревога и депрессия» (фаза «напряжение», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и следующими шкалами: положительная связь со шкалой «эмоциональный канал эмпатии» ($r_s = 0,27$; $p \leq 0,05$), отрицательная связь со шкалой «проникающая способность в эмпатии» (r_s равно $-0,37$; $p \leq 0,01$) (методика «Ваши эмпатические способности» В. В. Бойко). Это может быть связано с тем, что педагоги, испытывая тревогу и депрессию в профессиональной деятельности, разочарованные в себе, в избранной профессии фиксируют способность входить в одну эмоциональную «волну» с окружающими — сопереживать, соучаствовать. Но при этом нарушается способность в создании атмосферы открытости и доверительности.

Также нами были обнаружены положительные связи между анализируемым выше симптомом, шкалами «эмпатия с героями художественных произведений» ($r_s = 0,29$; $p \leq 0,05$), «эмпатия с незнакомыми или малознакомыми людьми» ($r_s = 0,27$; $p \leq 0,05$) (методика «Экспресс-диагностика эмпатии» И. М. Юсупова) и общим показателем эмпатии ($r_s = 0,35$; $p \leq 0,01$) (методика «Опросник общих эмпатийных тенденций» А. Мехрабиана и Н. Эпштейна). Судя по всему, педагогам легче установить эмоциональный контакт, атмосферу открытости, сочувствовать и сопереживать малознакомым им людям, а при чтении какого-нибудь художественного произведения они обычно так переживают, как будто всё происходит на самом деле.

Достоверная отрицательная связь зафиксирована между фазой «резистенция» (методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалой «проникающая способность в эмпатии»

(r_s равно $-0,32$; $p \leq 0,01$) (методика «Ваши эмпатические способности» В. В. Бойко). Это свидетельствует, что у работников системы образования меньше фиксируется напряжённость, неестественность, подозрительность в общении с коллегами и воспитанниками, если они могут создавать атмосферу задушевности и открытости при непосредственных контактах с людьми.

Положительная связь была обнаружена между симптомом «расширение сферы экономии эмоций» (фаза «резистенция», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалами «эмпатия с родителями» ($r_s = 0,33$; $p \leq 0,01$), «эмпатия с героями художественных произведений» ($r_s = 0,36$; $p \leq 0,01$) (методика «Экспресс-диагностика эмпатии» И. М. Юсупова). Это свидетельствует, что педагоги, которые экономят эмоции в профессиональной деятельности, готовы проявить сочувствие и сопереживание к своим близким, друзьям и знакомым.

Значимая положительная связь была зафиксирована между симптомом «редукция профессиональных обязанностей» (фаза «резистенция», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалой «эмпатия с незнакомыми или малознакомыми людьми» ($r_s = 0,31$; $p \leq 0,01$) (методика «Экспресс-диагностика эмпатии» И. М. Юсупова). Это, вероятно, связано с тем, что педагоги, которые способны уделить должное внимание малознакомым людям, или, глядя на постороннего человека, пытаются угадать, как сложится его день, как он себя чувствует, кто он по профессии и т. д., очень часто пытается облегчить или сократить профессиональные обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Значимая отрицательная связь отмечена нами между фазой «истощение» (методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалой «проникающая способность в эмпатии» (r_s равно $-0,29$; $p \leq 0,01$) (методика «Ваши эмпатические способности» В. В. Бойко). Это свидетельствует, что у педагогов разных типов учебных заведений, имеющих навыки создания благоприятной атмосферы во время непосредственных контактов со своими обучающимися, не выражено падение общего эмоционального тонуса и не фиксируется ослабление нервной системы.

Отрицательная корреляция зафиксирована между симптомом «эмоциональный дефицит» (фаза «истощение», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалой «эмпатия с родителями» (r_s равно $-0,35$; $p \leq 0,01$), а положительная связь — со шкалой «эмпатия с незнакомыми и малознакомыми людьми» ($r_s = 0,31$; $p \leq 0,05$) (методика «Экспресс-диагностика эмпатии» И. М. Юсупова). Это свидетельствует, что профессионалы, которые уделяют должное внимание своим родителям в любом возрасте, в меньшей степени склонны испытывать ощущение, что они не в силах помочь субъектам своей деятельности, и наоборот, данное

состояние очень часто испытывают педагоги, пытающиеся постоянно поставить себя на место людей малознакомых и не имеющих отношение к их профессиональной деятельности или семье.

Выявленная отрицательная связь между симптомом «эмоциональная отстранённость» (фаза «истощение», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалой «эмоциональный канал эмпатии» (r_s равно $-0,31$; $p \leq 0,05$) (методика «Ваши эмпатические способности» В. В. Бойко) указывает на то, что понять внутренний мир другого человека, прогнозировать его поведение возможно только при «вхождении» в энергетическое поле этого человека, а это осуществимо, если педагог не исключает эмоции из сферы своей профессиональной деятельности (его волнуют и позитивные, и негативные обстоятельства).

Положительная корреляция зафиксирована между симптомом «личностная отстранённость (деперсонализация)» (фаза «истощение», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалой «интуитивный канал эмпатии» (r_s — $0,34$; $p \leq 0,01$) (методика «Ваши эмпатические способности» В. В. Бойко). Данная связь указывает на то, что работники учреждений образования способны утратить интерес к субъекту профессиональной деятельности в том случае, если пытаются оценить его поведение в условиях дефицита информации о нём, опираясь на опыт, который хранится в подсознании.

Обнаруженная положительная и отрицательная связь между симптомом «психосоматические и психовегетативные нарушения» (фаза «истощение», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалами «эмоциональный компонент эмпатии» (r_s — $0,27$; $p \leq 0,05$), «интуитивный компонент эмпатии» (r_s — $0,35$; $p \leq 0,01$), «проникающая способность в эмпатии» (r_s равно $-0,28$; $p \leq 0,05$) (методика «Ваши эмпатические способности» В. В. Бойко) может указывать на то, что плохое психическое и физическое самочувствие педагогов может быть вызвано лишь в том случае, если они пытаются в короткие сроки понять своих клиентов (обучающихся, их родителей, коллег, администрации и т. д.) и войти в их положение. Но когда работники могут открыто и доверительно выстраивать отношения и контакты со своим непосредственным окружением на работе, то многое из того, что касается субъектов их профессиональной деятельности, не в силах спровоцировать отклонения в соматических и психических состояниях.

Заключение. Проведённое нами исследование позволило выявить взаимосвязь синдрома «эмоционального выгорания» и эмпатии у работников системы образования. Так, зафиксированы положительные и отрицательные связи между эмоциональным (аффективным) компонентом эмпатии и отдельными симптомами и фазами синдрома «эмоционального выгорания». Это предполагает, что восприятие педагогами эмоций

эмпатизируемой личности, передаваемых по каналам межличностной коммуникации, и активное воспроизведение воспринимаемых переживаний в собственной психике может в разных жизненных и профессиональных ситуациях препятствовать или, наоборот, способствовать формированию синдрома «эмоционального выгорания». Связь между когнитивным компонентом эмпатии и отдельными симптомами и фазами синдрома «эмоционального выгорания» нами не была выявлена. Это свидетельствует, что работники учреждений образования готовы понять эмоциональное состояние другого человека, в том числе и своих воспитанников, видеть мир их глазами независимо от своего психического и физического самочувствия. Позитивный момент нашего исследования: чем выше показатель когнитивного компонента эмпатии (готовность оказать активную помощь людям и уделять должное внимание своим воспитанникам), тем ниже показатели синдрома «эмоционального выгорания».

Список цитируемых источников

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
2. Там же. С. 61.
3. Пономарева М. А.: 1) Развитие эмпатии в раннем юношеском возрасте в процессе изучения художественной литературы : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Минск, 2003. 20 с. ; 2) Развитие эмпатии в раннем юношеском возрасте в процессе изучения художественной литературы : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Минск, 2003. 172 с.

Материал поступил в редакцию 18.04.2016

УДК 37.015.3(082)

В. Ф. Черник, кандидат биологических наук, доцент, БГПУ, Минск

РАБОТА ПЕДАГОГА ПО ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ЗАВИСИМОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Известно, что социальные факторы (образ жизни) воздействуют на организм школьника во взаимодействии с генетическими (наследственность). Однако определяющую роль в возникновении вредных привычек, негативно влияющих на здоровье и успеваемость детей

и подростков, играют именно социальные факторы [1]. Среди вредных привычек особую озабоченность педагогов и родителей вызывают курение, употребление алкоголя, поскольку являются угрозой развития психической и физической зависимости.

Основная часть. С целью изучить распространённость среди школьников вредных привычек и разработать рациональные методы первичной профилактики проведено анкетирование учащихся на базе средних школ Минска. В опросе участвовало 390 учащихся 8—11 классов, его целью являлось определение уровня алкоголизации учащихся. Для исследования использовалась скрининг-анкета «Оценка уровней употребления алкоголя учащимися старших классов».

Среди 174 юношей 158 человек (91%) имеют 1—2-й уровень употребления алкоголя, для которого характерны трезвый образ жизни, эпизодическое употребление алкоголя с хорошей его переносимостью (таблица 1). Выявлено также, что 16 юношей (9%) имеют 3—4-й уровни употребления алкоголя, для которого характерен более частый его приём с хорошей переносимостью, но риск развития алкоголизма выше, чем в первом случае. Для 5-го уровня употребления алкоголя характерны частый его приём и формирование психической зависимости, сопровождающееся активным стремлением к его употреблению. Такие подростки нуждаются в повышенном внимании со стороны родителей, психолога, классного руководителя, директора школы и др. Среди учащихся отмечены единичные случаи (1,5% учащихся относятся к 5-му, критическому уровню употребления алкоголя).

Т а б л и ц а 1 — Уровни употребления алкоголя старшими школьниками

Класс	Количество юношей	1—2-й уровень		3—4-й уровень		Количество девушек	1—2-й уровень		3—4-й уровень	
		абсолютное число	%	абсолютное число	%		абсолютное число	%	абсолютное число	%
8 «Г»	18	16	88,9	2	11,1	10	8	100	—	—
8 «А»	12	11	92	1	8	14	14	100	—	—
8 «Б»	10	9	90	1	10	18	17	94	1	6
8 «В»	7	7	100	—	—	10	10	100	—	—
8 «М»	16	15	90	1	10	17	17	94	1	6

Окончание таблицы 1

Класс	Количество юношей	1—2-й уровень		3—4-й уровень		Количество девушек	1—2-й уровень		3—4-й уровень	
		абсолютное число	%	абсолютное число	%		абсолютное число	%	абсолютное число	%
9 «А»	7	7	100	—	—	23	22	96	1	4
9 «Б»	14	13	90	1	10	11	11	91	1	9
9 «В»	15	15	100	—	—	14	14	93	1	7
9 «Г»	12	10	83	2	17	15	13	87	1	17
9 «М»	10	8	80	2	20	12	10	83	2	17
10 «А»	9	6	67	3	33	13	13	100	—	—
10 «Б»	4	3	75	1	25	12	12	100	—	—
11 «А»	14	14	100	—	—	13	13	100	—	—
11 «Б»	12	11	92	1	8	13	12	92	1	8
11 «В»	4	4	100	—	—	9	9	100	—	—
11 «Г»	10	9	90	1	10	12	12	100	—	—
Итого 390	174 (100%)	158	91	16	9	216 (100%)	207	96,0	9	4

Что касается девушек, то 207 (96%) из 216 имеют 1—2-й уровни употребления алкоголя, 4% — 3—4-й уровни, 5-й уровень у них не выявлен.

Таким образом, около 15% старшеклассников употребляют алкоголь на 3—5-м уровнях. Полученные данные являются основой для организации с этой группой школьников профилактической работы с привлечением узких специалистов (нарколога, невролога, психотерапевта и др.).

В целях выявления доли курящих учащихся и воспитания готовности к отказу от курения проводился анонимный опрос по тест-анкете «Школа и никотинизация», в котором приняло участие более 60 человек 9—11-х классов одной из школ Минского района (таблица 2).

Тест-анкетирование показало (см. таблицу 2), что в сельской школе опыт табакокурения имели около 50% учащихся 10—11 классов. Наиболее частыми причинами курения, по мнению опрошенных, стали: подражание курящим друзьям (44,7%); стремление к взрослости (27,3%); изменение имиджа (19%), влияние курящих сверстников —78%.

Т а б л и ц а 2 — Тест-анкета «Школа и никотинизация»

Вопрос	Результаты анкетирования
Считается ли курение учащихся проблемой в вашей школе?	Да — 72%. Нет — 28%
С какого возраста начали курить?	13—15 лет — 50%
Назовите причины курения учащихся	Семейное неблагополучие — 31%. Стремление к взрослости — 27%. За компанию — 42%
Какие сигареты курят учащиеся?	Дешёвые («Астра», «Прима» и т. п.) — 40%. Средней стоимости («Премьер», «Магнат» и т. п.) — 50%. Дорогие («Кент», «Парламент» и т. п.) — 10%
Мотивы курения	Подражание друзьям — 45%. Стремление к взрослости — 21%. Экспериментирование и др. — 34%
Курение характерно только для определённого контингента учащихся?	Да — 20%. Нет — 80%
Контингент курящих учащихся	Из благополучных семей — 50%. Из неблагополучных семей — 50%
Каковы последствия курения для организма учащихся вашей школы?	Плохая успеваемость. Пропуски занятий. Вред для окружающих. Ухудшение здоровья. Неприятный запах
Ваши ощущения во время курения	35% — расслабляет, снимает стресс, успокаивает
Влияние сверстников	78% — сильное влияние
Каким путём вы можете бросить курить?	Не считаю нужным бросать. Во время болезни — 20%. С помощью таблеток — 20%. Сила воли — 60%
Направления работы вашей школы по антитабачной воспитанию	Акции против курения. Консультации социального педагога, психолога. Воспитательные часы совместно с родителями

Курение характерно в равной степени для учащихся как из благополучных, так и из неблагополучных семей. Подростки употребляют в основном сигареты низкого качества. Опрос также показал, что все респонденты знают о вреде курения на системы организма.

Анкетирование школьников по вопросам вредных привычек служит основой для совершенствования медико-педагогической помощи уча-

щимся, проведения антитабачного и антиалкогольного воспитания, создания новых психолого-педагогических диагностических методик по выявлению вредных привычек у школьников.

В случае сформировавшейся подростковой алкогольной или никотиновой зависимости особую актуальность приобретает применение эффективных вспомогательных средств отказа от вредной привычки, а также средств и методов профилактики и лечения последствий потребления алкоголя и табака, ориентированных на подростков. Для этих целей необходимо исследование конкретных нарушений здоровья, возникающих при потреблении алкоголя и табака в молодом возрасте, тяжести повреждения организма в зависимости от интенсивности и продолжительности воздействия никотинового и алкогольного факторов [2]. Следует отметить, что для молодого возраста характерны небольшие стаж и интенсивность потребления и, как правило, отсутствие физической зависимости. Поэтому возможна обратимость изменений органов и систем, что указывает на необходимость и важность их лечебной коррекции на данном этапе. Такая ответственность лежит на самих подростках, родителях, педагогах и медицинских работниках школы.

На вопрос «К каким последствиям приводит длительное курение табака?» получен 121 ответ: 72,1% отметили преждевременное старение, 21,7% — частое возникновение заболеваний, а 6,2% считают, что курение не вызывает изменений в организме. Анализ ответов опрошенных школьников о курении табака и его последствиях показал поверхностные знания. Учащиеся старших классов не дали оценки действия вредных веществ табака на организм, не объяснили связь этих веществ с успеваемостью и работоспособностью школьников. Опрос показал, что медработники, учителя и родители недостаточно разъясняют пагубное влияние курения на организм подростка и взрослого. Поэтому педагогам (учителя биологии, химии, природоведения, школьные психологи, классные руководители, администрация школ и др.) необходимо активизировать и разнообразить работу по более глубокому изучению пагубного влияния курения на организм человека. Проводить эту работу нужно чаще и не только на уроках. Необходимо эти вопросы ставить на обсуждение на родительских собраниях, классных часах, в беседах, не допускать курения в школах. Под особым наблюдением должны быть школьники, приобщившиеся к вредным привычкам. Более эффективной является индивидуальная работа учителя совместно с родителями и медработниками. Родителям следует рекомендовать отказаться от курения и приёма алкоголя, особенно в присутствии детей.

Для первичной профилактики учащимся необходимы занятия по формированию стереотипов поведения, полезных для здоровья, предупреждению появления вредных привычек (курение, употребление алкоголя).

Формирование знаний о разрушающем воздействии на сосуды мозга, сердца алкоголя, никотина можно проводить с помощью специально разработанных тематических блоков (учебно-методических комплексов), содержащих интересный иллюстрационный материал, основные понятия, схемы, графики, примеры нарушений на электрокардиограмме и электроэнцефалограмме у курящих подростков. Начинать эту работу следует в начальных классах на основе доброжелательного воспитания.

Следующий этап в профилактике вредных привычек и зависимостей состоит в изменении неприемлемых форм поведения учащихся, способствующих формированию вредных привычек, с помощью специальных психолого-педагогических методов. Например, можно вызывать угасание вредной привычки путём введения новых, более сильных доминант.

Заключение. По данным анкетирования учащихся выявлены негативные тенденции в распространённости табакокурения: высокий показатель распространённости среди подростков, раннее начало курения, рост потребления табака девочками. Всё это требует коррекции поведения и состояния здоровья подростков.

Список цитируемых источников

1. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. 2005. № 6. С. 37—45.
2. Смирнов В. К. Клиника и терапия табачной зависимости. М. : [б. и.], 2000. 96 с.

Материал поступил в редакцию 10.04.2016

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СИСТЕМ

УДК 612.172.2

А. Н. Герасевич, кандидат биологических наук, доцент, БарГУ, Барановичи

Н. Л. Иванова¹, кандидат педагогических наук, доцент,

О. В. Козырева¹, доктор педагогических наук, профессор

Н. Г. Кожановская², **Е. Г. Пархоц**²

¹ ГЦОЛИФК, Москва, Российская Федерация

² БрГУ, Брест

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВАРИАбельНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Введение. Метод анализа вариабельности сердечного ритма (далее — ВСР) является современным методом оценки состояния сердечно-сосудистой системы организма школьников и студентов [1]. Среди показателей ВСР имеется группа показателей, которые чаще других применяются для контроля за состоянием сердечно-сосудистой системы обследуемых: SDNN, RMSSD, HF, LF, VLF, индекс напряжения (ИН) [2]. В последние годы метод анализа ВСР успешно используется в космической медицине, возрастной физиологии, клинической медицине, контроле в спорте и др. [3]. Остаются малоизученными вопросы, связанные с адаптацией организма и сердечно-сосудистой системы, в частности, к умственным и физическим нагрузкам, характерным для процесса обучения школьников и студентов с разным уровнем здоровья.

Цель работы — определение индивидуально-типологических особенностей ВСР школьников и студентов с разным уровнем здоровья в различные периоды процесса обучения.

Основная часть. В обследовании участвовали: 1) учащиеся (мальчики (М) и девочки (Д)) общеобразовательной школы (здоровые (З), 260 детей) и школы-интерната для детей с нарушениями осанки и сколиозом (С, 411 детей в возрасте 7—16 лет) в начале учебного года

и в конце 3-й четверти; 2) студенты факультета физического воспитания (ФФВ) и других факультетов ($\Phi_{др}$), всего 113 человек в возрасте 17—22 лет — в учебном семестре и в период экзаменационной сессии. Показатели ВСП (временные, геометрические и спектральные) получали при помощи программы «Бриз-М» («Интекард», Минск). Запись проводили в стандартных условиях, в положении лёжа в течение 5 мин. Достоверность различий определяли при помощи t -критерия Стьюдента.

Определение уровня показателей ВСП школьников с отклонениями в состоянии здоровья в разные периоды учебного года позволило сформулировать следующие закономерности:

1. У школьников (М и Д) с отклонениями в состоянии здоровья (С) в возрасте 7—16 лет в период умеренной умственной нагрузки:

- обнаружены 3 вида возрастных колебаний показателей ВСП: увеличение показателей — $MxDMn$, $SDNN$, Mo , AMo (Д), LF ; уменьшение показателей — AMo (М), HF ; волнообразное изменение — $rNN50$, $RMSSD$, CV , VLF ;
- отмечены достоверные различия между группами М и Д, характерные для 7—8 лет ($p < 0,05$); различия отражают более высокую степень ВСП, большую выраженность автономного контура, относительно большую выраженность ваготонического спектра, что свидетельствует о благоприятном уровне соотношения автономного и центрального контуров в регуляции функций организма.

2. У школьников с отклонениями в состоянии здоровья (С) в напряжённый период учебного года (конец 3-й учебной четверти):

- по статистическим показателям — по величине $SDNN$ дети С имели большие значения в 9—10 ($p < 0,05$) и 13—14 ($p < 0,01$) лет, в большей степени выраженные у М; различия по величине $RMSSD$ практически нивелируются в общей группе (за исключением высоких значений у детей С в 13—14 лет, $p < 0,01$), в то время как они присутствовали в 9—10, 13—14 и 15—16 лет ($p < 0,05$) у М и в 7—8 лет ($p < 0,01$) — у Д; по величине $rNN50$ более высокие значения у детей С в 9—10 ($p < 0,05$), 13—14 ($p < 0,001$) и 15—16 ($p < 0,01$) лет, в большей степени выраженные у М;
- по геометрическим показателям (вариационной пульсометрии) — отсутствуют различия между детьми С и З по величине вариационного размаха $MxDMn$; по величине Mo дети С имели большие значения в 9—10, 13—14 и 15—16 лет ($p < 0,001$) и 11—12 лет ($p < 0,001$), преимущество было выражено только среди М; по величине AMo дети С имели

более низкие значения в 9—10, 13—14 ($p < 0,01$), а также в 15—16 лет ($p < 0,05$), выраженное только у М;

- по спектральным показателям — отмечены более высокие значения HF у детей С в 13—14 и 15—16 ($p < 0,01—0,001$) лет, выраженные только у М; меньшие значения LF в 13—14 лет ($p < 0,05$), выраженные только у М (в 13—14 и 15—16 лет, $p < 0,01—0,001$); меньшие значения LF/HF в возрасте 13—14 ($p < 0,01$) лет, выраженные только у М (в 13—14 и 15—16 лет, $p < 0,001$).

Таким образом, у детей С в сравнении с детьми З, при отсутствии различий по вариационному размаху, наблюдался более высокий уровень автономной регуляции, сопровождающийся повышением парасимпатического и понижением симпатического влияния в регуляции функций, наиболее сильно выраженный в период 13—14 лет. В подавляющем большинстве случаев найденные соотношения либо исключительно, либо в более выраженной степени были характерны для М.

Определение уровней показателей ВСП студентов с отклонениями в состоянии здоровья разных факультетов в разные периоды учебного года и в условиях экзаменационного стресса позволило отметить следующие закономерности:

1. В учебном семестре у студентов (Ю и Д) с разным уровнем ИН I—II и IV—V курсов:

- по всем характеристикам ВСП большее количество достоверных различий обнаружено у Д по сравнению с Ю; приблизительно в одинаковой пропорции эти различия распределены в группе студентов и студенток младших и старших курсов;
- возрастные изменения по показателям отмечены только у Д: обнаружено увеличение средних значений показателей MxDMn, SDNN, Mo и снижение величины Ps в группе студенток IV—V курсов, преимущественно с низким уровнем ИН ($p < 0,05—0,001$);
- отмечена тенденция более выраженного симпатического компонента у Ю и парасимпатического — у Д в автономном контуре регуляции функций по сравнению с результатами противоположной группы;
- по спектральным характеристикам ВСП обнаружено небольшое количество достоверных различий; наибольшее их число имеется у Д по показателю VLF — у студенток I—II курсов достоверно более высокое значение показателя в группе средних значений ИН по сравнению с низким ($p < 0,05$), у студенток IV—V курсов — такое же соотношение, но между группой с высоким уровнем ИН по сравнению со средним ($p < 0,001$); кроме того, у студенток IV—V курсов отмечено

снижение величины показателя VLF в группе со средним уровнем ИН по сравнению с такой же группой студентов I—II курсов.

2. В период экзаменационной сессии:

- у студентов I—II и IV—V курсов получены: более выраженные изменения величины статистических и геометрических показателей, а также суммарного ИН у студентов I—II курсов Ф^{др}, у студентов IV—V курсов наблюдались лишь тенденции изменений; результаты свидетельствуют о том, что студенты I—II курсов испытывают значительное напряжение регулирующих систем организма во время экзаменационного стресса, выражающееся в уменьшении ваготонического и увеличении симпатотонического компонентов автономного контура регуляции. Общее напряжение подтверждается и достоверным увеличением уровня ИН, отражающего усиление центральных механизмов регуляции, использование резервов организма. В отличие от них, студенты IV—V курсов справляются со стрессом экзамена без видимых сдвигов в регуляции функций;
- у студентов I и IV курсов ФФВ получено: по статистическим и геометрическим показателям сердечного ритма у студентов I курса в условиях экзаменационного стресса отмечены тенденции снижения показателей MxDMn и pNN50, а также увеличение SDNN, RMSSD, Aмо. Однако все эти изменения не носят выраженного характера, так как достоверных различий между результатами во время учёбы и во время экзамена не обнаружено; у студентов IV курса половина изменений исследуемых показателей были достоверны ($p < 0,05—0,01$). Уменьшение RMSSD и pNN50 свидетельствует о снижении парасимпатических влияний в регуляции сердечного ритма, уменьшение SDNN говорит об уменьшении доли вегетативного компонента и одновременно с этим увеличение АМо свидетельствовало об усилении центральных влияний в общем механизме регуляции;
- по показателям спектральных характеристик ВСР и ИН студенты проявляют тенденцию практически однообразного реагирования на экзаменационный стресс, за исключением показателя LF; достоверное различие получено только по показателю VLF (увеличение, $p < 0,05$). Это свидетельствует об увеличении доли влияния вазомоторного сосудистого центра (надсегментарных структур) в регуляции деятельности сердца, связанного с высоким психоэмоциональным напряжением на экзамене; у студентов IV курса ФФВ (по сравнению со студен-

тами I курса) отмечаются более значительные изменения отдельных статистических, геометрических и спектральных показателей ВСР, свидетельствующие о более выраженном напряжении функциональных резервов организма, связанном, возможно, с высоким уровнем учебной нагрузки и/или снижением общей тренированности организма;

- обнаружены три типа реакции организма студентов в условиях экзаменационного стресса по величине индекса напряжения: увеличение ИН, отсутствие колебаний ИН и его снижение.

Заключение. Проведённые исследования дают достоверную информацию об особенностях функционального состояния сердечно-сосудистой системы школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья в процессе адаптации к учебным и физическим нагрузкам. Полученными результатами можно руководствоваться в практике образовательной и физкультурно-оздоровительной деятельности с учащимися школьного и студенческого возраста. Вместе с тем результаты проведённых исследований позволяют совершенствовать процесс обучения студентов по специальности «Физическая культура» вследствие дополнения содержания учебных программ и дидактических материалов по дисциплинам «Спортивная медицина», «ЛФК», «Массаж», специализаций «ЛФК» и «Физическая реабилитация».

Список цитируемых источников

1. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем : метод. указания / Р. М. Баевский [и др.] // Вестн. аритмологии. 2001. № 24. С. 65—87 ; Баевский Р. М. Теоретические и прикладные аспекты оценки и прогнозирования функционального состояния организма при действии факторов длительного космического полёта: актовая речь [Электронный ресурс]. URL: http://www.imbp.ru/WebPages/win1251/Science/UchSov/Doc1/2005/Baevski_speech.html (дата обращения: 12.11.2015) ; Парин В. В., Баевский Р. М. Математические методы анализа сердечного ритма. М. : Наука, 1968. 173 с. ; Флейшман А. Н. Медленные колебания гемодинамики. Новосибирск, 1999. 264 с.

2. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем : метод. указания / Р. М. Баевский [и др.]. С. 65—87 ; Различия в состоянии регуляторных систем организма студентов заочного обучения по показателям variability сердечного ритма / А. Н. Герасевич [и др.] // Тенденции сохранения уровня здоровья и двигательной активности юношей и девушек, проживающих в условиях Дальневосточного региона. 2014. № 1. С. 152—163 ; Сафонова В. Р., Шаламова Е. Ю. Параметры variability сердечного ритма студенток северного медицинского вуза при экзаменационном стрессе // Экология человека. 2013. № 8. С. 11—16 ; Статуева Л. М., Сабурцев С. А., Крылов В. Н. Динамика variability сердечного ритма студентов и школьников Арзамаса в процессе учебной нагрузки // Вестн. Нижегород. ун-та им. Н. И. Лобачевского. Сер. Биология. 2007. № 4. С. 82—87.

3. Баевский Р. М. Указ. соч. ; Берсенева И. А. Оценка адаптационных возможностей организма у школьников на основе анализа variability сердечного ритма в покое и при

ортостатической пробе : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 14.00.17. М., 2000. 23 с. ; Сафонова В. Р., Шаламова Е. Ю. Указ. соч. С. 11—16 ; Статуева Л. М., Сабурцев С. А., Крылов В. Н. Указ. соч. С. 82—87 ; Фролов А. В. Контроль механизма адаптации сердечной деятельности в клинике и спорте : моногр. Минск : Полипринт, 2011. 216 с. ; Шлык Н. И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов : моногр. Ижевск : Изд-во Удмурт. ун-та, 2009. 259 с.

Материал поступил в редакцию 10.04.2016

УДК 616-00:616.28-008

И. Н. Григорович, кандидат педагогических наук, доцент, **М. Н. Кипень**
ПолесГУ, Пинск

СТАБИЛОГРАФИЯ КАК МЕТОД ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Введение. Одним из важных звеньев подготовки к жизни в обществе занимает физическое воспитание детей с нарушением слуха. Оно направлено на улучшение физического и психического здоровья детей, совершенствование подготовленности к активной жизни и творческой профессиональной деятельности (Г. М. Арзютов, Е. С. Вильчковский, В. М. Вовк, Л. В. Волков, С. С. Ермаков, А. Н. Лапутин, Н. О. Носко, В. М. Платонов, В. И. Плиско, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян и др.) [1].

Поражение слухового анализатора и, как следствие, отклонения в работе вестибулярного аппарата приводят к появлению у детей с нарушением слуха расстройства в развитии двигательных способностей. Т. С. Голозубец [2], Е. Ю. Овсянниковой [3], Н. В. Губаревой [4], А. П. Киргизовым [5] и др. доказано, что дети с различными нарушениями слуха отстают от слышащих сверстников в развитии физических качеств, особенно по показателям координированности движений.

Другие исследователи А. А. Дмитриев (1987) [6], Ю. Ф. Курамшин (2003) [7] и др. трактуют двигательные способности как результат согласованной функциональной работы различных органов и систем организма, проявляющиеся в процессе решения двигательных задач различной координационной сложности и обуславливающие успешное

© Григорович И. Н., Кипень М. Н., 2016

управление двигательными действиями. Это сложная по структуре способность, поэтому развитие двигательных координаций в физическом воспитании специальных (коррекционных) школ является важной частью образовательного процесса и рассматривается как фундаментальная основа для успешного развития других физических способностей [8].

Основная часть. Последние исследования показали, что в физическом воспитании детей с нарушением слуха не уделялось внимание изучению функциональной устойчивости вестибулярной сенсорной системы с целью повышения эффективности овладения и выполнения двигательных действий [9]. Остаётся недостаточно разработанным раздел развития координационных качеств детей с нарушением слуха с использованием метода биомеханического контроля.

Проведённый анализ литературных источников определил, что для оценки двигательных-координационных способностей детей различного возраста и уровня подготовленности в настоящее время достаточно широко применяется метод стабилорафии [10]. В последнее время данный метод, кроме исследования биомеханических основ устойчивости, применяется также для изучения функционального состояния организма человека, выносливости к нагрузкам статического характера, оценки координационных качеств человека.

Достоинства стабилорафического метода: 1) безболезненность и комфортность обследования. Для проведения обследования не требуется никакой специальной подготовки, не нужно раздеваться, не нужны датчики, провести исследование можно в любое время дня, вне зависимости от нагрузки, питания и прочего; 2) многофункциональность. Стабилорафию можно использовать как диагностическое средство при большом перечне заболеваний и симптомов, в качестве средства контроля воздействий на человека, а также как средство реабилитации после нарушений статокINETических функций человека; 3) возможность провести обследование быстро. Как правило, всё исследование, вместе с получением результатов, занимает не более 2—3 мин; 4) высокая информативность исследования, которая позволяет оценивать как общее состояние человека, так и состояние целого ряда физиологических систем, участвующих в процессе поддержания вертикальной позы; стабилорафия позволяет оценить состояние человека в целом, а также понять, как работает целый ряд систем, участвующих в поддержании прямохождения. Это сложные физиологические процессы, и данные об их протекании дают большие возможности для оценки состояния испытуемого; 5) позволяет выявить, как воздействуют на человека те или иные физические и психические процессы [11].

В практике работы с детьми с нарушением слуха, одним из основных видов деятельности является игра, в процессе которой наиболее

эффективно можно осуществлять развитие двигательных способностей. Основными средствами диагностики и обучения для детей являются стабиллографические игры, когда выполняются двигательные действия, дыхательные упражнения. Именно во время игры ребёнок учится произвольно управлять положением и поддержанием собственного тела, говорить без запинок.

Методы и средства компьютерной стабиллографии, в частности игра на платформе, сводится к установлению качественной и количественной связи между координирующими свойствами человека и расстройствами его нервной системы, а также ведущих сенсорных систем (например, слуха). Занятия на стабиллографе впервые используются в сурдopedической практике.

Заключение. Анализ научно-методической литературы показал, что при работе с детьми с нарушением слуха недостаточно внимания уделяется изучению координационных качеств с использованием метода биомеханического контроля для повышения эффективности овладения и выполнения двигательных действий.

Метод стабиллографического контроля тела позволяет своевременно оценивать статодинамическую устойчивость тела и работу вестибулярной системы, а также разрабатывать программы тренировок с использованием игры на платформе для совершенствования специфических качеств в целом, так и в частности.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в подробном анализе и коррекции процесса физического воспитания в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь.

Список цитируемых источников

1. Голозубец Т. С. Методика адаптивного физического воспитания глухих детей младшего школьного возраста с использованием креативных средств физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2005. 23 с.

2. Там же.

3. Овсянникова Е. Ю. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук. Киров, 2006. 158 с.

4. Губарева Н. В. Дифференцированный подход в процессе коррекции и развития координационных способностей у школьников с различной степенью нарушения слуха : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2009. 24 с.

5. Киргизов А. П. Разработка и реализация оздоровительно-коррекционного процесса по физическому воспитанию у глухих детей : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2011. 23 с.

6. Дмитриев А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. Красноярск : [б. и.], 1987. 152 с.

7. Теория и методика физической культуры : учеб. / Ю. Ф. Курамшин [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. М. : Совет. спорт, 2003. 464 с.

8. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. : в 2 т. М. : Совет. спорт, 2007. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов. 448 с. : ил.

9. Пеганов Ю. А., Спицин А. Г. Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих старших школьников // Дефектология. 1998. № 2. С. 37—48.

10. Лучихин Л. А., Доронина О. М., Ганичкина И. Я. Реабилитация вестибулярных расстройств с использованием стабилотрии // Клиническая постурология, поза и прикус : материалы Междунар. симп. СПб. : [б. и.], 2004. С. 136—137.

11. Лапутин А. М., Хоменко Б. Г., Хабинець Т. О. Методичні рекомендації до проведення лабораторних занять з біомеханіки. Київ : КДПФК, 1992. 48 с. ; Лапутин А. Н., Носко Н. А. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. Харьков, 2002. № 4. С. 3—18 ; Arkhipov A. A. Video computer Modeling of Technique for Elite Athletes. TISU. CESU Conference The 18th Universidad, Tukuoka. Program Sport and Man. Creating a New Vision. 1995, pp. 370—371 ; Laputin A. N. Didactic biomechanics: problems and solutions // XII Intern. Symp. in Sports. Budapest : Siofok Hungary, July 2—6, 1994. Abstracts. P. 49.

Материал поступил в редакцию 11.04.2016

УДК 797.212

В. Ю. Давыдов, доктор биологических наук, профессор,
А. Н. Манкевич, аспирант
ПолесГУ, Пинск

ОЦЕНКА КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Введение. Решение проблем оценки физического развития, адаптации к условиям профессиональной и спортивной деятельности не может быть достаточным без изучения компонентного состава тела. Определение состава тела используется тренерами и спортивными врачами для оптимизации тренировочного режима в процессе подготовки к соревнованиям. Многочисленные исследования (Э. Г. Мартиросов и др., 1976; Э. Г. Мартиросов и др., 1986; Мартиросов и др., 1991) позволили установить оптимальные значения жировой и мышечной массы тела у спортсменов на разных этапах годового цикла подготовки. Различные

соотношения показателей состава тела непосредственно связаны с состоянием физической работоспособности спортсменов (Э. Г. Мартиросов, 1986), тесно коррелируют с биохимическими и функциональными показателями организма, широко используемыми в спорте. Как свидетельствуют отечественные и западные исследования (Башкиров и др., 1968; Tanner, 1968; Tittel, Wutscherk, 1972; Heyward, Stolarczyk, 1996; Мартиросов, 1998), единых стандартов состава тела у спортсменов не существует, они варьируют в зависимости от вида спорта, конкретной специализации и уровня подготовки спортсменов. Однако известно, что снижение доли жировой массы до 5—6%, а скелетно-мышечной массы в соревновательном периоде — до 46% нежелательно и чаще свидетельствует о переутомлении атлетов (Э. Г. Мартиросов и др., 1984) [1].

Под компонентным составом массы тела понимается количественное (выраженное в килограммах или процентах) соотношение метаболически активных и малоактивных тканей. К метаболическим активным тканям относятся мышечная, костная, нервная, а также ткани внутренних органов, к малоактивным — подкожный и внутренний жир, составляющий энергетический запас организма. Определение жирового, мышечного и костного компонентов массы тела происходит по специальным формулам с учётом антропометрических данных и метода калиперометрии [2].

Основная часть. Рост конкуренции в плавании требует постоянного повышения качества управления спортивной тренировкой. И кроме морфофункционального контроля, необходимо исследовать внутренние резервы обеспечения повышения спортивных результатов. В связи с этим большое значение приобретает знание различных сторон энергообеспечения мышечной деятельности, определение энергетической стоимости выполнения спортсменом физической работы, индивидуальных особенностей адаптации к ней, степени экономичности функций организма [3, с. 107].

Оценка компонентов массы тела, соматотипирования и других морфологических показателей в многолетней динамике необходимо для установления прогноза морфологического статуса и значимости этих показателей среди морфологических критериев контроля в большом спорте. Анализ морфологических признаков предусматривает оценку функциональной готовности спортсменов, изменяющуюся в течение годовых тренировочных циклов и зависящую от уровня морфологического состояния.

Во многих исследованиях указывается на взаимосвязь вида спорта, характера тренировок со значениями компонентов тела. Так, для пловцов характерно снижение удельного веса тела, обеспечивающего им большую плавучесть. Такое изменение обеспечивается за счёт больших

жировых запасов по сравнению со спортсменами других видов спорта (проф. В. Л. Карпман, проф. С. Н. Попова).

Подкожно-жировой слой у пловцов значителен, но не имеет тенденции к скоплению в какой-то одной части тела, а распределяется более или менее равномерно по всей поверхности тела. И всё же наименьшее количество жира находится на предплечье, плече и кисти, а наибольшее — на туловище в области живота [4].

Как отмечает Т. Ф. Абрамова, в подготовительном периоде уровень морфологического состояния спортсменов ниже, чем в соревновательном. Спортсмены, имеющие более высокие значения мышечной массы и направленную тенденцию к её повышению в подготовительном периоде, отличаются более высоким и устойчивым морфологическим состоянием в течение всего соревновательного периода, что отражается в надёжности и результативности выступлений.

Динамика мышечной и жировой массы в тренировочном процессе тесно связана с изменениями специальной физической работоспособности и отражает текущие адаптационные сдвиги. Мышечная и жировая масса для каждого человека имеет индивидуально специфичные качественно-количественные особенности изменений в различные периоды времени и подчиняется общебиологическим закономерностям ритмичности функционирования живых систем [5].

Визуальная оценка индивидуумов по целому ряду признаков позволяет выявить компоненты спортивной одарённости детей и подростков во время выбора специализации и отбора в спорте. Связан с этим важным критерием отбора в спорте также соматотип, т. е. морфологическое отражение конституции.

Проведение обследования компонентного состав тела спортсменов даёт возможность судить об уровне физической подготовленности спортсменов на всех этапах тренировочного цикла. Данная оценка имеет большое значение для эффективного планирования учебно-тренировочной работы. Таким образом, исследование компонентного состава массы тела у юных спортсменов представляется перспективным для совершенствования оценки функционального состояния и решения вопросов отбора в юношеском спорте.

В исследовании приняло участие 62 спортсмена (26 девушек и 36 юношей) различной квалификации в возрасте 11—13 лет, специализирующихся в различных способах плавания в рамках учебно-тренировочного процесса Полесского государственного университета (ПолесГУ).

По стандартной методике у них были получены антропометрические показатели длины и массы тела, обхватные размеры, толщина кожно-жировых складок. Измерение компонентного состава массы тела спортсменов было проведено с помощью калипера по методике Л. Ю. Лутовиной

и др. Обработка полученных результатов проводилась с помощью методов математической статистики. При этом рассчитывались следующие показатели: среднее арифметическое, ошибка среднего арифметического (m), t -критерий Стьюдента и достоверность различий (p), которая считалась существенной при пятипроцентном уровне значимости.

Материалы проведённых наблюдений показали, что регулярная длительная физическая нагрузка вызывает увеличение мышечного компонента исследуемых пловцов. Полученные нами данные свидетельствуют о постепенном увеличении средних показателей мышечной и жировой массы тела у исследуемых девушек с 48,76% до 50,34% и с 15,18% до 18,61% соответственно в возрасте от 11 до 13 лет. Наибольший прирост мышечного и жирового компонентов у спортсменок, занимающихся плаванием, отмечен в период 12—13 лет (таблица 1).

У спортсменок-пловцов количество жирового компонента определяет гидродинамические качества, обеспечивающие плавучесть тела, его увеличение поднимает выше уровень центра тяжести тела, а подкожный жировой слой формирует обтекаемую форму тела.

У пловцов мужского пола за период с 11 до 13 лет значения мышечного компонента массы тела достоверно увеличились ($p < 0,05$) — с 18,60 кг до 27,08 кг (таблица 2).

В процентном составе мышечной массы тела в группе обследованных спортсменов-пловцов отмечаются лишь незначительные колебания. Так, в возрасте с 11 до 12 лет происходит уменьшение мышечной массы

Т а б л и ц а 1 — Соматометрические параметры спортсменок, занимающихся плаванием

Параметры	Возраст, лет		
	11	12	13
Рост, см	150,50±4,66	153,80±4,57	163,30±7,51
Вес, кг	37,06±5,12	41,30±4,92	50,30±11,83
Мышечный компонент, %	48,76±2,83	49,09±1,07	50,34±4,44
Мышечный компонент, кг	18,12±3,11	20,26±3,92	24,48±6,50
Жировой компонент, %	15,18±5,20	16,59±7,05	18,61±2,96
Жировой компонент, кг	5,86±2,17	7,21±5,05	9,52±3,43

Т а б л и ц а 2 — Соматометрические параметры спортсменов, занимающихся плаванием

Параметры	Возраст, лет		
	11	12	13
Рост, см	150,60±2,45	154,50±8,80	164,00±7,30
Вес, (кг)	38,60±3,05	44,00±8,50	53,50±10,81
Мышечный компонент, %	48,11±8,22	47,30±3,20	48,80±2,20
Мышечный компонент, кг	18,60±1,96	20,85±4,58	27,08±5,40
Жировой компонент, %	13,04±4,17	16,16±6,36	14,91±7,10
Жировой компонент, кг	5,04±1,71	7,39±3,80	8,10±4,50

с 48,11% до 47,30%, в 13 лет увеличивается до 48,80%. Эти колебания компонентного состава можно связать с периодами вытяжения и округления, характерными для процесса роста занимающихся. У исследуемых юношей достоверно снижается процент жирового компонента в возрастном промежутке 12—13 лет на 1,25%.

Следует отметить, что девушки-спортсменки во всех возрастных группах превосходят юношей по показателям мышечного и жирового компонентов массы тела.

Заключение. Исследование компонентного состава массы тела у девушек и юношей, занимающихся плаванием, представляется перспективным для совершенствования оценки функционального состояния и решения вопросов отбора и ориентации в плавании. Динамические исследования состава массы тела позволяют индивидуализировать построение тренировочного процесса у юных спортсменов и определить их перспективность.

Полученные результаты могут быть использованы для проведения медико-биологического контроля учебно-тренировочного процесса и контроля над здоровьем пловцов. Изучение компонентов состава массы тела у спортсменов, занимающихся плаванием, позволяет осуществлять наблюдение за здоровьем спортсменов в целях выявления и предотвращения нарушений, связанных с экстремально низким снижением жировой массы или значительными колебаниями состава тела, что может быть показателем серьезных отклонений в организме.

Список цитируемых источников

1. Мартиросов Э. Г., Николаев Д. В., Руднев С. Г. Технологии и методы определения состава тела человека. М. : Наука, 2006. 248 с.
2. Мартиросов Э. Г., Руднев С. Г., Николаев Д. В. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе. М. : Физ. культура, 2010. 119 с.

3. Давыдов В. Ю., Авдиенко Б. В. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты) : моногр. М. : Совет. спорт, 2014. 384 с.

4. Там же. С. 108.

5. Там же. С. 107.

Материал поступил в редакцию 10.04.2016

УДК 796

Н. И. Козлова, кандидат педагогических наук, доцент,

Н. В. Орлова, кандидат педагогических наук, доцент

БрГУ, Брест

ВЛИЯНИЕ АЭРОБИКИ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЙ

Введение. Необходимость двигательной активности для здоровья человека ни у кого не вызывает сомнений. А вот вопросы, какими средствами компенсировать гиподинамию, с какой нагрузкой заниматься, остаются дискуссионными.

Занятия аэробикой показаны практически всем здоровым людям, а также лицам с умеренно выраженными нарушениями сердечно-сосудистой регуляции, опорно-двигательного аппарата и различных функциональных систем организма. При этом фактически в любом виде аэробики можно достичь главных целей оздоровительного фитнеса: развития силы, выносливости и гибкости; улучшения телосложения; создания ощущения физического и психологического расслабления; улучшения координации движений; развития чувства ритма; развития грациозности, элегантности, свободы движений; повышения физической работоспособности.

За счёт аэробных упражнений лишние жиры в клетках «сгорают», однако считать аэробику радикальным средством борьбы с лишним весом нельзя — слишком малозаметны изменения, происходящие в результате этих занятий. Но поддержать себя в форме, не позволить лишним жирам накапливаться в проблемных зонах с помощью аэробики вполне возможно.

© Козлова Н. И., Орлова Н. В., 2016

Занятия аэробикой снижают риск сердечнососудистых заболеваний. У человека, занимающегося аэробными упражнениями, сердце работает ритмично и экономно. Мощность сокращений сердечной мышцы намного больше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, более развиты сосуды сердца, а в результате лучше питается сердечная мышца.

Поскольку во время упражнений активизируется не только дыхательная система (происходит вентиляция лёгких), но и вся мускулатура организма, то открывается большое количество капилляров, увеличивается их сечение, ускоряется кровоток. Улучшается венозное кровообращение, что положительно влияет на деятельность органов брюшной полости, особенно печени.

Специальные нагрузки на выносливость, занятия в коллективе стимулируют деятельность надпочечников и гипофиза, а через них воздействуют на белковый, жировой, углеводный и водно-солевой обмен. Кроме этого, гормоны обладают противовоспалительными свойствами, влияют на настроение человека.

С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, будучи средством активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Мозг и мышцы представляют собой функциональное единство: мышцы не могут сокращаться без нервных импульсов, а мозг, изолированный от влияния мышц, быстро теряет свою возбудимость, даже при наличии достаточного кровоснабжения. На мозговое кровообращение оказывает влияние не только характер самих упражнений (ходьба, медленный бег, наклоны, повороты, упражнения с произвольным расслаблением мышц, дыхательные), но и последовательность их выполнения, интенсивность, объём, место и время дня.

Основная часть. Исходя из вышеизложенного, нами было принято решение провести педагогический эксперимент по влиянию занятий аэробикой на организм студенток, относящихся по физической культуре к основному и подготовительному отделениям.

Целью нашего исследования было изучить влияние занятий аэробикой на показатели функционального состояния и двигательных качеств у студенток основного и подготовительного отделений с помощью методов сбора и анализа текущей информации; получения и анализа ретроспективной (текущей) информации; педагогического эксперимента; метода математической обработки.

В своей работе мы учитывали, что абитуриенты, поступающие в университет, очень разные, каждый из них в полной мере обладает биологической и психологической индивидуальностью, определяющей его потенциальные возможности, в том числе физические. Несложно представить, насколько различается трудность выполнения одного и того же

двигательного задания (например, силовое упражнение или бег на выносливость) для ровесников, рост или телосложение которых различны. Одному легко даются и те, и другие нагрузки, другому не хватает силы, третьему — выносливости. Эти различия обусловлены глубинными биологическими причинами, связанными с естественным разнообразием строения и функций тела, а также темпов роста и развития организма.

В связи с этим при проведении педагогического эксперимента оценку результатов двигательных тестов на занятиях физической культурой мы сделали дифференцированной. Это обусловлено тем, что оценка успеваемости студента по физическому воспитанию (если опираться на результат выполнения двигательного задания в соответствии с нормативом для наиболее двигательного-одарённых или наиболее подготовленных студентов) становится завышенной и не стимулирует дальнейшего роста их физических возможностей. Напротив, занимающиеся со слабо-развитой от природы мускулатурой получают заниженные оценки, независимо от их действительных стараний.

Следовательно, оценка результатов двигательных тестов на занятиях физической культурой должна быть дифференцирована. Окончательная оценка должна зависеть не от конкретного результата, полученного в результате тестирования, а от динамики, наблюдаемой в ходе нескольких тестирований.

Введение такого рода дифференцированной оценки эффективно во многих отношениях. Во-первых, оценке возвращается её стимулирующая роль для наиболее подготовленных студенток: чтобы получить более высокую оценку при более высоких нормативах, они должны постараться. Во-вторых, даже сильно отстающие студентки, у которых в силу их индивидуальных особенностей по старой системе при любых стараниях не хватало сил на выполнение некоторых контрольных нормативов, теперь получили шанс: в абсолютном большинстве они смогли улучшить свой результат, что уже можно рассматривать как явный стимул к дальнейшим занятиям. Особенно положительно это сказалось на психологическом настрое студенток, наименее способных к выполнению контрольных нормативов по большинству тестов.

В результате было отмечено повышение уровня мотивации к занятиям физическим воспитанием как к одному из важных средств улучшения своих физических кондиций. Для исследования были взяты две группы студенток (25 человек), занимающихся по состоянию здоровья в основной и подготовительной группе. Функциональное состояние студенток оценивали по показателям: частота сердечных сокращений в покое; ортостатическая проба; восстановление пульса после стандартной физической нагрузки; степ-тест; проба Штанге.

Для определения двигательных качеств использовали показатели: 1) подъём (сед) и опускание туловища — сила мышц брюшного пресса (количество раз); 2) подъём туловища — сила мышц спины (количество раз); 3) приседы на одной ноге («пистолет») — сила мышц ног (количество раз); 4) контрольные упражнения, в которых движения ногами, руками и головой были бы разнонаправленными, — координация; 5) наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке (см), — гибкость.

Исследование всех показателей проводилось в каждом семестре. Полученный цифровой материал группировали в таблицы и обрабатывали статистически.

Результаты оказались следующими: студентки, занимающиеся второй год аэробными упражнениями, превосходят себя же год спустя. Аэробная нагрузка положительно повлияла на физические способности студенток, улучшилось их дыхание, сердечно-сосудистая система, гибкость.

Наибольшие изменения произошли в следующих показателях: 1) улучшилась функциональная полноценность рефлекторных механизмов; устойчивость вегетативной нервной системы (ортостатическая проба), хотя у двух студенток этот показатель остался прежним; 2) увеличилась физическая работоспособность сердечно-сосудистой системы к восстановлению; 3) увеличился показатель задержки дыхания (проба Штанге), что расценивается как улучшение тренированности студенток; 4) гибкость улучшили 9 человек, и только у одной студентки это качество осталось неизменным.

Произошло значительное улучшение силовой подготовленности. Так, увеличение количества повторений в поднимании туловища из положения лёжа составило 36%, а в приседании на одной ноге — 21%. По всей вероятности, это обусловлено высокой динамичностью занятий и правильным подбором большого количества специальных упражнений для мышц брюшного пресса и ног. Хочется отметить значительное улучшение координации у всех студенток, ранее не занимавшихся физическими упражнениями такого рода.

Заключение. Целенаправленные и систематические занятия аэробикой положительно влияют на организм студенток основного и подготовительного отделений. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность, выносливость и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма студенток, а также укрепляют мышечный тонус и улучшают эмоциональное состояние.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

В. Г. Левкевич, Т. С. Новаш, И. А. Ножка
БарГУ, Барановичи

МУЗЫКОТЕРАПИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Введение. В современном мире наметилась устойчивая тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Здоровье дошкольников в контексте здоровьесбережения представляет собой актуальную социальную проблему. Современная педагогика ищет новые парадигмы воспитания, и одна из них, на наш взгляд, — компиляция физического и эстетического воспитания подрастающего поколения.

В работах В. М. Бехтерева, И. М. Догеля, И. Р. Тарханова, Джеймс Л. Корнинг и других исследователей представлены данные о благоприятном влиянии музыки на центральную нервную систему, дыхание, кровообращение. Ещё в Древнем мире выделяли три направления влияния музыки на человека: на его духовную сущность, интеллект и на физическое тело.

Основная часть. В современном мире музыкотерапия развивается как интегративная дисциплина на стыке нейрофизиологии, психологии, рефлексологии, музыкальной психологии, музыковедения и др. Также она всё более утверждается в статусе универсальной воспитательной системы, способной оптимизировать процесс личностного развития ребёнка в сложных условиях современной общественной жизни.

Музыкотерапия используется в основном в традиционной рецептивной форме. Примером могут служить исследования Р. Блаво, Дж. Голдмена, С. С. Недерицы и др. Но активные формы музыкальной и психотерапии более эффективны, исследования Г. Декер-Фойгта, О. С. Дьюхерст-Мэддок, А. Монгетти, П. Нордоффа, А. И. Попова, С. В. Шушарджана и других доказывают это фактически [1]. Однако, по словам кандидата медицинских наук А. Бизункова, в Беларуси, стране, столь богатой музыкальными традициями, практически полностью отсутствует музыкальная терапия и как научное направление, и как практическая деятельность. Остаётся недостаточно исследованным направлением воздействие музыки в комплексе с двигательными действиями на психофизическое состояние дошкольников [2].

Целью исследования, проведённого в дошкольном образовательном учреждении «Детский ясли-сад № 14 г. Барановичи» в период с сентября 2015-го по май 2016 года, являлось обоснование педагогических условий сохранения и укрепления здоровья дошкольников посредством музыкотерапии. Гипотеза состояла в том, что применение музыки в процессе занятий физическими упражнениями может стать одним из условий формирования здорового образа жизни.

В деятельности дошкольников 4—6 лет на физкультурных занятиях и вне их были включены элементы музыкальной терапии, которые реализовывались по двум направлениям: 1) дошкольник выполняет двигательные действия под музыкальные произведения — воспроизводящая деятельность; 2) ребёнок творит в музыке, танцует, импровизирует — творческая деятельность.

Применялись дыхательная гимнастика под музыку, ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения и импровизации, двигательные упражнения, бесконтактный и контактный массаж, релаксационные упражнения с музыкальным сопровождением.

В результате включения данных средств музыкотерапии в процессе занятий физическими упражнениями совершенствовалась эмоциональная сфера дошкольников (отмечено улучшение настроения детей, самочувствия); улучшалось функциональное состояние организма детей (например, показатель частоты дыхания); совершенствовалась двигательная сфера (увеличился арсенал двигательных умений).

Заключение. Данное исследование требует дальнейшей детализации. На наш взгляд, музыкотерапия может выступать как воспитательный компонент педагогической системы, направленный на создание положительного эмоционального фона (снятие фактора тревожности); стимуляцию двигательных функций детей; развитие и коррекцию двигательных процессов. Уровень физического состояния детей будет выше, если в дошкольных учреждениях традиционные формы, методы и средства обучения и воспитания будут сочетаться с музыкотерапией.

Список цитируемых источников

1. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. М., 2004.
2. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М. : ВЛАДОС, 2000. 176 с.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Введение. Для студентов проблема их здоровья приобретает особое значение во время обучения в учреждении высшего образования. Это отражено в государственных программах и правовых актах по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь: законе о здравоохранении, республиканской программе «Молодёжь Беларуси», «Государственной программе по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь», концепции национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь до 2030 года. Студенты признаются наиболее перспективной возрастной категорией в процессе формирования здорового образа жизни, поскольку именно в этом возрасте происходит усвоение основных объёмов информации, вырабатываются фундаментальные жизненные стереотипы, происходит интенсивная работа по формированию своей личности, выработке стиля поведения, образа жизни.

Основная часть. Жизнь человека при плохом здоровье неполноценна, поэтому здоровье считают фундаментом счастья человека. Проблема формирования здорового образа жизни среди населения, весьма актуальна и очевидна, так как здоровье формируется с раннего возраста [1, с. 49]. Она основана на необходимости сохранения и укрепления здоровья нации, и здоровый образ жизни, исключающий факторы риска заболеваний органов и систем организма, необходим для общего здоровья человека [2].

Здоровый образ жизни создаёт для человека особую микросреду, в которой возникают реальные возможности для высокой творческой самоотдачи, учебной активности и более полного раскрытия психофизиологического потенциала личности. Молодёжь зачастую не выполняет элементарных требований по сохранению собственного здоровья из-за нежелания их выполнять или неосведомлённости о факторах риска заболеваний [3]. В то же время рост учебной нагрузки, высокие требования к качеству образования, стремление молодёжи обеспечить себе социальный статус требуют мобилизации всех ресурсов организма студентов [4].

Движущей силой формирования здорового образа жизни были и остаются интересы и потребности отдельного человека и общества в воспитании физически и духовно здорового молодого поколения, в подготовке его к жизни [5, с. 27]. В сознании современного человека всё явственнее осознаётся тот факт, что культура общества и личности не может быть полноценной без прогресса культуры здоровья [6].

Одним из факторов здорового образа жизни, который способствует здоровью, наряду с разумной физической нагрузкой, является правильное рациональное питание. Рациональным (от лат. *rationalis* — разумный) считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни [7].

Питание студенческой молодёжи, как и питание любого здорового взрослого человека, преследует основную цель — снабжение организма адекватными пищевыми веществами, пластическими материалами и незаменимыми компонентами питания. Неправильно организованное питание в условиях больших по объёму и интенсивности умственных и нервно-психических нагрузок понижает работоспособность студентов и создаёт условия для развития болезней, связанных с несоблюдением правил культуры питания.

С древних времён люди понимали огромное значение питания для здоровья. Мыслители древности Гиппократ, Цельс, Гален и другие посвящали целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному её потреблению. Выдающийся учёный Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости.

Физиолог И. И. Мечников полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием, а человек, питающийся рационально, может жить 120—150 лет.

Рациональному питанию посвящены работы Р. Бекера, В. Владиславского, Ю. С. Николаева, К. С. Петровского, Г. Солта, Х. О. Франка. О лечебном питании писали М. И. Певзнер, А. Семёнова.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ — белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Наконец, пища — источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме.

Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов организму требуется определённое

количество разнообразных пищевых веществ. От характера питания зависит обмен веществ в организме, структура и функции клеток, тканей, органов.

В последние годы исследователи открыли много нового о влиянии пищи на наше настроение. Например, дефицит ниацина (витамин, имеющий решающее значение для здоровья сердца и оптимального кровообращения) в питании вызывает депрессивное состояние, то же происходит при пищевых аллергиях, низком содержании сахара в крови, слабой работе щитовидной железы (часто это случается из-за недостатка йода в пище).

На основе анализа различных направлений и рекомендаций учёных-медиков, диетологов, физиологов Р. И. Купчинов выявил 14 основных ошибок в культуре питания студенческой молодёжи: 1) слишком много едят; 2) едят слишком жирную пищу; 3) неправильно выбирают продукты питания; 4) употребляют слишком много сладких напитков и алкоголя; 5) неправильно едят; 6) делают большие перерывы между приёмами пищи; 7) часто едят «всухомятку»; 8) нарушают «технологии» приёма пищи; 9) используют несбалансированное питание; 10) едят слишком много сладостей; 11) неправильно хранят продукты и неправильно их готовят; 12) много перекусов; 13) мало знают о питании; 14) не учитывают возрастную специфику питания [8].

Нами был проведён опрос 65 студентов факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет», касающийся режима питания. На вопрос «Сколько раз в день Вы питаетесь?» 2,2% опрошенных ответили — 1 раз в день, 2 раза в день — 24,3%, 3 раза в день — 29,9%, 4 раза в день — 8,4%, как придётся — 34,1%, одни «перекусы» и «перехваты» — 1,1%.

На вопрос «Какой интервал времени у Вас между завтраком и обедом?» были получены следующие ответы: 3—4 часа — у 31,9%, 5 часов и более — 64,7%, нет ответа — 3,4%.

Заключение. Результаты показали наличие погрешностей в питании студенческой молодёжи. Более трети студентов (34,8%) не уделяют внимания кратности своего питания и отмечают, что питаются «как придётся». Около трети опрошенных (29,0%) принимают пищу 3 раза в день.

Приведённые данные подтверждают, что у студенческой молодёжи отсутствует режим питания. В связи с этим нами были выработаны некоторые рекомендации.

Современная наука о питании не придаёт чрезмерного значения «питанию по часам». Но важно:

- 1) определить свой порядок питания и не нарушать его;
- 2) перерывы между приёмами пищи не должны быть продолжительными (оптимально 3 часа);

3) диета и пост — это временные изменения состава пищи, а не её количества и частоты приёма;

4) голодание в студенческом возрасте однозначно неприемлемо;

5) необходимо стараться питаться полноценно, употреблять больше фруктов, овощей, кисломолочные продукты, рыбу, иначе организм не получит достаточного количества энергии, необходимой для учёбы и физического развития.

Здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность.

И не зря древние говорили, что «человек есть то, что он ест». Всё, что мы собой представляем, — наш внешний вид, состояние кожи, волос и т. д., — обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело.

Список цитируемых источников

1. Глазырина Л. Д., Лопатик Т. А. Физическая культура и здоровье : программа и тем. планирование занятий по физвоспитанию учащихся нач. школы. Минск : БГПУ, 2004. 74 с.

2. Кананович А. Молодёжные субкультуры: где скрывается опасность? // Здоровы лад жыцця. 2013. № 1. С. 55—58.

3. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи : пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений. Минск : ИВЦ Минфина, 2004. 211 с.

4. Ларченко И., Гребенчук М., Кострикина Е. Социальные проблемы здоровья студенческой молодёжи // Здоровы лад жыцця. 2014. № 5. С. 8—10.

5. Пономарева Е. И., Кустинская О. В. Аналитические данные по изучению отношения студентов Барановичского государственного университета к формированию здорового образа жизни : бюл. № 1. Барановичи : РИО БарГУ, 2007. 54 с.

6. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология : Генезис. Тенденции развития. СПб. : Петроградский и К, 1995. 352 с.

7. Тристенъ К. С. Совершенствование валеологического образования студентов педагогического факультета // Современная школа: от теории к практике : материалы II Международ. науч.-практ. конф., 14 нояб. 2009 г. Чебоксары : НИИ педагогики и психологии, 2009. С. 218—222.

8. Тристенъ К. С. Формирование осведомлённости студентов о влиянии характера питания на стоматологическое здоровье // Современные подходы к продвижению здоровья : материалы III Международ. науч.-практ. конф., Гомель, 21 окт. 2010 г. Вып. 3. Гомель : ГомГМУ, 2010. С. 108—110.

Материал поступил в редакцию 09.04.2016

А. Я. Луневич, кандидат биологических наук,
В. И. Ярмолинский, кандидат технических наук
БГУ, Минск

МОБИЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Введение. Продолжая начатую ранее тему профилактики физического перенапряжения и внезапной смерти спортсменов [1], в данной работе мы хотим раскрыть потенциальные возможности своих новых разработок, решающих проблемы организации массового, дистанционного и срочного мониторинга здоровья студентов, занимающихся спортом и оздоровительной физической культурой. Самих преподавателей и тренеров, ответственных за физическую подготовку студентов, также могут заинтересовать эти инновации, потому что их собственное здоровье как бывших спортсменов нуждается в пристальном контроле в силу возрастных изменений, нового стиля жизни, снижения физических нагрузок, вероятного набора массы тела.

Важно обратить внимание, что основная часть «внезапных» летальных исходов у молодых спортсменов приходится на первые часы после завершения тренировки (более 90%), а основной причиной смерти остаётся острая сердечная недостаточность [2]. Если касаться многочисленных случаев преждевременного ухода из жизни ветеранов спорта, часто упоминаемых в прессе, то и в этих обстоятельствах состояние сердечно-сосудистой системы называлось ключевым фактором разрушения здоровья.

Таким образом, контроль за состоянием сердца (с помощью ультразвуковых исследований (УЗИ), электрокардиографии (ЭКГ), нагрузочных проб) остаётся ведущим способом оценки состояния организма спортсмена. По данным спортивных врачей Российской Федерации, более 30% спортсменов нуждаются в тщательном контроле ЭКГ, так как регулярные измерения указывают на наличие у них дрейфа показателей, отвечающих за состояние сердечной мышцы, причём у 1% отклонения носят явно патологический характер. Эффективный самоконтроль ЭКГ и обеспечение дистанционной диагностики, профессионального консультирования всех, кто занимается физическими упражнениями, признаётся одним из наиболее надёжных путей сохранения здоровья и под-

бора оптимальных физических нагрузок, причём независимо от стажа спортивной подготовки, опыта тренировок и наличия круга помощников. Именно в раздевалке, дома, в автомобиле, на даче, при выезде за границу, на сборах и соревнованиях спортсмену может понадобиться срочная консультация кардиолога, спортивного врача, педагога, особенно если он попытался «немного добавить» к прежней нагрузке во имя долгожданного спортивного результата или победы над именитым соперником. Над удовлетворением этой потребности уже работают сотни, если не тысячи инженеров и программистов всего мира, и, вероятно, в условиях здоровой конкуренции, будут найдены эффективные технические решения, доступные широкому кругу пользователей. Мы предлагаем вам ознакомиться с разработкой, пока не имеющей мировых аналогов по ряду показателей.

Основная часть. Целью разработки является создание мобильных технических и программных средств для быстрого, комфортного съёма и анализа электрокардиограммы, показателей variability ритма сердца и уровня психофизического стресса, постоянно сопровождающего лиц, стремящихся к околопредельным и запредельным физическим нагрузкам. Кроме того, найденные решения весьма удобны для массового кардиомониторинга, необходимого в системе физического воспитания учащихся и студентов, обеспечения самих преподавателей и тренеров инструментами для контроля собственного здоровья, оценки его динамики.

Методы исследования и проектирования — анализ научной литературы, мировых технических разработок, компьютерное проектирование, макетирование, создание опытных образцов приборов и их подготовка к сертификационным испытаниям (метрологическим, медицинским, педагогическим и др.).

Основными элементами разработанной системы удалённого доступа являются миниатюрный прибор-электрокардиограф (фирменное название — Кардиостресс-тестер «Сателлит»), мобильное приложение пользователя CardioGuard “Satellit”, мобильное приложение консультанта CardioObserver “Satellit Pro”, базовый веб-портал с сервисными компьютерными программами, а также дополнительные компьютерные приложения для организаций и частных пользователей (базы данных, программы для тестирования и др.). Общее назначение системы — дистанционная экспресс-диагностика сердечно-сосудистых и вегетативных нарушений, обеспечение самоконтроля здоровья и физической подготовленности. Сфера применения весьма широкая. Это оказание помощи кардиобольным (выявление ургентных состояний), техническая и методическая поддержка спортсменов и лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой, контроль уровня стресса в быту и на

производстве, сбор данных о состоянии операторов и диспетчеров, оказание социальных услуг пенсионерам, медицинское сопровождение лиц, выезжающих в командировку или за границу и т. д. Частично с описанием уже освоенного сервиса, функций прибора и программных средств можно ознакомиться в ранее опубликованных работах [3].

В данном случае мы попытаемся подробнее раскрыть те возможности разработки, которые имеют значение для сферы образования и студенческого спорта. Прежде всего отметим отличия созданных разработок от известных гаджетов, фитнес-трекеров и мобильных приложений для контроля за здоровьем. Диагностические возможности их невелики, так как приборами измеряется сравнительно узкий круг показателей (шаги, калории, пульс), а многие клинически значимые данные остаются неизученными либо вводятся с клавиатуры. Наши приборы (рисунок 1) имеют высокую метрологию и позволяют снять полноценную электрокардиограмму, получить численные показатели частоты сердечных сокращений и variability ритма сердца, осуществить ряд нагрузочных проб, раскрывающих физическую подготовленность студента.

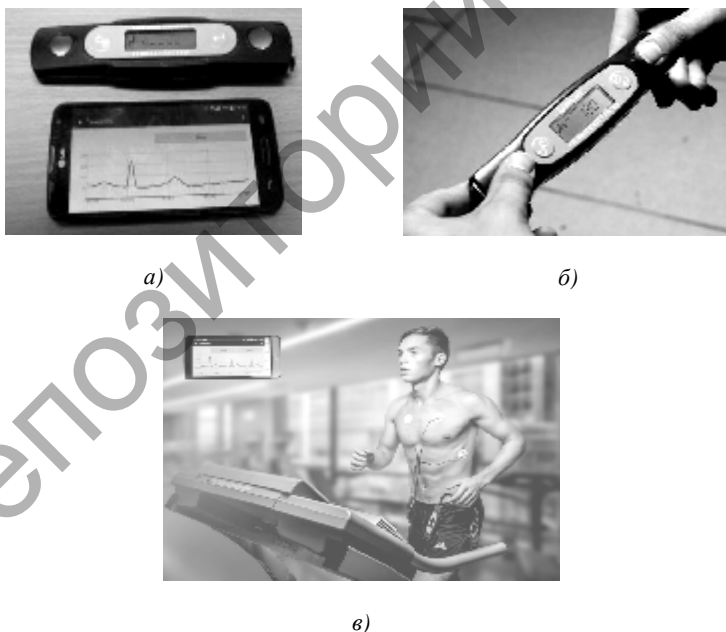


Рисунок 1 — Кардиостресс-тестер «Сателлит» (а, б) и его практическое использование в учебном процессе (в) (фото А. Шелегова, журнал «Спорт-тайм»)

Этому способствуют мобильные приложения, устанавливаемые на смартфон пользователя, а также компьютерные программы, принимающие данные с группы приборов по радиоканалу. Параметры, измеренные студентами, их ЭКГ могут транслироваться на планшет или мобильный телефон преподавателя, тренера, врача-консультанта через E-mail, Skipe или Viber, а также регистрироваться на специально созданном веб-портале для просмотра профильными специалистами (кардиологами, спортивными врачами и т. д.). Программы автоматического анализа сердечного ритма и электрокардиограммы, установленные на портале, дают возможность в любое время, дистанционно, оценить состояние сердечно-сосудистой системы, выполнить пробу с дозированной нагрузкой. В дни учебных занятий преподаватель может ознакомиться с текущими показателями состава группы и приступить к выполнению упражнений с необходимым дифференцированным подходом.

Заключение. Создание мобильных технических и программных средств для быстрого съёма и анализа кардиограммы, показателей ВРС и уровня психофизического стресса у лиц, стремящихся к околопредельным и запредельным физическим нагрузкам, может стать одним из наиболее надёжных путей подбора оптимальных физических нагрузок и сохранения здоровья занимающихся.

Список цитируемых источников

1. Ярмолинский В. И. Организационно-педагогические аспекты профилактики летальных исходов при занятиях физической культурой и спортом // Здоровьесберегающие психолого-педагогические технологии и медико-биологические системы оздоровления : материалы I Междунар. науч.-практ. конф., 28 апр. 2014 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножко (отв. ред.) [и др.]. Барановичи : РИО БарГУ, 2014. С. 37—45 ; Технологии самоконтроля, минимизирующие риски перенапряжения и внезапной смерти спортсменов / В. И. Ярмолинский [и др.] // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., 13—14 февр. 2014 г. Минск : БНТУ, 2014. С. 5—10.
2. Гаврилова Е. А. Внезапная смерть в спорте и её профилактика: научный обзор // Терапевт. 2014. № 12. С. 57—63 ; Профилактика внезапной смерти у спортсменов высшего мастерства в Республике Саха (Якутия) / Н. В. Макарова [и др.] // Теория и практика физ. культуры. 2015. № 10. С. 73—75.
3. Технологии самоконтроля, минимизирующие риски перенапряжения и внезапной смерти спортсменов / В. И. Ярмолинский [и др.]. С. 5—10 ; Проектирование системы срочного и удалённого кардиологического мониторинга спортсменов / В. И. Ярмолинский [и др.] // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., 18—19 февр. 2016 г. Минск : БНТУ, 2016.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

Н. В. Орлова, кандидат педагогических наук, доцент, В. А. Филиппов
БрГУ, Брест

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК

Введение. По данным специалистов, около 60% белорусских женщин имеют различные нарушения психологической сферы, 20% из них страдают депрессией (в том числе и послеродовой), а 40% испытывают состояния стресса, тревожности и возбуждения. Большинство применяет различные лекарственные препараты, чтобы избавиться от подобных нарушений [1].

Оздоровительные виды аэробики являются тем прекрасным средством физического воспитания, которое сочетает в себе все положительные эффекты от занятий непосредственно физическими упражнениями с позитивным воздействием на организм и психологическое состояние средств музыки и танца.

Основная часть. Педагогическое исследование проводилось на базе учреждения образования «Брестский государственный технический университет» со студентками, которые начали посещать занятия в секции классической аэробики при спортивном клубе университета в сентябре 2014 года.

В исследовании приняли участие 25 студенток. Занятие классической аэробикой проводилось 2 раза в неделю в вечернее время по 60 мин. В начале педагогического эксперимента было проведено двигательное тестирование. Через 7 месяцев регулярных занятий классической аэробикой было проведено повторное двигательное тестирование для определения динамики развития физических способностей и функционального состояния студенток.

Наибольший прирост у студенток отмечен в показателях пробы Ромберга (25,0%) и гибкости (21,4%). Наименьшая динамика отмечается в силовых показателях (сила мышц брюшного пресса и сила рук), составившая всего 11,0%. Одинаково во всех показателях физических способностей существуют достоверные различия при уровнях значимости $p < 0,05$, $p < 0,01$. В функциональном состоянии наибольшая положительная динамика отмечается в показателях степ-теста (13,6%).

Показатели пробы Штанге и пробы Генчи увеличились незначительно, 2,9% и 3,4% соответственно (таблица 1). Однако результаты выполнения

Т а б л и ц а 1 — Показатели физических способностей и функционального состояния студенток за период педагогического исследования

Показатель	Тест	Результат		Динамика, %	Значение, <i>p</i>
		до	после		
Физические способности	Брюшной пресс, количество раз	28	30	11	< 0,05
	Отжимание, количество раз	18	20	11	< 0,05
	Приседание, количество раз	19	22	15	< 0,05
	Проба Ромберга, с	4	5	25	< 0,05
	Наклон вперёд, баллы	2,8	3,4	21,4	< 0,01
Функциональное состояние	Степ тест, пульс	64,6	73,4	13,6	< 0,01
	Проба Штанге, с	54,8	56,4	2,9	< 0,05
	Проба Генчи, с	40,8	42,2	3,4	< 0,05

этих контрольных параметров достоверно улучшились ($p < 0,01$; $p < 0,05$). Сравнивая показатели функционального состояния в конце исследования с оценочными таблицами, можно отметить, что физическая работоспособность оценивается как «хорошая» (на начало исследования — «средняя»). Пробы Штанге и Генчи тоже оцениваются на «хорошо».

Сравнивая результаты тестирования, можно сделать вывод, что все показатели, как физических способностей, так и функционального состояния, имеют положительную динамику.

Сравнивая результаты психологического тестирования самочувствия, активности, настроения можно отметить, что все показатели изменились в положительную сторону (таблица 2). Наибольшие изменения отмечаются в самочувствии (50,5%) и физической активности занимающихся (39,8%), наименьшие — в психологической активности (22,3%).

Из полученных результатов можно заключить, что показатели самочувствия, физической активности и мотивации за период педагогического исследования достоверно улучшились ($p < 0,05$). Показатель психологической активности, хотя имеет положительную динамику, достоверно не улучшился.

Необходимо отметить, что после исследования в показателях самочувствия у 12 студенток отмечается уровень «выше среднего» и «высокий», его не было на начало эксперимента. По показателям мотивации тоже

Т а б л и ц а 2 — Результаты психологического тестирования (методика «САН») за период педагогического исследования

Показатель	До			После			Динамика, %	Значение, p
	x	σ	m	x	σ	m		
Самочувствие	4,14	1,30	0,28	6,23	2,12	0,59	50,5	< 0,05
Физическая активность	4,14	1,17	0,32	5,79	2,04	0,57	39,8	< 0,05
Психологическая активность	4,79	1,97	0,55	5,86	1,79	0,5	22,3	—
Мотивация	3,86	1,17	0,32	5,14	1,79	0,5	33,1	< 0,05

Примечание. Здесь и в таблице 4 показатель x — среднее арифметическое; σ — сумма значений; m — ошибка среднестатистического значения.

произошли аналогичные изменения, и увеличилось количество девушек (7 человек), у которых отмечается уровень «выше среднего» и «высокий» (таблица 3).

Сравнивая результаты психологического тестирования работоспособности, можно отметить, что все показатели изменились в положительную сторону. Наибольшие изменения отмечаются в физиологическом (37,1%) и когнитивном дискомфорте (28,6%), наименьшие — в аффективных нарушениях (5,5%) и демотивации (6,7%). Из полученных результатов можно заключить, что показатели хронического утомления, физиологического дискомфорта и когнитивного дискомфорта за период педагогического исследования достоверно улучшились ($p < 0,05$). Показатели аффективных нарушений и демотивации, хотя имеют положительную динамику, достоверно не улучшились (таблица 4).

Т а б л и ц а 3 — Оценка самочувствия, активности, настроения и мотивации студенток, участвующих в исследовании

Показатель	Уровни развития (1—10)				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	до/после	до/после	до/после	до/после	до/после
Самочувствие	4/1	6/2	4/5	—/3	—/3
Физическая активность	4/2	7/3	2/4	1/2	—/3
Психологическая активность	3/2	5/1	3/6	1/2	2/3
Мотивация	7/4	2/—	5/7	—/2	—/1

Т а б л и ц а 4 — Результаты психологического тестирования работоспособности студенток за период педагогического исследования

Показатель	До			После			Динамика, %	Значение, <i>p</i>
	<i>x</i>	σ	<i>m</i>	<i>x</i>	σ	<i>m</i>		
Хроническое утомление	6,64	1,28	0,35	5,54	1,39	0,39	19,8	< 0,05
Физиологический дискомфорт	6,43	1,95	0,54	4,69	2,29	0,63	37,1	<0,05
Когнитивный дискомфорт	6,43	1,91	0,53	5,0	2,08	0,58	28,6	< 0,05
Аффективные нарушения	5,36	1,55	0,43	5,08	1,75	0,49	5,5	—
Демотивация	6,07	1,38	0,38	5,69	2,39	0,66	6,7	—

После исследования в показателях «физиологический дискомфорт» и «когнитивный дискомфорт» у 13 студенток отмечается уровень «выше среднего» и «высокий», хотя на начало эксперимента таких студенток было всего 7.

По показателям «хроническое утомление» и «аффективные нарушения» тоже произошли аналогичные изменения — увеличилось количество девушек (18 человек), у которых отмечается уровень «выше среднего» и «высокий». В показателе «демотивация» также наблюдаются положительные изменения.

Заключение. Занятия аэробикой благотворно влияют как на физическое, так и на психологическое состояние студенток, что способствует желанию заниматься аэробикой в дальнейшем, положительному отношению к окружающим, стремлению самим изменяться в лучшую сторону, быть оптимистичными, любящими, доброжелательными. Результаты проведённого исследования свидетельствуют об эффективности использования средств аэробики в физическом воспитании студенток, так как достигнуты достоверные изменения в их физическом и психологическом состоянии.

Список цитируемых источников

1. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика : Частные методики. М. : Федерация аэробики России, 2002. 52 с.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

УЧАСТИЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ В НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ПО ВОПРОСАМ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Введение. Изучение вопросов сохранения здоровья дошкольников — актуальная задача современной высшей школы. Организм человека — сложнейшая биологическая система, в которой все органы и системы взаимосвязаны, и даже незначительные, по мнению родителей, нарушения жизнедеятельности любого органа ведут к сбою гомеостаза всего организма. Учёными-стоматологами установлено, что привычка питаться мягкой, жидкой пищей, вялое жевание в течение длительного времени приводит к снижению функции слюнных желёз. И со временем развиваются сухость во рту, извращение вкусовых ощущений, заболевания слизистой оболочки полости рта. Профессиональное становление будущего педагога является задачей не только педагогических дисциплин. Большое внимание уделяется изучению студентами немедицинских учреждений высшего образования основ медицинских знаний. Гуманизация системы образования требует особого подхода к системе обучения и воспитания, цель которой — формирование и укрепление здоровья детей и подростков. Изучение вопросов сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста весьма актуально.

Основная часть. В условиях факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет» постоянно возрастают требования к путям совершенствования учебного процесса по дисциплинам «Основы медицинских знаний», «Профилактика заболеваний органов и систем организма». При изучении этих дисциплин считается, что педагог должен не только хорошо владеть знаниями, но и использовать их в практической деятельности, пропагандировать знания факторов риска заболеваний органов и систем организма, методов профилактики заболеваний среди подрастающего поколения и родителей.

Важнейшей составной частью подготовки выпускников — будущих педагогов является научно-исследовательская работа студентов. При проведении студентами научных исследований значительно повыша-

ется эффективность учебно-воспитательного процесса. Научно-исследовательская работа помогает студентам повышать уровень теоретических знаний, приобретать практические навыки, даёт возможность для самосовершенствования, содействует достижению высокого уровня профессионализма.

Приоритетная задача в работе преподавателя факультета педагогики и психологии в процессе подготовки будущих воспитателей дошкольных учреждений и учителей школ — гармоничное развитие личности и творческих способностей студентов.

На аудиторных занятиях студенты приобретают знания о роли гигиены полости рта, изучают методику обучения детей гигиеническим навыкам. На практике в учреждениях дошкольного образования они готовы к демонстрации стандартного метода чистки зубов детям, контроля качества очистки зубов, ухода за зубной щёткой. Полученные знания студенты использовали в дальнейшем при периодическом проведении профилактических мероприятий в группах, по графику выполнения программы профилактики стоматологических заболеваний.

Студенты готовят наглядные материалы, снабжают группы детского сада памятками, оформляют уголки здоровья для родителей. Периодически по плану в группах проводятся уроки здоровья и уроки гигиены полости рта. Студенты проводят беседы с детьми, с помощниками воспитателей и с родителями.

В целях выявления осведомлённости родителей, воспитателей дошкольного учреждения, однокурсников о факторах формирования стоматологического здоровья детей студенты проводят их анкетирование, привлекаются к обработке данных опроса, к оформлению результатов исследования, принимают участие в беседах, проводимых преподавателями основ медицинских знаний для воспитателей учреждения дошкольного образования, родителей и детей старшего дошкольного возраста. Они знакомятся с организацией питания детей, использованием фторированной соли при приготовлении пищи, объясняют дошкольникам действие рафинированных углеводов на зубы, обучают детей чистке зубов, контролю качества чистки зубов и полосканию рта после каждого приёма пищи.

На практике студенты знакомятся со всеми видами оздоровительных мероприятий и уже в течение первой недели практики убеждаются, что важным разделом общего оздоровления воспитанников дошкольных образовательных учреждений является профилактика стоматологических заболеваний. Студенты проводят исследовательскую работу по изучению личности ребёнка, особенностей его физического и психического развития, работают в группах в качестве воспитателей, при этом изучают специфику гигиенического обучения детей — наличие индиви-

дуальных средств гигиены, в том числе и средств гигиены полости рта; организацию и методику обучения детей гигиене полости рта; формы и методы деятельности детей и участие воспитателя в организации гигиены полости рта; организацию рационального питания, использования фторированной соли при приготовлении пищи и фторсодержащих зубных паст при чистке зубов. Студенты применяют игровой материал и сценарии для раскрытия вопросов гигиены полости рта, рассказывают детям о причинах развития стоматологических заболеваний, пробуждая фантазию ребёнка, его творческое воображение. Будущие воспитатели дошкольных учреждений проявляют внимание к настроению детей, стремятся установить с дошкольниками доверительные отношения при уходе за полостью рта. Студенты, проходящие педагогическую практику, обучены оформлению результатов исследований, подготовке тезисов и докладов к выступлению на студенческих и научно-практических конференциях. Подобная подготовка студентов факультета педагогики и психологии к профилактике стоматологических заболеваний позволяет активизировать их учебно-познавательную деятельность, пробуждает у них интерес к научным исследованиям.

Диапазон изучаемых студентами вопросов сохранения здоровья обширен. Приведённые публикации студентов выполнены под руководством автора настоящей статьи. Студентка Д. П. Бабеня изучала осведомлённость студентов о влиянии характера питания на стоматологическое здоровье [1]. Уровень валеологической культуры родителей как фактор воспитания здорового ребёнка [2] и осведомлённости родителей об условиях отравлений у детей дошкольного возраста [3] изучала Ю. Ю. Боброва. Студенты А. А. Шутило, А. А. Янович опубликовали результаты изучения формирования у студентов педагогического факультета знаний по обучению дошкольников гигиене полости рта [4]. Использование миогимнастики в системе профилактики аномалий прикуса у дошкольников [5] изучила Д. М. Бабеня, а валеологическое просвещение родителей детей дошкольного возраста основам гигиены полости рта — А. А. Галиевская [6]. Студенты О. М. Дмитрук, Ю. Н. Жейгало, Е. Н. Кирева опубликовали данные осведомлённости родителей о методах профилактики кариеса зубов у ребёнка дошкольного возраста [7], К. Д. Кунютко, В. Е. Романчук — о роли родителей в профилактике аномалий зубочелюстной системы у детей [8], А. А. Галиевская изучила осведомлённость родителей о качественных характеристиках средств гигиены полости рта [9], Д. С. Витко опубликовала материалы изучения мотивации родителей к реализации методов профилактики стоматологических заболеваний у детей дошкольного возраста [10], Н. К. Викторич опубликовала данные по изучению формирования представлений о стоматологическом здоровье детей дошкольного возраста в процессе

праздников и развлечений [11], а А. А. Литвинович, К. А. Вишневская, В. Е. Романчук изучали взаимодействие семьи и учреждения дошкольного образования по организации рационального питания дошкольников [12], О. М. Дмитрук, Е. Н. Киреева, О. В. Масько — условия формирования гигиенических навыков у дошкольников [13], К. С. Юнга, Т. В. Горбач, А. С. Гриб — оценку родителями дошкольников степени двигательной активности своих детей [14].

Результаты исследования были представлены авторами на студенческих и международных научно-практических конференциях, проводимых университетами Республики Беларусь и ближнего зарубежья.

Заключение. Студенты факультета педагогики и психологии при изучении тем по формированию здорового образа жизни курса основ медицинских знаний получают практико-ориентированные знания по вопросам сохранения здоровья, а во время педагогической практики применяют методы профилактики заболеваний, проводят научные исследования. Результаты исследований внедряются в практику деятельности детских образовательных учреждений. Проблемы организации воспитательной работы среди детей и подростков сложны и многогранны, требуют усилий учёных-педагогов, врачей, психологов и практических работников системы образования. Совершенствование системы медицинских знаний у педагогических кадров позволит им на более качественном и индивидуально-творческом уровне решать проблемы профилактики заболеваний. Всякая наука служит истине по мере своего воплощения в культуру и цивилизацию человечества. Научная деятельность студентов — будущих педагогов — в среде дошкольников способствует формированию культуры населения республики.

Список цитируемых источников

1. Бабеня Д. П. Изучение осведомлённости студентов о влиянии характера питания на стоматологическое здоровье // Содружество наук. Барановичи-2009 : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей, 21—22 мая 2009 г., Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: В. Н. Зуев (гл. ред.) [и др.]. Барановичи : РИО БарГУ, 2009. С. 185.

2. Бабеня Д. М. Использование миогимнастики в системе профилактики аномалий прикуса у дошкольников // Содружество наук. Барановичи-2010 : тез. докл. VI Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей, 19—20 мая 2010 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь : в 2 ч. Барановичи : РИО БарГУ, 2010. Ч. 2. С. 305—306.

3. Боброва Ю. Ю. Валеологическая культура родителей как фактор воспитания здорового ребёнка // Содружество наук. Барановичи-2009 : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей, 21—22 мая 2009 г., Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: В. Н. Зуев (гл. ред.) [и др.]. Барановичи : РИО БарГУ, 2009. С. 186.

4. Боброва Ю. Ю. Изучение осведомлённости родителей об условиях отравлений у детей дошкольного возраста // Традиции, тенденции и перспективы в научных иссле-

дованиях : сб. материалов IV Междунар. студент. науч.-практ. конф. : в 2 ч. Чистополь : ИНЭКА, 2009. Ч. 1. С. 88—91.

5. Витко Д. С. Изучение мотивации родителей к реализации методов профилактики стоматологических заболеваний у детей дошкольного возраста Новая формула науки-2012 : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей, 22 дек. 2012 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь / редкол. З. Н. Козлова (гл. ред.), Ю. В. Башкирова (отв. ред.) [и др.]. Барановичи: РИО БарГУ, 2012.

6. Викторovich Н. К. Формирование представлений о стоматологическом здоровье детей дошкольного возраста в процессе праздников и развлечений // Актуальни проблеми дошкільної та початкової освіти в контексті педагогічних ідей Фрідріха Фрєбеля : матеріали Міжнарод. наук.-практ. конф. (26—28 березня 2014 р.). Херсон, 2014. С. 33—35.

7. Галиевская А. А. Валеологическое просвещение родителей детей дошкольного возраста основам гигиены полости рта // Новая формула науки-2011 : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей, 22 дек. 2011 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: З. Н. Козлова (гл. ред.), Ю. В. Башкирова (отв. ред.) [и др.]. Барановичи : РИО БарГУ, 2011. С. 168—170.

8. Галиевская А. А. Осведомленность родителей о качественных характеристиках средств гигиены полости рта // Специалист XXI века: психолого-педагогическая культура и профессиональная компетентность : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. 27—28 окт. 2011 г., Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: З. Н. Козлова (гл. ред.), Ю. В. Башкирова (отв. ред.) [и др.]. Барановичи : РИО БарГУ, 2011. С. 226—227.

9. Дмитриук О. М. Осведомленность родителей о методах профилактики кариеса зубов у ребёнка дошкольного возраста // Новая формула науки-2011 : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей, 22 дек. 2011 г., Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: З. Н. Козлова (гл. ред.), Ю. В. Башкирова (отв. ред.) [и др.]. Барановичи : РИО БарГУ, 2011. С. 170—171.

10. Дмитриук О. М. Условия формирования гигиенических навыков у дошкольников // XI Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей Барановичи, 21—22 мая 2015 г. : сб. материалов : в 3 ч. / А. В. Никишова (гл. ред.), А. А. Селезнев (отв. ред.). Барановичи : БарГУ, 2015. Ч. 1. С. 274—276.

11. Кунютко К. Д. Роль родителей в профилактике аномалий зубочелюстной системы у детей // Новая формула науки-2011 : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей, 22 дек. 2011, г. Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: З. Н. Козлова (гл. ред.), Ю. В. Башкирова (отв. ред.) [и др.]. Барановичи : РИО БарГУ, 2011. С. 174—176.

12. Литвинович А. А. Взаимодействие семьи и учреждения дошкольного образования по организации рационального питания дошкольников // XI Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей (Барановичи, 21—22 мая 2015 г.) : сб. материалов : в 3 ч. / А. В. Никишова (гл. ред.), А. А. Селезнев (отв. ред.). Барановичи : БарГУ, 2015. Ч. 1. С. 284—286.

13. Шутило А. А. Формирование у студентов педагогического факультета знаний по обучению дошкольников гигиене полости рта // Теория и практика педагогической науки в современном мире: традиции, проблемы, инновации : материалы Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 ч. Новокузнецк, 2010. Ч. 2. С. 302—304.

14. Юнга К. С. Оценка родителями дошкольников степени двигательной активности своих детей : XI Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей, 21—22 мая 2015 г., Барановичи.; сб. материалов : в 3 ч. / А. В. Никишова (гл. ред.), А. А. Селезнев (отв. ред.). Барановичи : БарГУ, 2015. Ч. 1. С. 290—298.

Материал поступил в редакцию 04.04.2016

К. С. Тристенъ, кандидат медицинских наук, доцент,
А. Н. Климчук, В. Н. Комар
БарГУ, Барановичи

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА КАК СРЕДСТВО МЕХАНИЧЕСКОЙ ОЧИСТКИ ЗУБОВ

Введение. Согласно литературным данным, жевательная резинка оказывает влияние на твёрдые ткани зубов и слизистую оболочку полости рта. Население разных стран пользуется жевательными резинками более ста лет. Мнения исследователей-учёных о качественных характеристиках и влиянии на организм человека жевательных резинок различны [1, с. 201]. Также различны мнения и у населения о роли жевательной резинки. Суждение о целесообразности употребления жевательных резинок и эмоциях, переживаемых молодёжью при их употреблении, противоречивы и изучены недостаточно. В зависимости от вводимых в состав жевательной резинки компонентов она приобретает различные свойства — от освежения полости рта, обогащения организма фтором до отбеливания тканей зубов [2, с. 120]. Существуют как положительные, так и отрицательные свойства жевательных резинок. Они, будучи продуктом для внутреннего употребления, не обеспечены информацией для потребителя о сроке изготовления, сроках годности, условиях хранения, не защищены от инфицирования извне, так как в большинстве случаев упаковка их негерметична. Лабораторное исследование образцов жевательной резинки показало наличие в них *Helicobacter pylori*, вызывающей язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Но даже при жевании неинфицированной жевательной резинки на голодный желудок в течение длительного времени может возникнуть гиперацидный гастрит, так как провоцируется выделение желудочного сока, что влечёт за собой сбой биологического ритма переваривания пищи [3]. Изучение качественных характеристик жевательной резинки и правил пользования ею весьма актуально.

Основная часть. Активное употребление жевательной резинки способствует нарушению нормального слюнообразования. Если человек жуёт постоянно, то слюнные железы столь же постоянно вырабатывают избыточное количество слюны. Ресурсы слюнообразующего аппарата

не бесконечны, и рано или поздно они истощаются. Наступает обратный эффект: появляется недостаток слюны и ферментов, в ней находящихся. Слюна, как известно, нужна для размягчения пищевого комка и предварительного переваривания пищи в ротовой полости. Но если уменьшилось количество выделяемой слюны и изменился её состав — это уже серьёзная проблема. Уменьшение количества слюны называется ксеростомией, при которой изменяется состав слюны, что является пусковым моментом к развитию кариеса зубов и образованию зубного камня. Зубные отложения травмируют десневой край с развитием воспаления, что лежит в основе развития пародонтита и гингивита [4]. Положительным качеством обладает процесс пользования жевательной резинкой, так как в процессе её жевания тренируется опорный аппарат зубов. При жевании за счёт давления, передающегося от зубов на дёсны, происходит их массажирование, что способствует улучшению в них кровообращения, их оздоровлению и поддержанию в оптимальном состоянии. Однако привычка в течение многих часов в день использовать её приводит к перегрузке околозубных тканей. К положительным свойствам жевательной резинки также следует отнести механическое удаление мягкого зубного налёта и мелких частиц пищи, оставшихся на зубах после её приёма, поэтому, если нет возможности почистить зубы или хотя бы прополоскать полость рта, нужно в течение 3—5 минут использовать жевательную резинку, которая очистит зубы и межзубные промежутки. Все зубы — резцы, клыки, малые коренные зубы (премоляры), большие коренные (моляры) — должны быть задействованы в работе по пережёвыванию пищи. При наличии во рту больного зуба на одной из половин челюстей человек пользуется зубами здоровой половины, а находящиеся в бездействии зубы другой половины челюстей остаются неочищенными, и в данном случае на помощь приходит жевательная резинка, которая заберёт на себя остатки пищи [5]. Выпускаются жевательные резинки с сахаром для улучшения вкуса, а также с ксилитом. Первый вид их представляет опасность для эмали зубов, особенно детских, вызывая кариес, если после жевания её не почистить зубы или не прополоскать рот. В состав жевательных резинок входит мочевины, которая проглатывается при жевании и при частом жевании может вызвать гастрит [6]. Исследования действия жевательных резинок «Орбит без сахара» и “Juicy Fruit” показало, что при жевании их повышается pH (водородный показатель) слюны, поэтому они обладают противокариозным действием, однако исследование показало, что сразу после прекращения её жевания pH опять снижается [7].

Отбеливающее действие жевательной резинки “Dirol White” с карбамидами основано на удалении с поверхностей зубов окрашенного продуктами питания или питья зубного налёта, однако на саму структуру зубов

жевательная резинка не воздействует. Отбеливать твёрдые ткани зубов не так просто, это в большинстве случаев может провести только стоматолог [8].

Выпускаются и прошли клинические испытания жевательные резинки с включением в них средств для премедикации (медикаментозной подготовки к стоматологическому вмешательству). Достоинством такого метода введения медикамента является быстрое его всасывание со слизистой полости рта с попаданием сразу в системный кровоток, минуя печень. В жевательную резинку в разных дозировках и сочетаниях вводятся клофелин (снижающий болевые ощущения), метамизол и кетродол (обезболивающие), седуксен и диазепан (седативные препараты). Усиливающие действие анальгетиков микродозы кетамина, введённые в жевательную резинку, обладают также седативным и анальгезирующим действием [9]. Подбор медикаментов и их дозировка зависят от состояния здоровья, возраста и вкуса ребёнка, объёма предстоящего лечения. Имеются сообщения о введении в жевательные резинки фтора для применения с целью профилактики кариеса [10]. Результаты клинических испытаний этого вида жевательных резинок в доступной нам литературе не опубликованы.

Компоненты, входящие в состав жевательной резинки, поддерживают кислотно-щелочной баланс в полости рта. Кислотно-щелочное равновесие (баланс) слюны в свою очередь определяется аналогичным равновесием в крови, которая питает слюнные железы. К положительным качествам жевательной резинки относится освежение дыхания. Это единственное рекламное положение, не подлежащее сомнению. Однако эффект бывает непродолжительным, если не удалён налёт с зубов или остатки пищи из промежутков между зубами [11].

Несмотря на отрицательные характеристики жевательной резинки, она нужна. В условиях длительного полёта, похода или в гостях, когда после приёма пищи нет условий для чистки зубов, сразу после еды надо в течение 5—10 минут использовать жевательную резинку без сахара. Необходимо помнить важное условие употребления жевательной резинки — это использование её после еды, а не на голодный желудок.

В целях изучения информированности студентов о роли и функциях жевательной резинки и выявления отношения к людям, жующим жевательную резинку, было проведено анкетирование 50 студентов IV курса факультета педагогики и психологии БарГУ.

Анализ данных анкетирования показал: 10,0% студентов считают, что жевательные резинки тренируют аппарат зубов, на освежение полости рта указали 69,0% респондентов, на очищение зубов от налёта — 19,0% опрошенных. Наиболее популярна и предпочтительна жевательная резинка среди молодёжи “Orbit” — у 59,0%, “Dirol” — у 37,0% анкетированных. В ходе исследования нами выявлено, какие эмоции испытывают студенты при общении с партнёром, жующим жевательную

резинку: у 46,8% анкетированных — безразличие, у 32,5% — отрицание и раздражение, а 18,9% респондентов считают жевание в присутствии других лиц жевательной резинки нормальным явлением. О благоприятном действии жевательных резинок на здоровье сказали 18 студентов (36,0%), о вредности и опасности жевательных резинок знают 27 студентов (54,0%), а 5 студентов (10,0%) не знают точного ответа на этот вопрос.

Заключение. Проведённое исследование свидетельствует о недостаточной осведомлённости студенческой молодёжи о настоящей роли и свойствах жевательных резинок. Жевательными резинками нужно пользоваться дозированно: употреблять не содержащие сахар резинки и только после еды в течение 5—10 минут.

Употребление жевательной резинки в настоящее время приобрело глобальные масштабы, особенно среди молодёжи. Многие лица, доверяясь рекламе, считают, что жевательная резинка способна спасти их от всевозможных проблем с зубами. Однако о влиянии её использования на здоровье человека задумывается далеко не каждый, хотя последствия употребления жевательной резинки могут быть и негативными. Проблема заключается в том, что мы используем этот распространённый продукт, не зная о его внутреннем содержании, правилах его употребления и влиянии на наш организм. Но правильное её использование вреда здоровью не нанесёт. Покупая жевательную резинку, необходимо убедиться в её качественных характеристиках: не обладает ли она каким-то дополнительными, кроме очищающих и освежающих, свойствами [12]. Студенты факультета педагогики и психологии БарГУ знакомятся с качественными характеристиками жевательных резинок, особенности пользования ими и влиянием их на здоровье человека при изучении дисциплин «Стоматологические аспекты здоровья детей дошкольного возраста» и «Основы медицинских знаний».

Список цитируемых источников

1. Тристенъ К. С. Стоматологические аспекты здоровья детей : учеб.-метод. пособие для студентов пед. специальностей учреждений высш. образования. Барановичи : РИО БарГУ, 2011. 285 с.
2. Тристенъ К. С. Педагогу о стоматологических заболеваниях у детей : моногр. Барановичи : РИО БарГУ, 2009. 278 с.
3. Там же. С. 127.
4. Жевательная резинка: жевать или не жевать? [Электронный ресурс]. URL: <http://doc4web.ru/okruzhayuschiy-mir/zhevatelnaya-rezinka-zhevat-ili-ne-zhevat-klass.html> (дата обращения: 25.03.2016).
5. Там же.

6. Тристенъ К. С. Жевательная резинка и стоматологическое здоровье детей // Здоровы лад жыцця. 2005. № 7. С. 34—36.

7. Латышева С. В., Делендик А. И. Влияние жевательных резинок «Орбит без сахара» и “JuisyFruit” на гигиеническое состояние полости рта // Здравоохранение. 1996. № 6. С. 31—32.

8. Тристенъ К. С. Изучение вопросов сохранения стоматологического здоровья в научных исследованиях студентов педагогического факультета // Стоматол. журн. 2006. № 2. С. 124—125.

9. Там же. С. 124—125.

10. Латышева С. В., Делендик А. И. Указ. соч. С. 31—32.

11. Тристенъ К. С. Жевательная резинка и стоматологическое здоровье детей. С. 34—36.

12. Тристенъ К. С. Изучение вопросов сохранения стоматологического здоровья в научных исследованиях студентов педагогического факультета. С. 124—125.

Материал поступил в редакцию 04.04.2016

УДК 371.72(075.8)

В. Ф. Черник, кандидат биологических наук, доцент, БГПУ, Минск

ВЛИЯНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. На современном этапе возникла острая необходимость разработки и внедрения методов профилактической физической культуры в образовательный процесс школ. Это обусловлено тем, что в подростковом возрасте закладываются основы здоровья будущего взрослого человека, физиологические параметры претерпевают значительные изменения, нередко возникают функциональные сдвиги. Поэтому для организации грамотной физической реабилитации необходимы: 1) изучение функциональных показателей сердечно-сосудистой системы (далее — ССС) школьников, её адаптации к физическим нагрузкам; 2) организация систематических занятий физической культурой, профилактика заболеваний сердца и сосудов у школьников.

Основная часть. Диагностика функционального состояния ССС проводилась путём исследования её адаптации к физическим нагрузкам.

Тестирование показателей ССС у старших школьников осуществлялось по индексу Руфье [1, с. 30]. Исследование проводилось в средней школе № 70 Минска. В тестировании приняло участие 40 юношей (из них 20 обучающихся в спортивных секциях и 20 не посещающих спортивные секции).

В покое за 1 мин фиксируется пульс (P_1), затем за 30 с выполняются 30 приседаний и сразу измеряется за 1 мин пульс (P_2), после первой минуты восстановления также измеряем пульс за 1 мин (P_3). Индекс Руфье вычисляются по формуле $4(P_1 + P_2 + P_3 - 200) : 10$.

Оценка адаптации ССС по индексу Руфье: 0,1—5,0 — отлично; 5,1—10,0 — хорошо; 10,1—15,0 — удовлетворительно; 15,1—20,0 — плохо.

Для тестирования использованы следующие показатели: частота сердечных сокращений (далее — ЧСС) в покое, ЧСС сразу после 30 приседаний, ЧСС после первой минуты отдыха. В тестировании задействованы юноши, не занимающиеся физической культурой и посещающие спортивные секции (таблицы 1 и 2).

Т а б л и ц а 1 — Результаты исследования индекса Руфье у юношей, не занимающихся физической подготовкой

Порядковый номер ученика	ЧСС в покое за 15 с, P_1	ЧСС сразу после 30 приседаний, P_2	ЧСС после первой минуты отдыха, P_3	Индекс Руфье	Оценка адаптации ССС к физическим нагрузкам
1	17	36	25	11,2	Удовлетворительно
2	15	28	23	6,4	Хорошо
3	16	31	21	8,8	Удовлетворительно
4	18	35	24	10,8	Удовлетворительно
5	17	34	22	9,2	Удовлетворительно
6	15	37	20	3,8	Хорошо
7	19	34	23	10,4	Удовлетворительно
8	20	25	23	7,2	Удовлетворительно
9	22	39	24	14,0	Удовлетворительно
10	17	28	21	6,4	Хорошо
11	16	25	20	3,4	Отлично
12	15	28	19	3,8	Отлично
13	17	30	26	9,2	Удовлетворительно
14	18	32	26	10,4	Удовлетворительно

Окончание таблицы 1

Порядковый номер ученика	ЧСС в покое за 15 с, P ₁	ЧСС сразу после 30 приседаний, P ₂	ЧСС после первой минуты отдыха, P ₃	Индекс Руфье	Оценка адаптации ССС к физическим нагрузкам
15	16	31	24	8,4	Удовлетворительно
16	19	34	27	12,4	Удовлетворительно
17	15	29	20	5,6	Хорошо
18	16	30	21	6,8	Хорошо
19	17	35	26	11,2	Удовлетворительно
20	17	28	19	5,6	Хорошо

Т а б л и ц а 2 — Результаты исследования индекса Руфье у юношей, занимающихся физической подготовкой в спортивных секциях

Порядковый номер ученика	ЧСС в покое за 15 с, P ₁	ЧСС сразу после 30 приседаний, P ₂	ЧСС после первой минуты отдыха, P ₃	Индекс Руфье	Оценка адаптации ССС к физическим нагрузкам
1	15	27	23	6,0	Хорошо
2	18	27	19	5,6	Хорошо
3	15	22	23	3,0	Отлично
4	16	25	22	5,2	Хорошо
5	18	23	21	3,0	Отлично
6	15	26	23	5,6	Хорошо
7	18	28	20	6,4	Хорошо
8	16	23	20	3,2	Отлично
9	18	31	21	8,0	Удовлетворительно
10	16	30	20	6,4	Хорошо
11	17	25	19	4,4	Хорошо
12	15	27	20	3,0	Отлично
13	17	28	19	5,6	Хорошо
14	21	35	22	11,2	Удовлетворительно
15	15	27	20	3,5	Отлично

Окончание таблицы 2

Порядковый номер ученика	ЧСС в покое за 15 с, P_1	ЧСС сразу после 30 приседаний, P_2	ЧСС после первой минуты отдыха, P_3	Индекс Руфье	Оценка адаптации ССС к физическим нагрузкам
16	19	34	23	10,4	Удовлетворительно
17	18	35	24	10,8	Удовлетворительно
18	16	27	20	5,2	Хорошо
19	17	32	22	8,4	Удовлетворительно
20	18	32	21	8,4	Удовлетворительно

Получены следующие данные по адаптации ССС к физическим нагрузкам у юношей, не занимающихся физической культурой (см. таблицу 1): отлично — 2 учащихся; хорошо — 6; удовлетворительно — 12 учащихся; у юношей, занимающихся физической подготовкой (см. таблицу 2): отлично — 5 учащихся; хорошо — 9; удовлетворительно — 6 учащихся.

Анализ результатов тестирования показал, что среди 20 юношей, занимающихся физической подготовкой в спортивных секциях, 14 имеют оптимальные показатели индекса Руфье (3,0—5,5), т. е. адаптация их ССС к физическим нагрузкам оценивается как «хорошо» и «отлично». В то же время из 20 юношей, не занимающихся физической подготовкой (кроме уроков физкультуры и здоровья), оптимальные показатели индекса Руфье характерны только для 8 человек.

На основании полученных расчётов можно оценить реакцию ССС школьника на кратковременную физическую нагрузку и скорость восстановления её работы. По данным тестирования, после физической нагрузки частый пульс наблюдался у большинства юношей, не получающих физическую подготовку в спортивных секциях. Его восстановление у многих из них запаздывало на 3 мин (см. таблицу 2). С данными исследования ознакомились родители и педагоги. Следует разъяснить юношам, что регулярные занятия физкультурой и спортом способствуют укреплению мышц, увеличению подвижности суставов, улучшают фигуру, повышают минутный выброс крови, увеличивают дыхательный объём лёгких, стимулируют обмен веществ, уменьшают избыточную массу тела, способствуют развитию воли и др.

Исследование реакции ССС на физические нагрузки свидетельствует о недостаточном внедрении методов профилактической физической

культуры и гигиены школьника в образовательный процесс школ. Во многом поэтому у старших школьников отмечаются функциональные сдвиги в работе ССС.

Вместе с тем физическая реабилитация и укрепление здоровья школьников в период учебного процесса — важнейшая социальная задача. В школах необходимо совершенствовать систему физического воспитания, цель которого — с помощью психолого-педагогических методов сформировать у детей и подростков мотивацию, интерес и потребность к занятиям физической культурой. Основной задачей физического воспитания является оздоровление учащихся с использованием различных средств и методов, приобщающих школьников к полезному делу — занятиям физической культурой.

Известны три составляющие формирования физической культуры личности школьника (Шебеко В. Н., 2015): развитие мотивационно-потребностной, двигательной сфер и интеллекта. Исследование мотиваций, отношения современных школьников к занятиям физической культурой и спортом является важным этапом организации процесса физической реабилитации, укрепления их здоровья и, в частности, ССС. Широко распространённым методом исследования мотиваций школьников в области физической культуры является анкетный опрос, который проводился в средних школах Минска (СШ №№ 70, 121, 137). В анкетировании приняло участие 274 школьника старших классов, из них 40% — юноши и 60% — девушки.

Анкета включала: 1) оценку необходимости занятий физической культурой и спортом; 2) отношение школьников к занятиям физической культурой дополнительно в спортивных секциях или тренажёрных залах по месту жительства.

Результаты исследования показали отношение школьников к необходимости занятий физической культурой. Установлено, что необходимыми занятия физической культурой и спортом считают 35,9% респондентов, безразлично относятся 62,0% и совсем ненужными назвали 2,14% (таблица 3).

В ходе опроса выяснилось отношение школьников старших классов к занятиям физической культурой и спортом дополнительно, помимо уроков физкультуры, по месту жительства. В анкете был вопрос «Желаете ли вы дополнительно заниматься физической культурой, кроме учебных занятий, по месту жительства?». Рассмотрим результаты ответов (таблица 4).

Анализ данных (см. таблицу 4) показывает, что 42,5% старшеклассников желает заниматься физической культурой по месту жительства. Девушки предпочли ритмическую гимнастику, юноши — волейбол. Результаты

Т а б л и ц а 3 — Оценка необходимости занятий физической культурой и спортом (% к числу опрошенных)

Оценка	Всего	Юноши	Девушки
Нет необходимости заниматься физической культурой	2,14	0,7	1,7
Безразличное отношение	62,0	42,4	19,6
Необходимо и важно заниматься физической культурой	35,9	20,3	15,6

Т а б л и ц а 4 — Отношение учащихся к дополнительным занятиям физической культурой, помимо уроков физкультуры, по месту жительства (% к числу опрошенных)

Ответ	Всего	Юноши	Девушки
1. «Обязательно занялся бы физической культурой».	42,5	20,0	22,5
2. «Колеблюсь с ответом, так как много других дел».	55,0	19,4	35,6
3. «Не занялся бы физкультурой дома, даже если бы было время»	3,7	1,3	2,2

исследования также показали, что степень вовлечения старших школьников в физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства достаточно низкая. Таким образом, выявлен безучастный подход многих учащихся (62,0%) к этому вопросу, что свидетельствует о недостаточном внедрении методов профилактической физической культуры в образовательный процесс школ. Поэтому формирование в семье и школе установок на занятия физической культурой имеет важное значение для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, сохранения и укрепления сердца и сосудов, привлечения подростков к занятиям физической культурой по месту жительства [2, с. 318].

Заключение. С учётом полученных результатов нами разработаны пути формирования здоровой ССС у школьников: 1) образовательный процесс следует направить на физическое развитие подростков; 2) использовать комплекс оздоровительных мероприятий в ходе урока; 3) обязательное соблюдение школьником режима дня; 4) создание оптимального психологического микроклимата для обучения и воспита-

ния в школе и дома; 5) взаимодействие педагогов с родителями по вопросам физической подготовленности и здоровья; 6) формирование валеологической культуры школьника, основ понимания культуры здоровья, а также знаний и умений по сохранению и формированию здоровья; 7) бережное отношение к нервной системе школьника; 8) применение необходимых форм, методов и средств в воспитательной работе с подростками, в том числе по профилактике табакокурения, употребления пива, спайсов.

Реализация такой программы будет способствовать приобщению к занятиям физической культурой [3, с. 102]. Разработана также программа физической реабилитации ССС старших школьников:

1. Старшеклассникам необходимо тренировать ССС, чтобы в зрелом возрасте противостоять ишемической болезни сердца и гипертензии. Систематично, т. е. ежедневно не менее 35 мин, помимо занятий физической культурой, обязательно следует посвящать самостоятельным занятиям физкультурой. Формы организации двигательной активности учащихся могут быть следующие: утренняя гимнастика, аэробные упражнения, ходьба, бег, хореография, лыжные прогулки, спортивные игры (теннис, игры с мячом) и др. Общий объём двигательной активности должен быть: 20 тысяч движений за рабочий день для старших школьников или взрослых и 4—6 тысяч движений для дошкольников за рабочий день [4, с. 127].

2. Бег в течение 15 мин снимает симптомы умственного утомления, поэтому необходимо применять это сильное средство оптимизации функций организма девушек и юношей. Несмотря на загруженность выпускников, можно заниматься бегом сразу после занятий по возвращении домой. Можно объединиться с друзьями в занятиях спортом, ходить пешком, вместо лифта пользоваться лестницей.

3. Нужно учитывать правила тренировки: постепенное наращивание величины и длительности нагрузок, а в процессе отдельного занятия постепенное повышение физической нагрузки и снижение её к концу занятия. Необходимо учитывать физическую подготовленность, состояние здоровья.

Система физической реабилитации старших школьников должна начинаться с плавания в бассейне, обеспечивающего минимальную кардионагрузку, далее следует им предложить фитнес и только после этого можно переходить к силовым нагрузкам, которые согласовываются с инструктором по физической культуре.

4. Важная составляющая в оздоровительной физкультуре — это самоконтроль. Его осуществляют по величине выполненной нагрузки, по внешнему виду (окраска кожи, потоотделение, координация движений, внимание), по самочувствию (головокружение, боль и др.), по особенностям

дыхания, по объективным критериям (пульс в покое, артериальное давление), по характеру восстановления (после нагрузки, по состоянию после занятия (особенности сна, показатели пульса и артериального давления утром на следующий день), анализ дневника самоконтроля.

Список цитируемых источников

1. Артишевская Л. А. Врачебно-педагогические наблюдения и тестирование в физической культуре и спорте : учеб.-метод. пособие. Минск : [б. и.], 2008. 80 с.
2. Вайнер Э. Н. Валеология : учеб. для вузов. М. : [б. и.], 2011. 448 с.
3. Куинджи Н. Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. М. : [б. и.], 2001. 182 с.
4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Минск : Высш. шк., 2015. 280 с.

Материал поступил в редакцию 06.04.2016

УДК 796.015.622

А. В. Шаров, кандидат педагогических наук, доцент, БрГУ, Брест

ФАКТОР ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ: КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЧЕРЕЗ ЗНАЧЕНИЯ ВОСПРИНЯТОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Введение. Эмпирический подход к регламентации тренировочной нагрузки в теории спортивной тренировки (особенно по педагогическим критериям) наиболее объективно отразил кризис в обосновании сущности спортивной подготовки, особенно в свете данных физиологии и биологии [1]. Без учёта функциональной готовности и оптимизации нагрузки невозможно творчески вести весь сложный процесс спортивной тренировки [2].

Можно говорить, что субъективный анализ тренировки возлагался на ведение дневников спортсменами с подведением итогов работы по историческим принципам (недельные и месячные объёмы), что в рамках контроля выразилось в сопоставлении запланированных заданий

© Шаров А. В., 2016

с осуществлёнными и объективно стало, например, причиной методического «застоя бега на выносливость» в 80-х годах XX века [3].

В интегральном понимании под термином «тренированность» подразумевается состояние организма, достигаемое с помощью любой тренировочной нагрузки, содержание которой может быть разным по своему воздействию и характеру. Отсюда специфичность проявления «тренируемости» свойств организма выражается в способности претерпевать изменения в процессе выполнения мышечной, интеллектуальной, эмоциональной и подобных нагрузок. Несмотря на разный характер нагрузочного фактора, генез (физиологические закономерности возникновения и развития) один и тот же. Такой подход может говорить о том, что термин «тренированность» эквивалентен понятию «состояние здоровья» [4].

Современная диагностика состояния спортивной тренированности всё ещё остаётся трудновыполнимым мероприятием.

Ведущая причина трудности диагностики состояния тренированности заключается в том, что не учитываются субъективные данные. Игнорируются самооценка спортсменом своего состояния, готовности к соревнованиям, его настроение. Самочувствие в медицинской практике, субъективные данные интерпретируются как объективные. Без субъективных симптомов практически невозможно поставить диагноз, ведь именно они свидетельствуют, что спортсмен находится в состоянии предельно возможной работоспособности — спортивной форме [5].

Приведённые данные показывают необходимость учёта субъективных восприятий тренировочных нагрузок, поскольку в теории тренировки принятое деление их по критериям значимости (максимальные, большие, средние, малые [6]) уже не может удовлетворить насущных требований организации тренировочного процесса [7], а скорее, подходит к проблемам планирования в теории.

На современном этапе особенно обсуждаемым моментом в организации индивидуальной тренировки является индивидуальное восприятие тренировочного воздействия. Значения воспринимаемого напряжения (далее — ЗВН) (в зарубежной литературе — ratings of perceived exertion) обычно используются как способ описания индивидуализации выполнения упражнения, как правило, используемый для того, чтобы определить кардиореспираторную тренировочную зону и тем самым отрегулировать интенсивность упражнения [8].

Целью работы является определение факторов необходимости контроля значений индивидуального восприятия тренировочной нагрузки.

Основная часть. *Теоретические проблемы самооценки восприятия тренировочной нагрузки.* Для ключевого механизма нами взята теория функциональных систем П. К. Анохина. Именно обратная афферентация, как назвал П. К. Анохин [9] полноту и достоверность «информируемости»

центров о событиях на периферии, является ключевым фактором, который определяет существование любой функциональной системы вообще и особенно её полезную работу в частности. Отмечается, что физиологически рассудочная деятельность, связанная с анализом множества разномодальных внешних воздействий, требует принципиально новых способов запоминания, обработки и оценки поступающей в мозг информации. Наряду с передачей интенсивности того или иного воздействия уровень активации рецепторов, его адресность (место расположения рецепторов), а также модальность (качественная специфика рецепторов) должны были кодироваться на знаковом уровне и, что очень важно, быть доступными в их оценке. Таким образом, возникла необходимость в появлении самооценочных функций состояния в рецепторно-анализаторной области мозга, которые определяют и модальность, и адресность, и интенсивность воздействия. А это, по существу, и есть ощущения — базисные элементы нашей психики и нашего сознания, которые могут изменить параметры адаптации [10].

Более реальные исследования [11] показали, что эфферентные двигательные сигналы к скелетным мышцам учитывают не только пространственно-временные взаимоотношения движения, но также и регулирование мышечной работы и через контроль текущего метаболического состояния. Поскольку оптимальное регулирование метаболического состояния во время напряженной работы, например, в системе управления обратной связью в спортивных соревнованиях, должно осуществляться, включая программирующий центр, который учитывает результат действия (телеантиципация). Представленные эксперименты, использованием масштаба Борга [12], указывают на существование и функционирование системы для оптимального регулирования работы во время возникновения трудностей управления и требуют необходимости эффектов телеантиципации. Обобщённо, тренировка должна включать не только соматосенсорный, но также и метаболический контроль, который должен осуществляться по отношению работы организма в целом с оценкой субъективного восприятия полученной нагрузки [13].

Более убедительно можно посмотреть важность эффективности самоконтроля на примере «безусловных» актов. Гомеостаз — основной принцип биомедицины и проблема, открытая для объяснения многих физиологических систем управления. Среди них ни одна не была более многократно изучена и сильно обсуждена, чем дилемма осуществления гиперпнии (hyperpnea) — парадоксального гомеостатического увеличение дыхательной вентиляции, которая приспособлена к метаболическим требованиям вместо нормального хеморефлекторного механизма. Классическая теория контроля привела к объяснению множества видов контроля, основанных на антиципирующих и обратных связях “feedback/feedforward

control”, или «точка регулирования», — гипотезы для объяснения гомеостатического регулирования, всё же пока ни один из них не оказался удовлетворительным в объяснении осуществления гиперпнии и его взаимодействий с другими дыхательными входами. Вместо этого имеются доступные данные [14], указывающие на то, что намного более сложно устроенному дыхательному центру удаётся объединить многократные центростремительные и выходящие сигналы в приспособлении образца вентиляции лёгких к оптимальному несоответствию гомеостатических, энергичных и других целей. Этот принцип оптимальности экономно обеспечивает физические упражнения реакциями гиперпнии, хеморефлекторных ответов или централизованных характерных дыхательных ответов на неправильную газовую, обменную или механическую нагрузку/разгрузку в норме во всех случаях и при сердечно-лёгочных болезнях, и не зависит от предварительного «стимулирования» нагрузкой или упражнением. Скорее, сигнал этого центра на стадии становления, кодирующий спроектированный метаболический уровень, предсказан принципом не как вызванный упражнением, а как «умственный объект перцепции» или «внутренняя модель», по-видимому, порождён ассоциативным научением («оперантным» или классическим обуславливанием). Такой эффект достигает оптимальности через непрерывную идентификацию и адаптацию, через причинно-следственные отношения между дыхательной моторной продукцией и проистекающими химическими и механическими центростремительными обратными связями. Эта внутренняя модель — «парадигма самонастраивающегося адаптивного контроля» (self-tuning adaptive control paradigm) — открывает новую проблему и интересную возможность экспериментальных и теоретических разъяснений механизмов дыхательного контроля, а тем самым и гомеостатического регулирования и сенсорно-двигательной интеграции вообще [15].

Таким образом, проблема контроля тренировочных нагрузок не очерчивается кругом известных средств, а предполагает включение спортсмена в процесс оценки как главное лимитирующее звено, что хорошо стало понятно после предложения известного финского специалиста T. D. Noakes [16] изменить парадигму утомления и дать ей более широкий спектр оценки, а также ввести понятие линейных и сложных динамических моделей при объяснении физиологии обеспечения движений. Сложная модель управления предсказывает, что а) колебательный характер функционирования является естественным явлением жизни, б) утомление никогда не является абсолютным и в) интенсивность работы и деятельность различных метаболических систем колеблются непрерывно в результате многократных взаимодействий между всеми органами, которые обеспечивают функционирование этой сложной

системы. Утомление — феномен, который следует из сознательного восприятия и интерпретации подсознательных регулирующих процессов в мозге, и является, поэтому, не выражением физического случая, например снижения работоспособности. В большинстве случаев снижение параметров физического проявления нами и обуславливает проблему утомления, и отсюда вытекает заученная парадигма развития «двигательных качеств» по их различным характеристикам (скорости, силе, выносливости, координации), что не соответствует действительности.

Парадигма оценки восприятия значений нагрузки (ЗВН). Ранее нами отмечалось, что у каждого метода тренировки имеются свои сильные и слабые стороны. Наиболее проблематично понятие «силы» воздействия, когда из педагогических представлений предполагалось бегать в $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ или $\frac{3}{4}$ «силы» в зависимости от личного результата в беге на соответствующую дистанцию или, по крайней мере, от предполагаемого результата. Очевидно, неправильный перевод английского “effort” — в нашей интерпретации следовало данному понятию присвоить термин «напряжение», что больше соответствует тренировочным запросам. Интересна интерпретация метода фартлека основоположниками методов тренировки: либо выбор количества повторов, либо изменение продолжительности отдыха между отрезками. Любая интерпретация позволяет говорить, что спортсмен сам должен решить о количестве повторов и продолжительности отдыха, что мало учитывалось в реалиях тренировки [17].

Как необходимость индивидуализации тренировки за счёт определения напряжённости воздействия самим спортсменом или любым человеком, кто занимается физическими упражнениями, ЗВН была поставлена в конце 50-х годов XX века шведским психологом доктором Гунаром Боргом (Gunnar Borg) [18], которая стала к настоящему времени парадигмой обобщённых критериев тренировочного воздействия [19]. Восприятие физического напряжения от упражнения вовлекает чувства усилия, напряжения, дискомфорта и усталости, которую человек испытывает во время упражнения. Усилия любого человека, когда он начинает тренироваться, взаимосвязаны физиологическими, психологическими и симптоматическими посредниками, которые объединены, чтобы создать чувство характера упражнения по напряжению, дискомфорту или утомлению по некоторому континууму усилия. Континуумы усилия, по Боргу, объясняются тем, что субъективный ответ на стимул упражнения вовлекает три главных континуума усилия, которые могут быть характеризованы физиологическими, перцепционными и результатами спортивного достижения [20]. Континуум усилия Борга показывает, что когда происходит увеличение работы во время выполнения упражнения с повышением интенсивности, персональный континуум напряжённости предписывает и взаимозависимое увеличение ин-

тенсивности ответа наперёд перцепционного (ЗВН) и физиологического (потребление кислорода, ЧСС, лёгочная вентиляция) континуума, демонстрируя положительное взаимоотношение. Функциональная связь между тремя континуумами усилия указывает, что перцепционные ответы предоставляют большую часть той же самой информации о работе в упражнении точно так же, как и выбранные физиологические показатели [21]. Объективно Г. Борг предложил 20-бальную шкалу, которая впоследствии видоизменялась и перерабатывалась. Соединив некоторые данные по этим представлениям, мы вывели таблицу значений, которые могут быть использованы в практике спортивной тренировки. С использованием портативных датчиков кардиомониторинга нами был проведён анализ работ разной направленности и сравнение их с субъективным восприятием нагрузки (таблица 1).

Т а б л и ц а 1 — Перцептуальное значение напряжения в упражнении (данные по [22])

Перцептуальное значение напряжения в упражнении					Минимальная ЧСС	Средняя ЧСС	Максимальная ЧСС
Шкала Борга	%	Качество	Тренировочная интенсивность	10-бальная шкала			
6	20	Без напряжения	Релаксация	0	69	77	91
7	30	Экстремально лёгкое	Пассивный отдых	1	76	85	101
8	40			2	83	93	111
9	50	Очень лёгкое	Разминка, отдых	3	89	101	122
10	55			4	96	110	132
11	60	Лёгкое	Аэробный порог	5	103	118	142
12	65	Умеренное	Анаэробный порог	6	110	126	153
13	70				116	135	163
14	75	Тяжёлое	МПК	7	123	143	173
15	80				130	151	184
16	85	Очень тяжёлое	Максимум лактата	8	137	159	194
17	90				143	168	204
18	95	Очень, очень тяжёлое	Анаэробная мощность	9	150	176	215
19	100				157	184	225
20	—	Максимальное		10	164	193	235

Примечание. ЧСС — частота сердечных сокращений.

Большинство спортсменов-бегунов на средние и длинные дистанции использовали при индивидуальном восприятии нагрузки процентное соотношение, как исторически сложившийся подход интерпретации собственных нагрузок в процентах от планируемой скорости бега по отдельным соревновательным дистанциям или максимального личного результата на данных дистанциях. Данное исследование показало, что перцептуально все спортсмены занижали интенсивность воздействия, что говорит о необходимости с самого начала многолетней системы тренировки. Учитывая, что показатели шкалы Г. Борга хорошо коррелируют с таким показателем, как частота сердечных сокращений, ставится вопрос об индивидуализации тренировки по данному показателю и личному восприятию нагрузки.

Этот анализ заключает, что человеческое тело функционирует как сложная система во время осуществления тренировочного воздействия. Используя антиципирующие возможности контроля и в ответ на центростремительную обратную связь от многократных центральных и периферийных датчиков, мозг последовательно отслеживает ситуацию в органах тела во время осуществления определённой работы, чтобы гарантировать, что наперёд запланированная деятельность была закончена без отрицательных отклонений в клеточном гомеостазе. Контроль выражается изменениями в степени вербовки количества мышечных волокон во время осуществления упражнения, а также запрещающими эффектами всё более и более неприятных проявлений утомления, которые произведены мозгом во время выполнения упражнения [23].

В специфике системности тренировочного воздействия зарубежные теории спорта выделяют следующие уровни: биомеханический (техника), физиологический (обеспечение), психологический (идентификация). Для эффективного процесса тренировки необходим постоянный мониторинг тренировочного процесса. Основным средством измерения в первую очередь должны быть сами соревнования, сопровождаемые детальным техническим анализом выполняемой работы. Тренировочная напряжённость и специфичность упражнений обычно устанавливается классическим уровнем анализа. Тогда следует признать главенствующую роль физиологических вариантов измерения. Данные, приведённые в статье, выдвигают гипотезу, что психологические навыки и эмоциональные компетентности становятся значимыми на более высоких уровнях исполнения. Сущность планирования может воспроизвестись в том, что только контроль приспособляет спортсмена в его потребности достижения целей. В любом случае подчёркивается важность правильной интерпретации информационного содержания выполненных измерений напряжённости тренировок и осторожного выбора ответного действия [24]. Современные критерии тренировки показывают, что усталость во время бега

на выносливость во многом определяется тем, как человек воспринимает себя с точки зрения своих «эксплуатационных возможностей» [25].

Заключение. Проблема градации тренировочных нагрузок требует от тренеров и преподавателей физической культуры вырабатывать у их подопечных чувство применяемой нагрузки. Наиболее приемлемой формой может послужить шкала Борга, которая дифференцирует степень воздействия по 10- или 15-бальной шкале. Учитывая, что могут происходить несоответствия между физиологическими и психологическими параметрами напряжения от выполняемого упражнения, у спортсменов необходимо вырабатывать перцептуальное восприятие тренировочных воздействий в определённой градации. Многолетние аспекты построения спортивной тренировки должны ориентироваться не на запрограммированные масштабы развития общих и специальных свойств организма, а на способности самого спортсмена «учиться тренироваться». Методология высокоэффективной тренировки должна основываться на адекватных методах управления, обеспечивающих не только полный мониторинг тренировочных занятий, но и своевременную коррекцию данного процесса в соответствии с восприятием тренировочного воздействия самим спортсменом. Показатели частоты сердечных сокращений могут служить достаточно эффективным способом регулирования поставленных планов тренировки.

Список цитируемых источников

1. Суслов Ф. П., Холодов Ж. К. Теория и методика спорта : учеб. пособие для училищ олимп. резерва. М. : Воениздат, 1997. 415 с.
2. Волков В. Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте : моногр. Челябинск : Факел, 2001. 252 с.
3. Рагов И. П., Кряжев В. Д. К состоянию проблемы выносливости и перспективы новых подходов к её решению // Теория и практика физ. культуры. 1985. № 3. С. 5—9.
4. Волков В. Н. Указ. соч. 252 с.
5. Там же.
6. Суслов Ф. П., Холодов Ж. К. Указ. соч. 415 с.
7. Шаров А. В., Юшкевич Т. П. Управление функциональным состоянием бегунов на средние и длинные дистанции как основной компонент тренировки // Proces doskonalenia treningu i walki sportowej : u 2 t. Warszawa : AWF, 2005. T. 2. S. 284—286.
8. Robertson R. J., Noble B. J. Perception of physical exertion: methods, mediators, and applications // Exerc. Sport. Sci. Rev. 1997. Vol. 25. P. 407—452.
9. Анохин П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности. М. : Наука, 1979. 453 с.
10. Чайлахян Л. М. Условнорефлекторная деятельность — необходимый этап для появления психики и сознания [Электронный ресурс]. URL: <http://www.scorcher.ru/neuro/science/data/mem133.htm> (дата обращения: 14.01.2016).
11. Ulmer H. V. Concept of an extracellular regulation of muscular metabolic rate during heavy exercise in humans by psychophysiological feedback // Experientia. 1996. Vol. 52. № 5. P. 416—420.

12. Robertson R. J., Noble B. J. Perception of physical exertion: methods, mediators, and applications. P. 407—452.
13. Ulmer H. V. Concept of an extracellular regulation of muscular metabolic rate during heavy exercise in humans by psychophysiological feedback. P. 416—420.
14. Poon C. S., Tin C., Yu Y. Homeostasis of exercise hyperpnoea and optimal sensorimotor integration: the internal model paradigm // *Respir. Physiol. Neurobiology*. 2007. Vol. 159. № 1. P. 1—13.
15. Ibid.
16. Noakes T. D., Gibson A. St. C., Lambert E. V. From catastrophe to complexity: a novel model of integrative central neural regulation of effort and fatigue during exercise in humans: summary and conclusions // *Br. J. Sports. Med.* 2005. Vol. 39. P. 120—124.
17. Шаров А. В., Юшкевич Т. П. Фартлек — идеи и логическое продолжение планирования тренировочных нагрузок // *Научное обоснование физического воспитания и спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы 5-й Междунар. науч. сессии АФВиС Респ. Беларусь по итогам науч.-исслед. работы за 1999 г. и 54-й студенч. науч. конф. Минск : АФВиС Респ. Беларусь, 2000. С. 72—75.*
18. Borg G. A. Psychophysical bases of perceived exertion // *Medicine and Science in Sports Exercise*. 1982. Vol. 14. № 5. P. 377—381.
19. Robertson R. J., Noble B. J. Perception of physical exertion: methods, mediators, and applications. P. 407—452.
20. Noakes T. D., Gibson A. St. C., Lambert E. V. From catastrophe to complexity: a novel model of integrative central neural regulation of effort and fatigue during exercise in humans: summary and conclusions. P. 120—124.
21. Robertson R. J., Noble B. J. Perception of physical exertion: methods, mediators, and applications. P. 407—452.
22. Ibid. P. 407—452 ; Noakes T. D., Gibson A. St. C., Lambert E. V. From catastrophe to complexity: a novel model of integrative central neural regulation of effort and fatigue during exercise in humans: summary and conclusions. P. 120—124 ; Borg G. A. Psychophysical bases of perceived exertion. P. 377—381.
23. Noakes T. D., Gibson A. St. C., Lambert E. V. From catastrophe to complexity: a novel model of integrative central neural regulation of effort and fatigue during exercise in humans: summary and conclusions. P. 120—124.
24. Шаров А. В., Юшкевич Т. П. Теория и практики управления тренировочным процессом бегунов на средние и длинные дистанции // *Уч. зап. : сб. реценз. науч. тр. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск : БГУФК, 2008. Вып. 11. С. 179—183.*
25. Fatigue: RFE Model [Electronic resource]: URL: <http://ultrastu.blogspot.com.by/p/article-fatigue-rfe-model.html> (date of access: 24.02.2016).

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

И. А. Шкабура, кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВПО
«ЗабГУ», Чита, Российская Федерация
Е. Н. Калинина, тренер-преподаватель, МБОУ ДОД «СДЮСШОР № 1»,
Чита, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ЛОВКОСТИ И НАВЫКОВ КАЛЛИГРАФИЧЕСКОГО ПИСЬМА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ УПРАЖНЕНИИ С ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ

Введение. Реформирование российского общества потребовало изменений в содержании, формах и методах организации образовательного процесса в школе, изменения результатов её функционирования. Система российского образования, в том числе на её начальной ступени, реализуется в рамках Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в основе построения которого лежит компетентностный подход, предполагающий формирование и развитие в ходе образовательного процесса качеств личности, отвечающих потребностям современного российского общества. Таким образом, качество обучения и воспитания всё чаще стали связывать его с конечным результатом — компетенцией школьника. Образовательный стандарт предъявляет новые требования к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования: начальная школа должна создать оптимальные предпосылки для формирования оптимального потенциала школьника, сформировать компетентную личность, умеющую применять свои знания на практике.

Основная часть. По мнению А. В. Хуторского, компетенция включает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определённым кругу предметов и процессов и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним [1, с. 58—64]. Среди таких взаимосвязанных качеств личности и формируемых навыков младшего школьника отметим, с одной стороны, физическую ловкость, которая развивается при работе с детьми младшего школьного возраста на занятиях по фигурному катанию и, с другой стороны, проблему формирования навыка каллиграфического письма у младших школьников. Мы, опираясь на опыт учителей-практиков [2, с. 42—43], предлагаем

использовать предмет, объединяющий эти два, казалось бы, несовместимых вида деятельности, — мяч для большого тенниса.

Обратимся к первому аспекту нашей проблемы — развитию физической ловкости в физическом воспитании, в частности, на фигурном катании. В настоящее время прочно утвердилась точка зрения на фигурное катание как на вид спорта, приносящий большую пользу физическому совершенствованию детей дошкольного и младшего школьного возраста, так как этот вид спорта относят к циклическим видам физических нагрузок (также как бег и плавание). При таких нагрузках усиливается обмен веществ, увеличивается сопротивляемость инфекционным заболеваниям, развивается вестибулярный аппарат и интенсивно включается в работу дыхательная и сердечнососудистая система [3]. Фигурное катание оказывает влияние на развитие у детей таких физических качеств, как ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Рассматривая второй аспект нашей статьи, мы обратимся к одной из важнейших задач обучения младших школьников, обозначенных федеральным государственным стандартом начального общего образования — формированию прочных и устойчивых каллиграфических навыков. Письмо, каллиграфический навык — это, по мнению М. М. Безруких, самый сложный интегративный навык, объединяющий в единую структуру деятельности все высшие психические функции — внимание, восприятие, память, мышление [4, с. 8—9].

В связи с тем, что при формировании навыка письма требуется соблюдение многих условий и овладение рядом приёмов, при первоначальном овладении каллиграфическими навыками наблюдается сложность распределения внимания ученика, удержания в сознании нескольких задач одновременно. Начиная писать, ученик забывает о том, что в поле его внимания должно быть правильное положение тетради, что ручку не следует сжимать и давить на неё изо всех сил. Он весь сосредоточен на одной задаче — написать букву или слово, но, стараясь писать прямые черты ровно, он забывает о наклоне этой черты, пропускает момент, когда надо сделать поворот, забывает об образце и т. п.

Таким образом, графические навыки относятся к двигательным навыкам, при овладении которыми отмечаются те же особенности и трудности, что и при формировании сложных, тонко координированных действий. Очень важно для овладения навыками письма развитие движений пальцев и кисти руки.

Обращаясь к социальному аспекту, мы видим, что проблемой современного общества становится бурное развитие информационных технологий, мешающих становлению духовно и физически развитой личности. Причиной могут служить устройства с опцией “one touch” (планшеты, мобильные телефоны), которые, по мнению многих современных

исследователей, задерживают развитие мелкой моторики у детей. Это провоцирует возникновение проблем, как в развитии физической ловкости, так и в формировании каллиграфического навыка письма у младших школьников. Также ребёнок младшего школьного возраста с плохой координацией движений рук хуже рисует, испытывает трудности на уроках физкультуры и технологии. В связи с этим очень важно начать развивать физическую ловкость и мелкую моторику своевременно и поддерживать в течение всего периода обучения в начальной школе.

Мы предлагаем цикл упражнений с теннисным мячом (убирающих данную трудность), который могут использовать как учителя начальных классов и физической культуры, так и тренеры различных видов спорта для развития физической ловкости и для формирования каллиграфического навыка у детей младшего школьного возраста:

1. Исходное положение (далее — и. п.) — стоя или сидя, руки вытянуты перед грудью, пальцы разведены. Сильно сжать пальцами мяч, задержаться в этом положении на 2—3 с, затем разжать, расслабить кисти и встряхнуть ими. Повторить 4—6 раз.

2. И. п. — стоя или сидя, руки вытянуты перед грудью, пальцы правой руки сжимают крепко мяч. Разжать пальцы правой руки и одновременно сжать пальцами левой руки мяч, вернуться в и. п. Повторить 20 и более раз, постепенно убыстряя темп.

3. И. п. — стоя или сидя, ладони вместе, между пальцами мяч, пальцы переплетены. Попеременно сгибать и разгибать пальцы. Повторить 20—30 раз.

4. И. п. — то же, что в упражнении 1. Развернуть ладони наружу разжать мяч, вернуться в и. п., сжать мяч. Повторить 15—20 раз.

5. И. п. — стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладони вверх, попеременное переключивание/перебрасывание мяча из одной руки в другую. Повторить 10—15 раз.

6. И. п. — стоя или сидя, руки на уровне груди, подбрасывание мяча на разную высоту, ловим мяч сначала двумя, а потом одной рукой. Повторить 15—20 раз.

7. И. п. — стоя или сидя, руки на уровне груди, подбрасывание мяча на разную высоту, добавляя дополнительные движения (хлопки перед собой, за спиной, поворот на 360 градусов, приседания и т. д.) Мяч сначала ловим двумя, а потом одной рукой. Повторить 10—15 раз.

8. И. п. — стоя или сидя, ноги на ширине плеч, удар мячом о пол, ловим его после отскока сначала хватом снизу, затем сверху.

9. И. п. — стоя или сидя, ноги на ширине плеч, удар мячом о пол, добавляя дополнительные движения (хлопки перед собой, за спиной, поворот на 360 градусов, приседания и т. д.) и разную высоту броска. Затем ловим его после отскока сначала хватом снизу, затем сверху.

10. И. п. — стоя или сидя, ноги в свободном положении, удар мячом о стенку с расстояния 1—2 метров. Затем ловим мяч двумя/одной рукой. Темп бросков постепенно увеличивается.

11. И. п. — стоя или сидя, ноги в свободном положении, удар мячом о стенку с расстояния 1—2 метров, добавляя дополнительные движения (хлопки перед собой, за спиной, поворот на 360 градусов, приседания и т. д.). Затем ловим мяч двумя/одной рукой.

Заключение. Фигурное катание на коньках относится к сложноординационным видам спорта. В то же время каллиграфический навык — это умение писать правильным и устойчивым почерком, не нарушая высоты, ширины, угла наклона элементов, букв и соединений букв, что также требует координированности движений и развития физической ловкости. В заключение отметим, что при систематическом выполнении предложенного цикла упражнений с теннисным мячом по развитию ручной ловкости у учеников и спортсменов будет более развит двигательный и каллиграфический навыки, что, в свою очередь, будет способствовать быстрому, рациональному и экономичному обучению и развитию. Кроме того, упражнения помогут разнообразить процесс обучения на любом уроке/тренировке, так как данные упражнения можно использовать в движении, под музыку и т. д.

Список цитируемых источников

1. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно ориентированной парадигмы образования // Нар. образование. 2003. № 2. С. 58—64.
2. Пономарева Н. Ю. Как помочь первокласснику овладеть навыком письма // Нач. шк. 2012. № 10. С. 42—43.
3. Фигурное катание на коньках : пример. программа для системы дополн. образования детей: детско-юношеских спорт. шк., специализир. детско-юношеских шк. олимп. резерва. М. : Совет. спорт, 2006. 172 с.
4. Безруких М. М. Функциональное развитие мозга. Познавательная деятельность и обучение в дошкольном и младшем школьном возрасте // Новые исследования. 2009. № 2. С. 8—9.

Материал поступил в редакцию 19.04.2016

А. И. Шпаков, кандидат медицинских наук, доцент, **Л. П. Крумина**,
А. Н. Мищенко, **А. Г. Обелевский**, **О. В. Павлють**
ГрГУ им. Янки Купалы, Гродно

МОБИЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ПРИМЕР КОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ СИСТЕМ

Введение. «Мобильное здоровье» (“m-Health”, «м-Здоровье») — это уникальный набор технологических решений телемедицины, позволяющий осуществлять элементарную диагностику состояния здоровья и удалённый мониторинг с помощью мобильных беспроводных устройств (смартфоны, планшеты и др.), что может быть применено в области общественного здравоохранения и спорта [1]. Прогнозируется, что к 2017 году 3,4 млрд жителей планеты будут пользоваться смартфонами, а половина из них будет применять приложения «м-Здоровье» [2]. Если в США существует около 90 000 мобильных приложений для мониторинга здоровья, то жители других стран, не владеющие английским языком в совершенстве, могут оставаться один на один с внезапно появившимися проблемами со здоровьем и угрозой для жизни. Благодаря возможности сохранения данных с помощью датчиков и мобильных приложений, технология «м-Здоровье» позволяет собирать большие объёмы информации о физиологических процессах в организме, образе жизни, повседневной деятельности, а также данных об экологических факторах, влияющих на здоровье человека [3].

Основная часть. В клинической практике компьютерные и телекоммуникационные технологии «м-Здоровье» используются для контроля за артериальным давлением, частотой сердечных сокращений, уровнем глюкозы в крови, приёмом лекарственных средств (17%). Широко применяются электронные алгоритмы оказания доврачебной помощи и поведения в чрезвычайных ситуациях. В профилактической медицине приложения применяются для контроля физической нагрузки (31%), при составлении рационов питания, расчёте энергетических затрат организма (7%). В настоящее время большинство мобильных приложений в этой отрасли касается так называемого Wellness (в широком понимании — поддержание здорового образа жизни и фитнес) (15%). Данный вид приложений является подспорьем в сохранении, укреплении и формировании здоровья, а также может помочь пациентам контролировать состояние организма при хронических заболеваниях.

Другие мобильные приложения из этой группы, такие как PHR (personal health record), CME (continuous medical education), «напоминающие» SMS, применяются значительно реже [4]. Самыми популярными мобильными приложениями, применяемыми медицинским персоналом, являются программы совместимости лекарственных препаратов, коммуникационные и электронные приложения для верификации диагноза.

Среди избранных мобильных приложений часто используются программы для контроля энергетических затрат организма, программирования контроля снижения веса и формирования диетического питания. Информация в научной литературе об эффективности данного типа мобильных приложений является неоднозначной. Так, результаты исследования в Великобритании по сравнению эффективности потери массы тела с применением программы регулирования потребления калорий с помощью приложения на смартфонах (“My Meal Mate”), ведения журнала учёта энергетических затрат и оценки статуса питания в бумажном виде указывают, что уже через 6 месяцев наблюдений среднее снижение массы тела (на 4,6 кг против 2,9 кг) отмечено в группе потребителей, использовавших смартфоны для регистрации и накопления данных [5]. Подобное исследование (Laing B. с соавт., 2014) с применением приложения “My Fitness Pal” не показало существенных различий через 6 месяцев [6]. Большинство респондентов отметили высокую степень удовлетворённости коммуникативным приложением, но уже через месяц отметили резкое снижение количества входов в систему и постепенный отказ от применения.

На широкое использование программ «м-Здоровья» указывается в научной литературе по дерматологии: информация о первичной диагностике, контроле и самоконтроле развития заболеваний кожи, данные о кремах с ультрафиолет-фильтром, использовании защиты от ультрафиолетового излучения (приложения “Ultraviolet”, “UV Index”, “VisualDx” и др.) [7].

Ещё одну группу мобильных приложений, применяемых среди населения, составляют программы поведения в чрезвычайных ситуациях и алгоритмы оказания доврачебной помощи. Имеются приложения, которые помогают обучать правилам сердечно-лёгочной реанимации. Самым высоким рейтингом обладают программы “Reanimatie”, “CPR & Choking”, “FDNY”, “Life Server Beta V1.0” [8].

Международная федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца объявила о запуске бесплатного мобильного приложения «Первая помощь», которое можно скачать на сайте Российского Красного Креста на смартфон для пользователей Android и IOS (<http://www.redcross.ru/?pid=288>). Представлена русскоязычная версия с простым интерфейсом, в ней имеются пошаговые инструкции оказания

доврачебной помощи, написанные доступным языком. В приложении содержится описание алгоритма поведения в 20 случаях по оказанию первой помощи (инфаркт миокарда, кровотечение, закупорка дыхательных путей и т. д.) и 19 алгоритмов при чрезвычайных ситуациях (лесные пожары, сильный мороз, ураган и т. д.). Сложные случаи сопровождаются видеоинструкцией, а также разделом «вопрос—ответ».

Специалисты из СООО «Мобильные ТелеСистемы» (МТС) в 2012 году провели тестирование новой для белорусской медицины технологии удалённого мониторинга состояния пациентов. Эксперимент проводился в Минске в Республиканском научно-практическом центре «Кардиология». Применение данной программы явилось уникальным набором технологических решений компании Ericsson, позволяющим медицинскому персоналу осуществлять удалённый мониторинг и диагностику состояния здоровья кардиологических пациентов вне медицинских учреждений. Приборы для получения электрокардиограммы, измерения артериального давления, пульса и насыщения крови кислородом в режиме реального времени получают жизненно важные показатели и передают их через Bluetooth на устройство мобильной связи, которое автоматически отправляет данные через сеть МТС в диспетчерский пункт мониторинга пациентов или специалисту, имеющему доступ к веб-интерфейсу системы. В каждый комплект системы «Мобильного здоровья» входят тонометр, пульсоксиметр, прибор для получения электрокардиограммы и передающее устройство с SIM-картой МТС.

В Беларуси в 2015 году разработано мобильное приложение к протоколам и алгоритмам ведения пациентов с респираторными заболеваниями для врачей общей практики и участковых терапевтов. Благодаря такому виду электронных версий для смартфонов можно рационально назначать лекарственные препараты (особенно антибиотики с учётом их совместимости) в каждом конкретном случае [9].

Заключение. Современные информационные и коммуникационные технологии становятся основой для безопасного функционирования человека в повседневной жизни. Мобильные приложения «м-Здоровье» способствуют изменению отношения пациентов к своему здоровью, активируя их деятельность. Хорошо обученный, знающий о болезни и её последствиях пациент — обладатель приложений может активно участвовать в процессе мониторинга и лечения, проводить сбор, хранение и передачу данных. С помощью датчиков для измерения и мониторинга жизненно важных функций, взаимосвязанных с мобильными приложениями, он получает возможность самоконтроля и активного отношения к лечению, формированию диеты и организации двигательной активности. «М-Здоровье» повышает уровень осведомлённости о различных проблемах со здоровьем, предоставляя пользователям

доступную информацию о состоянии здоровья и рекомендации в отношении здорового образа жизни, что позволяет принимать более взвешенные и ответственные решения о своём собственном здоровье.

Инновационные системы здравоохранения, к сожалению, не свободны от дефектов и угроз. Нередко у человека, не подготовленного к чрезвычайным ситуациям, возникают опасения по поводу безопасности принятия решений на основе информации, предоставленной с помощью мобильных приложений, в которых данные могут быть неправильными или устаревшими. Это потенциально может повлиять на здоровье и жизнь пациента, что требует сертификации и унификации. Инструменты «м-Здоровье» не заменяют врачей, тем не менее они могут способствовать поддержанию здоровья и помочь пациентам справиться со своими болезнями.

Список цитируемых источников

1. World Health Organization: m-Health. New horizons for health through mobile technologies, Global Observatory for e-Health series [Electronic resource] // WHO Library Cataloguing-in-Publication. Vol. 3. URL: http://www.who.int/goe/publications/goe_mhealth_web.pdf (date of access: 26.03.2016).

2. Research 2 Guidance, the app market specialists [Electronic resource] // The mobile health global market report 2013—2017. The commercialization of mhealth applications. Vol. 3. URL: <https://research2guidance.com/wp-content/uploads/2015/08/Mobile-Health-Market-Report-2013-2017-Preview.pdf> (date of access: 26.03.2016).

3. Bierbrier R., Lo V., Wu R. Evaluation of the accuracy of smartphone medical calculation apps // J. Med. Internet Res. 2014. 16 (2). P. 32.

4. Research2Guidance, the app market specialists. mHealth App Developer Economics 2014. The State of the Art of mHealth App Publishing [Electronic resource]. URL: <http://research2guidance.com/r2g/research2guidance-mHealth-App-Developer-Economics-2014.pdf> (date of access: 26.03.2016).

5. Adherence to a Smartphone application for weight loss compared to website and paper diary: pilot randomized controlled trial / MC. Carter MC [et al.] // J. Med. Internet Res. 2013. 15 (4). P. 10—32.

6. Effectiveness of a Smartphone application for weight loss compared with usual care in overweight primary care patients: a randomized, controlled trial / BY Laing [et al.] // Ann. Intern. Med. 2014. 161. 10 Suppl. S. 5—12.

7. Mobile applications in dermatology / AC Brewer [et al.] // JAMA Dermatol. 2013. 149(11). P. 1 300—1 304.

8. Smartphone Apps for Cardiopulmonary Resuscitation Training and Real Incident Support: A Mixed-Methods Evaluation Study / M. Kalz [et al.] // J. Med. Internet Res. 2014. 16 (3). P. 89.

9. The iPad as a mobile device for CT display and interpretation: diagnostic accuracy for identification of pulmonary embolism / PT Johnson [et al.] // Emerg. Radiol. 2012. 19 (4). P. 323—327.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ МАССОВЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В БЕЛАРУСИ, СТРАНАХ БЛИЖНЕГО И ДАЛЬНЕГО ЗАРУБЕЖЬЯ

УДК 796

*А. Э. Болотин, доктор педагогических наук, профессор, СПбПУ,
Санкт-Петербург, Российская Федерация*

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ В ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Введение. В педагогике методология понимается как учение о педагогическом знании, о процессе его добывания, способах объяснения (создании концепции) и практического применения для преобразования или совершенствования системы обучения и воспитания. Цель исследования — определить методологические основания совершенствования системы управления образовательным процессом курсантов. Методы, применяемые в исследовании, — наблюдение, опрос, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической обработки.

Основная часть. На базе научных школ классического управления в настоящее время получили развитие различные подходы к изучению и осуществлению управленческой деятельностью.

В рамках этих подходов сформировался ряд концепций современной теории и практики управления. Рассмотрим содержание данных подходов и концепций.

1. Формальные подходы, отражающие концептуальную позицию, согласно которой управляемый объект может по воле управляющих (или исследователей управленческой деятельности) целенаправленно структурироваться и развиваться с учётом его внутренних и внешних связей и преимущественно количественных соотношений между элементами объекта.

Среди формальных подходов наиболее важное место занимает концепция системного подхода, который означает изучение совокупности

элементов системы, находящихся в связях друг с другом и образующих определённую целостность, единство. Как отмечает В. П. Давыдов, «системный подход — это метод раскрытия всеобщих характеристик объекта: системы, структуры, функций» (В. П. Давыдов, В. П. Сальников, В. Я. Слепов, 2000).

В качестве наиболее общих характеристик системы выделяют целостность, структурность, взаимосвязь со средой, иерархичность, множественность описания и т. д. (Л. Берталанфи, 1969).

Следует пояснить эти характеристики: 1) целостность — несводимость любой системы к сумме образующих её частей и невыводимость из какой-либо части её свойств как целого; 2) структурность — связи и отношения элементов системы упорядочиваются в некоторую структуру, которая и определяет поведение системы в целом; 3) взаимосвязь системы со средой, которая может иметь «закрытый» (не изменяющий среду и систему) или «открытый» (преобразующий среду и систему) характер; 4) иерархичность — каждый компонент системы может рассматриваться как система, в которую входит другая система, т. е. каждый компонент системы может быть одновременно элементом (подсистемой) данной системы и может сам включать в себя другую систему; 5) множественность описания — каждая система, являясь сложным объектом, в принципе не может быть сведена только к какой-то одной картине, одному отображению, что предполагает для полного описания системы сосуществование множества разных её отображений.

Эти качества систем в нашем случае имеют значение в том смысле, что при управлении образовательным процессом в вузе, с одной стороны, уже изначально заданы определённые параметры, необходимые для функционирования системы; с другой — управление образовательной системой в определённой степени осуществляется в зависимости от поставленной цели и складывающейся ситуации, при этом могут формироваться (видоизменяться) те или иные целевые структурные блоки системы с учётом текущих потребностей и перспектив развития.

Однако особенно важное значение имеют эти постулаты системного подхода при проектировании и создании новых структур управления образовательным процессом, когда могут приниматься не вписывающиеся в привычный регламент организационные решения в практику высшей школы.

Понимание в целом требований системного подхода предопределяет методологию и стратегию педагогического исследования.

Рассмотрение проблем управления диктует необходимость сконцентрировать внимание на системных свойствах самого военного образования. Прежде всего следует заметить, что под системой военного образования понимается совокупность взаимодействующих: 1) преемственных образовательных программ и государственных образовательных стан-

дартов различного уровня и направленности; 2) сети реализующих их образовательных учреждений независимо от их организационно-правовых форм, типов и видов; 3) органов управления военным образованием и подведомственных им учреждений и организаций.

Таким образом, система военного образования, выступая как целостное организационное образование, состоит из отдельных структурных компонентов.

Другим важным свойством системного подхода, имеющим прямое отношение к образовательной сфере как системе, является взаимозависимость и взаимодействие системы и внешней среды (Н. В. Басова, 1999).

Необходимо отметить, что система высшего военного образования, решая свою главную задачу подготовки специалистов и развивая для этого весь свой потенциал, формирует и проявляет свою способность только в процессе взаимодействия с внешней средой, которая характеризуется различными видами окружения: политического, социально-экономического, правового, научно-технического, экологического и др.

Система военного образования реагирует на воздействие внешней среды, развивается под этим воздействием, но при этом сохраняет качественную определённую и свойства, обеспечивающие относительную устойчивость и адаптивность функционирования системы. В принципе, чем меньше возмущений во внешней среде, тем устойчивее будет функционировать система. С другой стороны, чем совершеннее мониторинг возмущающих воздействий со стороны внешней среды, тем качественнее управление образовательным процессом в высшей школе, тем эффективнее использование имеющихся ресурсов и резервов.

Так, учреждение высшего образования является подсистемой отраслей определённых знаний. В то же время отдельный университет сам является системой образования. Это свойство иерархичности систем проявляется при структуризации и декомпозиции целей образования, при подготовке специалистов, при распределении сфер компетенции руководителей учреждения высшего образования и т. д.

Проведённый анализ показал, что в качестве критериев управления образовательным процессом в высшей школе при маркетинговом подходе следует выделить: 1) качество образовательной услуги как условие удовлетворения нужд потребителя (обучаемого); 2) экономию ресурсов в функционировании системы военного образования; 3) обеспечение доступности военного образования; 4) предоставление широкого выбора образовательных программ, вариативность образования; 5) степень увязки структуры подготовки специалистов с их реальной потребностью для Вооружённых Сил России.

Разновидностью формального подхода является нормативный, который в управлении образовательным процессом означает установление

нормативов управления по всем важнейшим элементам (качество, ресурсы, распределение полномочий, специальности подготовки, учебные дисциплины и т. д.), для чего разрабатываются и принимаются законодательные акты, а в системе военного образования создаётся и пополняется банк этих нормативов.

Необходимость сотрудничества субъектов управления, укрепления взаимосвязей между компонентами управляющей подсистемы отражает интеграционный подход к управлению, позволяющий развивать связи по горизонтали и вертикали между субъектами управления образовательным процессом в учреждении высшего образования.

2. Поведенческие подходы развивают идею сотрудничества работодателя с нанятым персоналом, профессорско-преподавательского состава — с обучаемыми, учитывают в большей степени психолого-педагогические факторы.

На базе сложившихся научных школ управления в современных условиях самое мощное развитие получают поведенческие концепции управления, отражающие тенденции гуманизации.

Учитывая преимущественно творческий характер образовательной деятельности, можно ожидать утверждения поведенческих подходов как одной из главных тенденций развития управления образовательным процессом в высшей школе. Поведенческие подходы (в терминологии управленческих дисциплин) являются, по сути дела, психолого-педагогическими.

3. Наряду с рассмотренными формальными и поведенческими подходами в управлении в 1980—1990-е годы весомые результаты были получены при исследовании организаций и закономерностей управления ими с использованием ситуационного подхода. Выводы ситуационного подхода состоят в том, что формы, методы, приёмы, стили управления и поведения должны существенно варьироваться в зависимости от сложившейся ситуации — конкретных обстоятельств, которые влияют на организацию, её сотрудников в данное конкретное время. Суть данного подхода состоит в том, что текущую, конкретную проблему (организационную, управленческую, социальную, психологическую) следует решать исходя из целей организации, но в зависимости от сложившихся конкретных условий, ситуации, т. е. пригодность различных подходов в менеджменте определяется ситуацией.

Заключение. Учитывая комплексность проблемы управления образовательным процессом в высшей школе, рассмотренные подходы — формальные, поведенческие (психолого-педагогические), ситуационные — следует применять в комплексе и в их взаимодействии как в методологическом плане, так и в процессе совершенствования практики управления.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

А. И. Босенко, кандидат биологических наук, доцент, ЮНПУ, Одесса, Украина
Е. А. Масловский, доктор педагогических наук, профессор, БГУИФК, Минск
А. Н. Яковлев, кандидат педагогических наук, доцент, ПолесГУ, Пинск

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧРЕЖДЕНИЯМИ, ОКАЗЫВАЮЩИМИ СЕРВИСНЫЕ УСЛУГИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Введение. На современном этапе развития многоуровневого образования особую тревогу вызывает реализация стратегии, направленной на процесс формирования здоровья детей, школьников и студенческой молодежи, которое является одним из главных показателей его качества.

Несомненно, разработка и внедрение современных физкультурно-оздоровительных программ отражают единство взглядов по формированию культуры здорового образа жизни исследуемого контингента в условиях образовательного учреждения.

В этой связи без соблюдения определённых положений, характеризующих единство человека и природы, невозможна положительная трансформация педагогического процесса, который требует выполнения следующих условий: образовательная деятельность должна осуществляться на основе программ, реализующих интегративный подход к обучению, предусматривающий взаимосвязь различных областей науки (педагогика, медицины, психологии) и культуры; программы физкультурно-оздоровительной направленности должны предусматривать активное участие родителей воспитанников в учебно-воспитательном процессе и специалистов по валеологии, психологии [1].

Вместе с тем актуальность темы определяется как теоретической, так и практической значимостью исследования особенностей организма человека на всех этапах онтогенеза в зависимости от специфики видов физкультурно-спортивной и мышечной деятельности в процессе спортивно ориентированного физического воспитания.

Повышение объёмов и интенсивности физических нагрузок в процессе физкультурно-спортивной деятельности требует создания телесно-функциональных характеристик спортсменов в зависимости от специфики мышечной деятельности, а также периода подготовки.

Адаптация организма человека к напряжённой мышечной деятельности сопровождается существенными сдвигами в показателях систем организма (Н. А. Агаджанян и соавт., 2006; А. А. Артеменков, 2006; А. Г. Дембо, А. В. Земцовский, 1989; Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева, 2006; В. В. Михайлов, 1983; В. J. Maron, 2009).

В широком спектре материально-технического и медико-биологического обеспечения ключевая роль отводится физкультурно-оздоровительной технологии, которая предполагает наличие определённых спортивных сооружений и наполняет процесс двигательной активности необходимыми методическими материалами [2].

Цель исследования — разработка механизма внедрения современных технологий физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности в образовательное пространство социальных институтов. Объектом исследования является оздоровительная деятельность и спортивные услуги, реализуемые в системе многоуровневого образования на спортивных объектах учреждения образования. Предмет исследования — учебно-воспитательный и тренировочный процесс, осуществляемый на спортивных объектах образовательных учреждений.

Поэтому исключительное внимание уделяется комплексному интегративно-антропологическому обследованию. По нашему мнению, оно может дать объёмные представления о перспективах учебного, тренировочного процессов в единстве с окружающей средой. Поиск морфологических маркёров указывает на особые условия, склонности занимающихся к выполнению определённой работы тренировочной направленности.

Основная часть. Поисковые исследования и педагогические эксперименты проводились на спортивных объектах учреждений образования Республики Беларусь: БарГУ (Барановичи), ПолесГУ (Пинск), Мозырский государственный университет имени И. П. Шамякина (Мозырь) и др.; Российской Федерации: Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСТ), Смоленский государственный университет (СмолГУ), Российский государственный университет туризма и сервиса (филиал в Смоленске), профессионально-технический лицей № 6 (Смоленск), учебные заведения Смоленской области; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса (ВГУЭС, Владивосток), Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского (Одесса, Украина).

Конкретизированы морфологические, генетические и психологические признаки, являющиеся маркёрами при оценке перспективности личности, что определяет направленность спортивной ориентации и отбора.

Разработана методика определения групповых и индивидуальных характеристик физкультурно-спортивной деятельности и физической

подготовленности контингента, позволяющая находить наиболее эффективный вариант решения двигательных задач.

Приоритетной является технология построения моделей индивидуализации педагогического процесса, предусматривающего различную композицию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности на всех этапах онтогенеза (возрастные особенности развития ценностного отношения к телу и собственному здоровью, физической культуре и спорту, гендерные особенности отношения к здоровью).

Технология формирования ценностного отношения к телу, основанная на закономерностях его развития, а также развития отношения к физической культуре и спорту, знании ведущих компонентов и типов отношений, характерных для каждого возрастного этапа, представляет собой личностноориентированный педагогический процесс.

Достоверность полученных результатов обеспечена методологией и логикой исследования, междисциплинарным подходом к разработке проблемы, использованием методов, адекватных решаемым задачам, репрезентативностью выборки и объёмом эмпирических данных, экспериментальным подтверждением базовых положений в условиях образовательного процесса.

Систематизированы социально-философские обоснования новых представлений о «теле» и «телесности» человека.

Фрагмент научных исследований приводится нами ниже.

Так, для внедрения и осуществления задач и целей данной работы были созданы две группы: экспериментальная и контрольная. В контрольную группу вошли 10 девушек возрастом от 18 до 25 лет, начинающие заниматься гимнастическими упражнениями различной оздоровительной направленности. Основными целями занятий они ставили перед собой повышение уровня физической подготовленности, улучшение состояния своего здоровья, осуществление коррекции фигуры, приобретение навыков пластичности, грации.

В контрольную группу вошли практически здоровые студентки. У некоторых из них в амбулаторных картах были зарегистрированы заболевания: остеохондроз позвоночника грудного и поясничного отделов (у двоих), хронический гастрит (у одной), вегето-сосудистая дистония (у одной), ожирение лёгкой степени (у одной), хронический бронхит.

Для оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способности внутренней среды организма насыщаться кислородом нами применялась проба Штанге и проба Генчи, для оценки функционального состояния кардиореспираторной системы в ходе исследования (в начале, середине и по окончании его) была применена проба Руфье, также на протяжении всего исследования проводился контроль массы тела занимающихся в обеих группах.

Эффективность применения физкультурно-спортивной деятельности в системе физического воспитания определяется как психофизическими особенностями личности, так и особенностями телосложения, вариантами биологического развития, а также особенностями организма, гендерным аспектом, циклическим изменением функционального состояния организма, учётом овариально-менструального цикла. Базовые телесно-ориентированные упражнения с учётом указанных выше особенностей организма, при обязательном использовании общих закономерностей построения занятий видами физкультурно-спортивной деятельности с различными группами населения ориентированы на позвоночник человека, что создаёт объективные условия для сохранения, укрепления здоровья и творческого долголетия различных групп населения.

Так, в соответствии с календарным планом второго года обучения были запланированы следующие мероприятия: 1) сбор и обработка полученного материала в результате применения методик; 2) составление базы данных по результатам исследования; 3) анализ и статистическая обработка полученных результатов исследования. Было показано, что в настоящее время накоплен обширный материал по физическому развитию молодых женщин 17—22 лет. Большое количество данных о морфологических и функциональных особенностях различных возрастных групп помогает создать довольно чёткое представление об онтогенетических особенностях физического развития студенток. Учитывая анатомио-физиологические и психические особенности девушек 17—22 лет, можно констатировать, что в студенческие годы у девушек имеются все предпосылки для формирования двигательных умений и навыков и целенаправленного развития основных двигательных способностей. Следует отметить, что в последнее время всё большее внимание преподавателей физической культуры привлекают вопросы атлетической (силовой) и координационной подготовки студенток, как изолированно друг от друга, так и в их сопряжённом взаимодействии. Особенности развития этих способностей у спортсменок хорошо изучены, в то же время они являются недостаточно изученными в работе со студентками. Поэтому исследование данной проблемы у девушек студенческого возраста особенно важно при решении многих теоретических и практических вопросов, которые помогут повысить в целом двигательную подготовленность студенток.

В настоящем исследовании, с применением системного подхода, рационализация процесса силовой подготовки студенток 17—19 лет на занятиях по физической культуре с общефизической направленностью (группы общефизической подготовки) рассматривается как система, включающая следующие подсистемы: мотивационно-социологическую, физическую, техническую, психологическую, состояние физического здоровья, наследственность и предрасположенность к выполнению

конкретных физических упражнений (соматотип), уровень физического развития, физиологические особенности женского организма, а также демографический фактор.

В целом, результаты проведённых многолетних исследований позволяют нам акцентировать внимание на отсутствие у студенток мотивации к занятиям с силовой направленностью уже после III курса и самоустранение от них на IV курсе. Это позволяет предложить девушкам 17—19 лет перейти на дифференцированную инновационную программу атлетической (силовой) и координационной подготовки, сутью которой являются избранные, научно обоснованные (по нормированию силовой нагрузки, соматотипу и типологическим особенностям физической подготовленности — на быструю силу и силовую выносливость) силовые упражнения облегчённого воздействия из различных видов спорта.

Заключение. Материально-техническое и медико-биологическое обеспечение физкультурно-оздоровительной технологии представляет собой особенный блок, который предполагает наличие определённых спортивных сооружений и наполняет процесс двигательной активности необходимыми методическими материалами, наглядными и техническими средствами обучения, спортивным инвентарём и тренажёрными устройствами, спортивной экипировкой, диагностическим инструментарием, средствами для оказания первой медицинской помощи, средствами, обеспечивающими соблюдение гигиенических требований на занятиях двигательной активностью. На основании сравнения контрольной и экспериментальной групп, после применённых нами в ходе исследования методик и разработанной программы занятий, повысились показатели кардиореспираторной системы, о чём свидетельствуют полученные показатели по пробе Руфье. Произошла положительная динамика снижения массы тела наблюдаемых спортсменок экспериментальной группы, занимающихся по разработанной с нашим участием программе физической активности и постоянный учёт состояния здоровья, физического развития физической подготовленности и осуществлены необходимые условия для коррекции фигуры.

Отмечено резкое снижение заболеваемости среди членов группы, повышение их работоспособности и социальной активности, улучшение деятельности всех органов и систем, поднятие настроения, улучшение уровня психического состояния. Методика дифференцированного подхода основывается на той величине физической нагрузки, которая на всех учебных занятиях не вызывает негативных последствий и организм успешно восстанавливался. Показательны для анализа данные сравнительной характеристики физического развития и функциональной подготовленности девушек 17—19 лет различных соматотипов (АСТ, ТСТ, МСТ, ДСТ и КГ). Не выявлено ни одного случая преимущества какой-

либо группы перед другими по уровню функционального состояния ССС (проба Руфье). Различия между группами статистически не достоверны ($p > 0,05$). По массе тела девушки КГ существенно выделяются перед девушками АСТ ($p < 0,001$), ТСТ ($p < 0,01$) и МСТ ($p < 0,05$), однако также существенно уступают ($p < 0,001$) девушкам ДСТ. По росту девушки КГ выделяются ($p < 0,05$) по сравнению с АСТ и ТСТ. По росто-весовому индексу девушки только в одном случае опережают девушек ДСТ. По сравнению с девушками АСТ, ТСТ и МСТ девушки КГ проигрывают ($p < 0,05$). Девушки АСТ по росту и массе тела статистически достоверно ($p < 0,01—0,001$) проигрывают МСТ и, особенно, ДСТ. В то же время по росто-весовому индексу они выглядят предпочтительнее перед всеми группами (для ТСТ, МСТ и ДСТ соответственно 3,35; 3,28; 2,44 перед 3,58 у АСТ, при $p < 0,05$). Девушки ДСТ отличаются самой большой массой тела и ростом, даже по сравнению с ТСТ и МСТ ($p < 0,001$), в то же время существенно уступают им в росто-весовом показателе ($p < 0,01$). Девушки ТСТ уступают в росте и весе сверстницам из МСТ ($p < 0,05$). По массе тела и росту существенно выделяются девушки ДСТ, на следующей позиции КГ. Если по росту АСТ и ТСТ не отличаются друг от друга, то по массе преимущество у девушек ТСТ. У АСТ самый низкий показатель массы тела и одновременно самый высокий росто-весовой показатель. ТСТ также выделяется по росто-весовому показателю. У ДСТ самый низкий росто-весовой показатель.

Список цитируемых источников

1. Акчурин Б. Г. Телесность как проявление человеческого потенциала и как валеологическая ценность // Теория и практика физ. культуры. 2005. № 4. С. 50—52 ; Краснов И. С. Методологические аспекты здорового образа жизни // Физ. культура. 2010. № 2. С. 61—67 ; Яковлев А. Н., Борщенко С. А., Масловский Е. А. Оздоровительно-тренировочная, индивидуальная коррекция физического развития и физической подготовленности, развитие потребностей и мотивов к систематическим занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 9. С. 200—204.
2. Быховская И. Ю. «Человек телесный» в социокультурном пространстве (очерки социальной и культурной антропологии). М. : Физкультура, образование, наука, 1997. 209 с. ; Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте. М. : Спорт-АкадемПресс, 2000. 119 с.

Материал поступил в редакцию 14.04.2016

К. С. Буркевич, С. А. Пуйман, кандидат педагогических наук, доцент
*Частное учреждение образования «Институт современных знаний
им. А. М. Широкова», Минск*

ОРГАНИЗАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАЗДНИКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. В системе физического воспитания ребёнка дошкольного возраста особое место занимают детские спортивно-оздоровительные праздники, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей. Многолетняя практика работы дошкольных учреждений образования нашей страны показала значительную эффективность спортивно-оздоровительных праздников в активном приобщении каждого ребёнка к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой. Вместе с тем следует отметить, что в образовательном процессе учреждений дошкольного образования наблюдается увлечение вербальными методами воспитания, слабо внедряются формы коллективной творческой деятельности, детские массовые праздники порой не отвечают потребностям формирования социально значимых качеств личности. Поэтому представляется актуальным обратиться к обобщению передового опыта лучших дошкольных учреждений по организации мероприятий спортивно-оздоровительной направленности.

Основная часть. Программа спортивно-оздоровительных праздников отличается насыщенностью и традиционно включает разнообразные физические упражнения, игры с простейшими элементами спорта, подвижные развивающие игры, спортивные упражнения, игры-эстафеты, а также занимательные тематические кроссворды, викторины и загадки. Так, на детском празднике в зимнее время возможно использование физических упражнений и игр, характерных для зимних условий, — катание на санках, игры и соревнования на лыжах и коньках, элементы игр в хоккей, игры-эстафеты на льду, на снегу и т. п.

Широкое использование детских музыкальных произведений, игровых приёмов делает праздник эмоционально ярким, надолго запоминающимся событием в жизни ребёнка и всей семьи.

Интересно и увлекательно проходят летние и зимние спортивно-оздоровительные праздники под девизами: «Будем спортом заниматься», «Зимушка-зима», «Зимние забавы», «Праздник Нептуна». В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни они помогают создать необходимый воспитанникам двигательный режим, развивают ловкость, быстроту, силу воли, выносливость, ориентировку в пространстве и другие лично значимые качества и способности.

Участие в детских праздниках и подготовка к ним объединяет детей и взрослых общими переживаниями, укрепляя межличностные отношения представителей разных поколений [1]. Красочное оформление места проведения праздника и отдельных видов соревнований, оригинальные костюмы, красивые цветные эмблемы, звучание музыки, торжественное открытие и закрытие праздника влияют на развитие у ребят эстетических переживаний и чувств.

Художественное оформление места проведения праздника должно вызывать у детей приподнятое настроение и радостное ожидание праздника. В помещении детского сада и на участке развешиваются гирлянды, шары, разноцветные флажки, картинки, плакаты со спортивной тематикой. Территория участка заранее приводится в порядок — поливаются зелёные насаждения, посыпаются песком дорожки, на площадке красиво располагаются пособия и игрушки, развешиваются плакаты соответствующей тематики.

В зимнее время прилегающая к детскому саду территория украшается снежными фигурами хорошо знакомых детям животных, персонажей сказок, расчищаются от снега дорожки, заливается каток, дорожки для скольжения, приводятся в порядок снежные постройки (горки, валы, снежные крепости и лабиринты), прокладывается лыжня. Места выступления детей зимой украшаются цветами, флажками, льдинками, серпантинном, мишурой.

В обязанности ответственного за художественное оформление праздника входит подготовка объявления для родителей, праздничных плакатов, транспарантов, пригласительных билетов для шефов, гостей праздника.

В праздничном оформлении помещения, территории детского сада вместе с воспитателями и родителями активное участие принимают дети. На занятиях по изобразительному искусству (рисование, аппликация) старшие дошкольники могут выполнять различные поделки для украшения физкультурной площадки и гимнастического зала. Дети оказывают помощь воспитателю в подготовке пособий и физкультурного инвентаря, уборке участка, изготовлении костюмов для отдельных персонажей, сооружении построек из снега.

Воспитатели привлекают детей к расчистке катка, прокладыванию лыжни, разметке беговых и велосипедных дорожек, подготовке мест для игр, костюмов и других атрибутов праздника. Даже самые маленькие, не только участники, но и болельщики, получают задания, соответствующие уровню их подготовленности.

Сама атмосфера детского праздника, совместная деятельность детей и взрослых, достижение результатов командой, преодоление трудностей сплачивает детский коллектив, воспитывает чувство взаимной ответственности.

Организаторам праздника необходимо позаботиться о том, чтобы никто из детей не находился в рядах постоянных зрителей, болельщиков, желательно, чтобы дети все вместе и поочередно командами участвовали в разных номерах программы, помогали ведущим и судьям.

Одним из важнейших требований к организации спортивно-оздоровительных праздников является проведение их в разные сезоны года. Например, физкультурный праздник может быть организован не только на участке дошкольного учреждения, но и в близлежащем парке, на стадионе, в естественных условиях природного окружения — в лесу, на лугу, берегу озера, реки. От конкретного места проведения праздника во многом зависит его тематика, структура, специфика, подготовительные работы и оформление.

Технология подготовки спортивно-оздоровительного праздника включает составление программы, планирование всей работы по организации спортивно-массового праздника как целостной системы. Необходимо определить название или образный девиз праздника, предусмотреть распределение обязанностей между его организаторами, составить план работы каждого из них на определённый срок. От этого во многом зависит успех праздника.

В программе следует подробно отразить цель и задачи праздника, дату и время его проведения, предполагаемую длительность, место проведения.

Предварительная работа воспитателя включает в себя: регулярное освоение гимнастических упражнений во время физкультурных занятий; ежедневное участие детей в подвижных и спортивных играх, предусмотренных образовательной программой; проведение тематических бесед, рассматривание картин, книг, показы видеофрагментов, отражающих спортивные достижения нашей страны. Значительный воспитательный эффект дают проведение занятий по изобразительному искусству на тему «Спорт в нашей жизни», оформление альбомов, стендов, отражающих успехи воспитанников.

Совместная работа воспитателей с родителями начинается с распределения обязанностей, создания команды из числа родителей, участву-

ющих в празднике, проведения консультаций, подготовки места для организации соревнований, спортивной одежды и костюмов для выступлений, праздничных сюрпризов и плакатов, участия в художественном оформлении, создания сценария и реализации программы праздника, организации фото- и видеосъёмки праздника.

Одним из важнейших разделов работы при подготовке к спортивно-оздоровительному празднику является разработка сценария. При этом следует учитывать основную идею, девиз праздника. Так, например, для праздников, проходящих под девизом «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», «В здоровье — сила», «Мы растём здоровыми, крепкими, весёлыми», главными задачами являются пропаганда здорового образа жизни, значимости физической культуры в жизни любого человека, гигиенических факторов, естественных сил природы как важнейших средств укрепления здоровья, формирование у детей интереса к занятиям физическими упражнениями и играми.

При составлении сценария физкультурного праздника, независимо от того, где и в каких условиях он проводится, следует стремиться к тому, чтобы его содержание было разнообразным, интересным, создавало возможность активного участия всех групп детей, доставляло радость и удовольствие не только участникам праздника, но и зрителям, детям и взрослым, приглашённым на праздник гостям.

Физкультурные номера чередуются с исполнением песен, танцевальных номеров, с чтением стихотворений. В программе спортивно-оздоровительного праздника большое место должны занять развивающие подвижные игры на свежем воздухе, эстафеты, коллективные выступления детей, в которых они демонстрируют, какими стали крепкими, сильными, быстрыми. В литературно-художественном материале, стихотворениях, песнях, обращениях команды к команде раскрывается значение утренней гимнастики, различных видов спорта, весёлых игр на свежем воздухе. Уместно использование стихотворений, игровых образов, сюжетных ситуаций, позволяющих в шуговой форме показать, к чему приводят отрицательное отношение к гигиене, пренебрежение физкультурными занятиями, боязнь свежего воздуха и т. п.

С показательными номерами могут выступить и приглашённые на праздник гости: гимнасты, фигуристы, бывшие воспитанники детского сада, учащиеся спортивных школ, взрослые сотрудники дошкольного учреждения, родители, шефы.

Поддержанию интереса, созданию приподнятого, праздничного настроения способствует включение в содержание праздника «сюрпризного момента» — неожиданное появление Зимы, Деда Мороза, Снегурочки, весёлых скоморохов, Бабы Яги, Красной Шапочки, доктора Айболита и других сказочных героев. Их общение с детьми и гостями

праздника, участие в играх, танцах, награждении победителей эстафет и соревнований оживляет праздник, привлекает внимание к происходящему, доставляет детям много веселья и радости, надолго остаётся в памяти.

Заключение. По окончании праздника подводятся итоги, проходит церемония награждения, общий хоровод, танцы, парад участников. При подведении итогов, анализе достигнутых результатов в командных соревнованиях, играх, эстафетах необходимо учитывать индивидуальные данные и возможности каждого, отмечать старательность, честное выполнение правил детьми. Важно заботиться о поддержании дружеских отношений в коллективе, предупреждать случаи неуважения, недоброжелательного отношения к товарищу, зазнайства.

Критерии оценки эффективности проведения спортивно-оздоровительных праздников включают уровень заинтересованности детей, их родителей, а также выполнение требований образовательного стандарта.

Список цитируемых источников

1. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие. Минск : Выш. шк., 2010. 288 с.

Материал поступил в редакцию 10.04.2016

УДК 377.5 (14.33.07)

Н. В. Данилевич, О. К. Левчук, Л. В. Резвицкая
БГПУ, Минск

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕГО КУРСА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ЗАКАНЧИВАЮЩИХ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ

Введение. Ни для кого не секрет, что, заканчивая обучение в школе и переходя на I ступень образования в учреждения высшего образования, многие спортсмены завершают свою спортивную карьеру. Бросив все свои силы на обучение, забывают о своём спортивном прошлом, а главное — уменьшают уровень физических нагрузок до минимума. Многие спортсмены заканчивают свою карьеру из-за травм. А как избежать контрактуры в суставе, если любая нагрузка даётся с болью.

Спустя какое-то время можно услышать сетование: «Вот, мол, тренеры совсем не думают о нас. Как закончил тренировки, здоровье совсем подводит, и никому нет до меня дела». А вина тренера только в том, что он не объяснил своему воспитаннику, что после долгих лет тренировки резко заканчивать спортивные нагрузки противопоказано, за долгие организм привыкает работать в определённом ритме, все системы настроены именно на режим спортивных нагрузок. Резкое изменение в параметрах работы приводит к сбою даже в механических машинах, что уж говорить о человеке.

Работая в тренировочном режиме, спортсмен формирует достаточно крепкий мышечный аппарат. При отсутствии нагрузок мышцы очень быстро начинают терять свой объём, примерно 30% за первые полгода. Кроме того, отсутствие нагрузок сказывается на всех системах организма бывшего спортсмена и в первую очередь на сердечно-сосудистой системе [1]. Под воздействием повышенных физических нагрузок у спортсмена увеличивается объём сердечных желудочков. Существует понятие «аритмия тренированности», при этом диагнозе резкое сокращение нагрузок может привести к патологической аритмии сердца.

Основная часть. Для поддержания физической формы мы предлагаем нашим студентам-спортсменам поддерживающий курс занятий в бассейне. Благоприятное влияние плавания на организм человека доказано давно. Этот вид спорта положительно воздействует на работу мышечной и дыхательной систем, способствует укреплению и росту костных тканей. Кроме того, регулярные занятия в бассейне позволяют стабилизировать нервную и сердечно-сосудистую системы. Регулярные занятия плаванием усиливают группу дыхательных мышц и ведут к укреплению состояния организма в целом. В то время как вода расслабляет тело, давление на позвоночник снижается. При интенсивном плавании, с преодолением сопротивления воды, происходит увеличение объёма лёгких и, соответственно, растёт продолжительность их бесперебойной работы. Помимо этого, у людей, занимающихся плаванием, не бывает проблем со сном, аппетитом, а их отличной выносливостью остаётся только позавидовать.

Исходя из вышесказанного, в первую очередь мы заботимся о стабилизации работы сердца. Горизонтальное положение тела при плавании и давление воды, сопряжённое с глубоким диафрагмальным дыханием, способствуют притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчают его работу. Характерной особенностью плавания является то, что тело в воде не имеет твёрдой опоры. Такое положение значительно увеличивает его двигательные возможности и содействует их развитию. Взвешенное состояние тела в воде разгружает опорно-двигательный аппарат от статической нагрузки, для многих спортсменов — это един-

ственный вариант нагрузки на травмированный сустав. Очень часто в спорте из-за больших нагрузок на ноги у спортсменов появляются проблемы с сосудами нижних конечностей, использование нагрузки в безопорном положении, в водной среде способствует улучшению трофики сосудов и устранению варикоза ног [2].

Для спортсменов, занимавшихся ациклическими видами спорта, это отличная возможность выйти из состояния тренированности, не увеличивая свой вес. Дело в том, что большинство таких видов спорта связано с выполнением статических нагрузок, что приводит к развитию белых мышечных волокон. В таких мышцах капиллярная сетка развита слабо, они плохо снабжаются кровью. После завершения спортивных занятий такие мышцы больше склонны замещаться соединительной тканью.

Плавание — вид спорта, где практически отсутствует статическая нагрузка, даже свой вес тела пловцу поддерживать не надо, за него это делает вода. Динамические нагрузки формируют у спортсмена красную мышечную мускулатуру. Эти мышцы имеют хорошую капиллярную сетку, они упруги и эластичны. При уменьшении тренировочных нагрузок красные мышечные волокна теряют свой объём, не замещаясь соединительной тканью. Мышцы спортсмена, занимающегося в бассейне, естественно, начинают меняться по своему составу, увеличивается кровоток и улучшается питание. Равномерная работа мышц всего тела способствует формированию гармоничной фигуры, плавных обтекаемых форм без резких выпячиваний и углов. Согласно исследованиям учёных, за полчаса плавания сжигается до 400 килокалорий, а обмен веществ ускоряется наполовину, и не секрет, что чем выше уровень метаболизма, тем меньше у человека шансов быть полным и иметь проблемы с лишним весом.

И наконец, не стоит забывать, что на данной ступени жизни для молодых людей обучение играет первую роль. При выполнении физических нагрузок увеличение кровотока в мышцах естественно, при этом страдает малый круг кровообращения. У пловцов, благодаря специфическому горизонтальному положению тела, этого не происходит, следовательно, питание мозга не страдает, а из-за общего увеличения скорости кровотока даже улучшается.

Заключение. Вышесказанное свидетельствует об очевидной пользе занятий плаванием для спортсменов, занимающихся в школьном возрасте любым видом спорта, и особенно для студентов, закончивших спортивную карьеру. Эта проблема затрагивает не только физиологическое здоровье, но и психоэмоциональное. Ведь от того, как молодой человек себя чувствует, насколько доволен внешним видом, в итоге зависит его здоровье в целом.

Список цитируемых источников

1. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.
2. Здоровье студенческой молодёжи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. Минск : РИВШ, 2013.

Материал поступил в редакцию 10.04.2016

УДК 796/799

Г. Н. Зинкевич, Э. А. Моисейчик, кандидат педагогических наук, доцент,
А. И. Софенко, кандидат педагогических наук, доцент
БрГУ, Брест

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Введение. Неблагоприятная тенденция в динамике здоровья детей и молодёжи диктует необходимость поиска различных путей, направленных на улучшение физического состояния организма человека. По данным медиков, за время учёбы в учреждении высшего образования (далее — УВО) 7—8% студентов приобретают кишечно-желудочные заболевания, 12—13% — нервно-психические, у 26—28% отмечается сердечно-сосудистая недостаточность. К окончанию университета у 60—65% студентов ухудшается физическое состояние.

Программа Всемирной организации здравоохранения предусматривает решение вопросов оздоровления населения, в частности, студенческой молодёжи, в двух направлениях: через систему улучшения реальных условий жизнедеятельности и систему обучения здоровью с элементами самообразования. Современное студенчество представляет собой один из наиболее динамичных сегментов белорусского общества. В условиях необходимости расширения и углубления социальных трансформаций и реформ, почти императивно диктуемых вызовами времени, университетская молодёжь выступает и как барометр направления и хода перемен, и как социальная база новой формирующейся национальной, научной, культурной, политической элиты страны. От качества обучения и воспитания студенчества, как наиболее образован-

ной части молодёжи, во многом уже в ближайшем будущем будет зависеть сам характер белорусского общества, способность его занять достойное место в мировой цивилизации.

На этом фоне современные статистические данные свидетельствуют о тревожной тенденции к снижению общего уровня физического здоровья студенчества. Это объясняется существенными интеллектуальными нагрузками и стрессовыми ситуациями, с которыми сталкиваются молодые люди в процессе обучения, а также неумением рационально и продуктивно организовать свой отдых. Таким образом, физическая культура студенческой молодёжи выступает как фактор адаптации и гармонизации личности студента. Физическая культура в высшей школе является действенным средством коррекции и снятия физической и психологической усталости, агрессивности, конфликтности. Рационально организованные занятия физической культурой и спортом укрепляют здоровье студентов, оказывают немаловажное позитивное влияние на формирование потребности здорового образа жизни.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обязательна для всех специальностей УВО Республики Беларусь. Являясь характеристикой общей и профессиональной культуры, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студентов.

Рассматривая вопрос о влиянии учебных форм физических упражнений на формирование внеучебной двигательной активности студентов, мы обращали внимание на два момента: а) экстраполяцию воспитательного воздействия УВО посредством обязательных занятий на внеучебную двигательную деятельность студентов [1]; б) на прочность и эффективность применяемой в УВО практики физического воспитания.

Осуществляя программу физической культуры, УВО повышает уровень физической подготовки студентов, расширяет круг их спортивных навыков и умений, вызывает интерес к физической культуре и спорту и тем самым влияет на внеучебную активность студентов [2].

Основная часть. При проведении исследования проводилось анкетирование и опрос студентов I—IV курсов факультетов непрофильных специальностей. Основной задачей физической культуры в современном УВО является подготовка молодёжи к самостоятельной двигательной деятельности, формирование устойчивой привычки к постоянным занятиям физическими упражнениями.

Исследуя внеучебную деятельность студентов БрГУ имени А. С. Пушкина, мы предлагали им ответить на следующий вопрос: «Напишите всё, что вы делали вчера (кроме занятий в университете), и укажите продолжительность каждого занятия». Анализ полученных ответов показал, что, несмотря на индивидуальные различия молодых

людей, дневной режим студентов соответствует эталону, характерными чертами которого являются: а) равномерное распределение времени для обязательных и необязательных занятий; б) преобладание умственной работы над физической.

Постоянными элементами большей части режима дня были домашние задания по предметам; просмотр телепередач; чтение книг или газет; дружеские встречи; посещение молодежных клубов и пользование персональным компьютером, в основном посещение сайтов Интернета. Эти занятия занимали у исследуемых студентов около 80% времени. Остальное время студенческая молодежь использовала чаще всего для самостоятельных занятий физическими упражнениями, посещение спортивных секций, кинотеатров, театров, обучения музыке или на пассивный отдых. Основы современной системы физической культуры студенческой молодежи должны входить в общий процесс воспитания, который в сочетании с умственным развитием способствует гармоничному формированию развивающейся личности.

Активность и интерес студентов к физической культуре повышает их успеваемость, способствует устранению физических недостатков и оздоровлению организма, внедрению физических упражнений в жизнь и быт студентов, определяет их профессиональную и спортивную ориентацию.

Анкетирование 263 студентов разных курсов факультетов непрофильных специальностей выявило наибольший интерес к физической культуре у студентов I курсов (70%), снижение активности и интереса у студентов II и III курсов (55%) и слабую активность студентов IV курса, особенно девушек (38%). Очень слабо внедряется физическая культура в быт учащихся — всего 7% от числа исследуемых самостоятельно занимаются физической культурой, 5% принимают водные процедуры.

Повышению активности студентов и развитию их интереса к физической культуре способствует улучшение организаторской работы преподавателя физической культуры и качества учебного материала, совершенствование методического мастерства, педагогического такта и кругозора. Организаторская работа состоит в пропаганде средств физической культуры среди преподавателей, родителей, медицинского персонала, в умелом проведении учебных занятий, сезонных занятий, спортивных вечеров, физкультурно-оздоровительных мероприятий («Дни здоровья»), спортивных клубов и т. д.

Заключение. Повышение качества учебного занятия должно идти по линии подбора учебного материала, использования новизны, занимательности, раскрытия практической значимости физических упражнений, использование межпредметных связей, профессиональной и спортивной ориентации студентов в связи с особенностями их физического развития и функциональными возможностями.

Методическое совершенствование состоит в разнообразии типов занятий, приёмов изложения материала и организации самостоятельной работы студентов, использовании принципа наглядности и доступности, проведении круговых тренировок, поточных, групповых и индивидуальных занятий, умелом комментировании, использовании игровых и соревновательных элементов, музыки и ритма. Важны также повышение квалификации самого преподавателя, его эрудиция в смежных областях знаний, интерес, юмор, педагогический такт.

Анализ и обобщение полувекового опыта работы кафедры физической культуры БрГУ имени А. С. Пушкина, изучение передового опыта родственных кафедр других УВО Республики Беларусь, общение с выпускниками нашего университета позволили выявить ряд причин, по которым каждый студент должен расширять свои знания в области физической культуры самостоятельно: 1) знание основ физического воспитания и спорта нужны студентам для понимания, что выполнение физических упражнений благоприятно сказывается на состоянии здоровья и физической активности человека в течение всей его жизни; 2) знание основ физического воспитания и спорта позволит студентам, как будущим родителям, управлять физическим развитием своих детей и контролировать его, формируя у них положительное отношение к занятиям физическими упражнениями; 3) молодые специалисты, работающие в системе образования, сообщают подрастающему поколению обширную часть знаний, на которых базируется физическая культура личности; 4) молодые люди, используя знания, приобретённые в области физического воспитания и спорта, могут и должны применять их с тем, чтобы, с одной стороны, содействовать работникам образования, физической культуры и спорта в гармоничном развитии подрастающего поколения, с другой — улучшать организацию общего физкультурного образования в нашей стране.

Список цитируемых источников

1. Бутенко М. В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой. На материале студентов-юношей I—II курса технического вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 2003. 209 с. ; Вилькин Я. Р., Канавец Т. М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
2. Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н. В. Гимнастика : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. М. : Академия, 2002. 448 с. ; Иванченко Е. И. Теория и практика спорта. Минск : [б. и.], 1996. 428 с. ; Инновационные процессы в физкультурном образовании: опыт, проблемы, перспективы : материалы II Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 20 янв. 2005 г. Минск : БГУФК, 2005. 276 с.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

В. А. Коледа, доктор педагогических наук, профессор, **Д. В. Хохряков**,
В. И. Ярмолинский, кандидат технических наук
БГУ, Минск

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ И КУРСАНТОВ В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРАЦИИ ЭКОНОМИЧЕСКОГО И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Введение. Новые социально-экономические преобразования в мировом сообществе не только влекут за собой трансформацию политических и производственных отношений между странами, но и оказывают прямое влияние на их образовательную сферу, чутко реагирующую на очередные вызовы экономики, перестройки межгосударственных связей (создание экономических и таможенных союзов, военных блоков, политических альянсов, торговых соглашений и т. д.). К числу событий, особо значимых сегодня для Беларуси, следует отнести присоединение к Болонскому процессу, обсуждение перспектив вступления во Всемирную торговую организацию (ВТО), развитие многовекторного международного сотрудничества, создание свободных экономических зон, продвижение к энергетической независимости, утверждение военно-оборонительной доктрины, выполнение миротворческих миссий и др. Учитывая широкое признание образовательной системы нашего государства, сложившейся ещё в советский период, и те шаги, которые осуществляются сегодня по его совершенствованию, многие страны с готовностью участвуют в обмене образовательными ресурсами и направляют в Беларусь своих студентов, охотно принимая у себя белорусских. Другие страны, не имея столь развитой системы образования, направляют свою молодёжь в наши университеты на платную форму обучения. Их интересуют подготовительные факультеты, подготовка по актуальным гражданским специальностям, военные факультеты, магистратура, аспирантура и др. Труд и военная служба в международном сообществе становятся всё более естественными, доступными в связи с увеличением числа международных проектов, созданием совместных предприятий, заключением военных соглашений и др. Например, выпускники военного факультета БГУ направляются с консультативными миссиями в Российскую Федерацию, Казахстан, Венесуэлу

и другие страны, а лица с гражданскими специальностями работают практически на всех континентах.

Интеграция трудового и образовательного пространства предъявляет дополнительные требования к адаптационному потенциалу человеческого организма, вынуждает выпускников учреждений высшего образования больше задумываться о ресурсах здоровья. Поэтому университеты, кафедры физического воспитания и спорта, военные факультеты должны учитывать складывающиеся тенденции и готовить студентов к возможному пребыванию за границей. Значит, нужно больше заботиться об укреплении здоровья и формировании профессионально важных физических качеств, использовать современные средства наращивания резервных возможностей организма [1]. Учитывая различное геополитическое положение стран-партнёров, отличия в климатических условиях, характере питания, национальных традициях, религиозных убеждениях, семейном воспитании, отметим, что физкультурное образование студентов должно строиться с учётом всех перечисленных факторов, а также вероятных для той или иной профессии социально-экономических условий труда, усиления трудовой миграции, прироста программ и проектов, требующих регулярного перемещения специалистов из одной страны в другую.

Цель настоящей работы — обосновать новые функции и задачи деятельности кафедр физического воспитания и спорта учреждений высшего образования, обусловленные интеграционными процессами в экономической и образовательной сферах государств-партнёров (СНГ, ЕврАзЭС и др.), рассмотреть проблемы научно-технологического обеспечения учебного и спортивно-тренировочного процессов, повышения качества базового физкультурного образования, адаптации к условиям трудовой деятельности, связанным с пребыванием за границей.

Основная часть. Для достижения вышеназванной цели мы планируем провести научные исследования с решением комплекса нижеперечисленных задач.

Необходимо проанализировать факторы, определяющие адаптационный потенциал выпускника учреждения высшего образования с позиций возможного участия в межгосударственном сотрудничестве, определить критерии, по которым следует оценивать качество учебного процесса по физической культуре, эффективность применяемых педагогических технологий. Важно изучить и сравнить руководящие документы по организации физической подготовки в вооружённых силах и образовательных учреждениях других государств.

Мы планируем провести сравнительный анализ физической подготовки белорусских и иностранных студентов, разработать дополнительные тесты для оценки их адаптационных способностей, готовности

к развитию специальных психофизических качеств. Для курсантов военного факультета будет разработана методика подготовки к преодолению международной полосы препятствий, а студенты гражданских специальностей будут осваивать принципы акклиматизации, сохранения работоспособности при смене географических широт и временных поясов, знакомиться с зарубежными системами физической подготовки.

По итогам массового мониторинга функционального состояния и физической подготовленности студентов и курсантов будет проведён статистический и сравнительный анализ их физического состояния по учебным отделениям, курсам и факультетам, изучена динамика показателей общей физической подготовки и специальной физической подготовки в период обучения. Будут проанализированы тенденции в изменениях уровня теоретических знаний студентов и курсантов, их умений и навыков в части формирования и поддержания здоровья, обеспечения правильного самоконтроля при самостоятельных занятиях. Не останутся без внимания проблемы посещаемости учебных занятий, академической успеваемости, факторы, определяющие мотивацию и предпочтения в период учёбы в учреждении высшего образования. Особое внимание будет уделено изучению проблем развития студенческого спорта, являющегося одним из мощных источников прироста двигательного и адаптационного потенциала студентов. Этой теме будет посвящена международная научно-практическая конференция, запланированная нами на 2017 год.

Международный обмен образовательными ресурсами и технологиями ценен для любой страны, а её собственные достижения в области изучения физических возможностей человека, развития спортивной науки, повышения резервов организма, его энергетики и работоспособности становятся объектами охраняемой интеллектуальной собственности, коммерческой основой для сотрудничества, участия в различных программах. Развиваемые в нашей стране педагогические технологии и методики оздоровления студентов, их подготовки к предстоящему профессиональному труду также могут носить интернациональный характер, внедряться в системы образования других стран. Они вполне могут служить коммерческим целям, становиться предметом экспорта в зарубежные системы образования. Учитывая общность социальных проблем, возникающих во многих странах вследствие нарастающей гиподинамии, важно предвосхищать запросы общества к выпускникам высшей школы, искать приоритеты в научных исследованиях, изучать зарубежный опыт, осваивать системы психофизического воспитания, несвойственные для нашей страны.

Проблемы формирования физической культуры студента, повышения качества учебного процесса, совершенствования педагогических технологий, создания программно-технических средств массового мо-

мониторинга здоровья и физической работоспособности, повышения мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой находятся в центре внимания кафедры физического воспитания и спорта и военного факультета БГУ не первое десятилетие. Озвученное научное направление будет рассматриваться впервые. Мы придаём большое значение сравнительному анализу физического и функционального состояния белорусских и иностранных студентов и курсантов, конкретизации задач их профессионально-прикладной подготовки, разработке методических рекомендаций для специалистов, выезжающих за границу в целях продолжения образования или работы. Физическая подготовка многих студентов будет связываться с их потенциальным участием в международных проектах, тесным научным и экономическим сотрудничеством стран-соседей, возможной воинской службой за рубежом и т. д.

Новизна исследований выражается в применении новых технологических подходов к сбору и анализу информации о знаниях, умениях и навыках студентов, их функциональном состоянии. Заполнение анкет и опросных листов осуществляется студентами через Интернет. Для экспресс-тестирования используются новые приборы и технологии, тренажёры с дозировкой нагрузки. Готовится эксперимент по дистанционному мониторингу физического состояния студентов, ведутся разработки компьютерных и мобильных приложений, необходимых системе физического воспитания. Собранный материал позволит правильно оценить качество проводимых учебных занятий, сопоставить физическое и функциональное состояние студентов, разработать адресные рекомендации, уточнить специфику профессионально-прикладной подготовки, полнее реализовать индивидуальный подход. На основе изучения зарубежных методик физической подготовки и собственного опыта специалисты военного факультета рассчитывают найти новые формы психофизической подготовки курсантов, повышающие их адаптационный потенциал и боеспособность.

Заключение. Интеграционные процессы в экономической, образовательной и культурной сферах стран-партнёров не только повышают возможности и темпы их развития, но и предъявляют более высокие требования к интеллектуальным и психофизическим качествам тех специалистов, которые активно участвуют в выполнении международных проектов. Это должны учитывать кафедры физического воспитания и спорта, развивающие оздоровительные технологии и профессионально-прикладную физическую подготовку. Новые исследования смогут отразить соотношение физических возможностей белорусских и иностранных студентов, внести новизну в применяемые средства и методы физического воспитания, раскрыть новые способы повышения адаптационных возможностей организма. Ожидается, что результаты исследований будут

использованы для практического улучшения учебного процесса не только в БГУ, но и в других учреждениях высшего образования. Появятся больше оснований для международного сотрудничества, обновления содержания лекционных и практических курсов, усовершенствования системы менеджмента качества физкультурного образования.

Список цитируемых источников

1. Научные исследования в физическом воспитании белорусских студентов : в 3 ч. / В. И. Ярмолинский, В. А. Коледа, А. П. Атрощенко. Ч. I. История и традиции ; В. И. Ярмолинский, В. А. Коледа, К. С. Вашкевич. Ч. II. Кризис и возрождение научных интересов ; В. И. Ярмолинский, В. А. Коледа, В. И. Новицкая. Ч. III. Взгляд в будущее // Восток-Беларусь-Запад. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. XVII Междунар. симпозиума ; Могилёв, МГУ им. А. А. Кулешова, 11—12 дек. 2014 г. Могилёв : МГУ им. А. А. Кулешова, 2015 г. С. 8—29 ; Ярмолинский В. И. Современные задачи и формы международного и межуниверситетского сотрудничества в области физического воспитания студентов и специалистов // Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : зб. наук. праць I Міжнар. наук.-практ. конф., 16—17 квітня, 2015 р. : у 2 т. / за заг. ред. Ю. О. Долинного. Краматорськ : ДЛМА, 2015. Т. 1. С. 105—114 ; Коледа В. А., Ярмолинский В. И., Новицкая В. И. Инновации в оздоровительной работе и спортивной подготовке студентов Белорусского государственного университета // Спорт. Человек. Здоровье : материалы VII Междунар. науч. конгр., 27—29 окт. 2015 г., Санкт-Петербург / под ред. В. А. Таймазова. СПб. : Олимп-СПб., 2015. С. 256—258.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

УДК 378.015.31:796.015.534

Ю. И. Масловская, БГУ, Минск

ДИСТАНЦИОННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Введение. В современном обществе к выпускникам стали предъявляться высокие требования не только в части профессиональной подготовки, но и в отношении уровня их здоровья, интеллектуальной и физической работоспособности. Работодатели, чиновники, медицинские специалисты, работники разных отраслей экономики определили проблему снижения здоровья учащейся молодёжи как социально важную, влекущую за собой сложности производственного развития страны, прогресса

© Масловская Ю. И., 2016

науки, сохранения и развития культурного наследия [1]. В сложившихся условиях особое значение приобретает научно обоснованная организация занятий в системе физического воспитания студентов и, что особенно актуально, оценка уровня физической подготовленности молодёжи.

В нашей стране одним из способов оценки физической подготовленности студентов является Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс [2]. Его использование в учебном процессе позволяет педагогу отслеживать динамику измеряемого физического качества, исходя из этих данных, управлять учебным процессом, осуществлять подбор необходимых физических упражнений и тем самым стимулировать молодых людей к физическому совершенству. Для студентов участие в нём является способом оценки своих двигательных навыков и сравнения их с соответствующими данными сверстников.

Основная часть. В целях получения информации об опыте участия в физкультурно-оздоровительном комплексе и отношении к нему нами было проведено анкетирование 231 студента (114 девушек, 117 юношей) I—IV курса (основного и подготовительного отделений) Белорусского государственного университета (факультета философии и социальных наук, географического факультета, института журналистики). В результате получена информация, что участие в нём принимали 98 человек. Из их числа 29% помнят личные достижения, показанные в контрольных упражнениях, 3% сравнивали свои показатели с результатами одноклассников или однокурсников и только 1% опрошенных интересовались успехами у студентов других курсов, факультетов. Респонденты (47%) указали, что уровень их физической подготовленности, неуверенность в своих силах и страх (31%), плотный график учебных занятий (22%) не позволяют конкурировать с другими студентами в формате соревнований по физической подготовке. Однако все респонденты заинтересованы в сравнении своих результатов с достижениями других студентов, но только в формате дистанционных соревнований. По их мнению, такое сравнение будет являться дополнительным стимулом к физическому совершенству.

Цель нашего исследования состояла в том, чтобы разработать и апробировать дистанционную форму индивидуальных и командных соревнований по физической подготовленности для студентов Белорусского государственного университета, которая позволит в непринуждённой обстановке, в удобное для студентов время, без посторонних наблюдателей протестировать свои двигательные качества.

Основу данных соревнований составили контрольные упражнения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для молодёжи 18—21 года: прыжок в длину с места, челночный бег 4×9 метров, наклон вперёд из положения сидя, поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки),

подтягивание на высокой перекладине (юноши), бег на 60 м, 6-минутный бег, плавание. Вышеперечисленные упражнения выполнялись на базе универсального спортивного комплекса «Университетский» в заранее согласованное с судейской коллегией время. Принять участие в этих соревнованиях может студент любого факультета, который относится по состоянию здоровья к основной или подготовительной группе. Судьями данных соревнований являются преподаватели кафедры физического воспитания и спорта БГУ. Каждый вид контрольных упражнений выполняется в соответствии с описанными ниже правилами:

- в прыжке в длину с места оценивается длина прыжка с точностью до 1 см лучшей из трёх попыток;

- челночный бег 4×9 метров выполняется с высокого старта, на специально размеченной площадке длиной 9 м с двумя примыкающими полукругами (0,5 м), в которых находится два бруска (5×10 см). По команде участник бежит к противоположной стороне, берёт брусок, возвращает к месту старта и кладёт его в полукруг. Затем бежит за вторым бруском, берёт его и возвращается к линии «старт—финиш», не снижая скорости. Фиксируется время пробегания;

- наклон вперёд из положения сидя выполняется на полу, ноги выпрямлены, расстояние между стопами 30 см. После двух пружинистых наклонов вперёд, на 3-м наклоне руки необходимо опустить на пол и зафиксировать положение на 2 с. Оценивается расстояние от линии стоп по направлению движения до кончиков средних пальцев рук с точностью до 1 см;

- подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется из положения вися хватом сверху, руки выпрямлены. Подтягивание засчитывается, когда подбородок достигает уровня выше перекладины. Оценивается максимальное количество выполненных подтягиваний. Запрещается использование посторонней помощи, применение рывков и маховых движений;

- поднятие туловища из положения лёжа на спине (девушки) выполняется из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, партнёр удерживает ступни. Испытуемый поднимает туловище до вертикального положения, локтями касается колен. Обратным движением возвращается в исходное положение до касания лопатками поверхности. Оценивается количество подъёмов в течение 1 мин;

- бег на 60 м выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона. Оценивается время пробегания с точностью до 0,1 с;

- 6-минутный бег выполняется на дорожке стадиона, которую предварительно размечают через каждые 20 м, устанавливая таблички с указанием метража (20, 40, 60, 80 и т. д.). Продолжительность бега —

6 мин. Оценивается расстояние, пройденное соревнующимся, с точностью до 10 м;

– плавание на 50 м выполняется из неподвижного стартового положения по звуковому сигналу и заканчивается касанием стенки бортика на финише. Оценивается время проплывания с точностью до 0,1 с.

После выполнения перечисленных упражнений студенты заполняют форму, в которой указывают свои результаты и отправляют её по электронной почте главному судье соревнований. Результаты, указанные в заявке, технический судья сверяет с протоколом соревнований.

Каждый участник имеет право подать заявку на участие в одном или нескольких видах упражнений, а также многоборье (семь испытаний), командном зачёте (четыре студента одного факультета) или соревновании миксов (девушка и юноша).

Подведение итогов и определение победителей происходит в конце учебного года. Призёры и победители соревнований награждаются медалями, а все участники — сертификатом соревнований.

Дистанционные соревнования были проведены нами в 2014/2015 учебном году, в них добровольное участие приняли 1 207 студентов. В испытании «прыжок в длину с места» приняли участие 234 студента (157 юношей и 77 девушек), в челночном беге 4 × 9 метров соревновались 193 человека (135 юношей и 58 девушек), наклоне вперёд из положения сидя — 262 (75 юношей и 187 девушек), подтягивании на высокой перекладине — 276 юношей, поднимании туловища из положения лёжа на спине — 193 девушки, беге на 60 м — 258 (189 юношей и 96 девушек), 6-минутном беге — 228 (118 юношей и 110 девушек), плавании на 50 м — 149 (95 юношей и 54 девушки).

Заключение. Соревнования, проведённые в таком формате, привлекают большое количество участников. Для многих студентов победа на соревнованиях реальна, для других она является «недостигаемой вершиной», однако это не означает, что молодой человек не способен устанавливать личные достижения и рекорды. Сравнение и сопоставление себя настоящего с собой прошлым является дополнительным стимулом для дальнейшего физического развития и совершенствования. Таким образом, молодые люди учатся оценивать и контролировать себя, формируют устойчивый интерес к своему физическому развитию и физической подготовленности. За ростом физических качеств и двигательных результатов следует более глубокое понимание особенностей своего организма и задач, стоящих в процессе последующего обучения.

Список цитируемых источников

1. Ярмолинский В. И. Физическая культура и современная образовательная среда // Современная образовательная среда: приоритетные направления развития : материалы Междунар. науч. конф., Минск, 22—23 окт. 2009 г. / редкол.: Г. В. Пальчик (отв. ред.) [и др.]. Минск : НИО, 2009. С. 269—274.

2. Об утверждении положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17 : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 2 июля 2014 г. № 16 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. 2014. № 8/29060.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

УДК 796.058.2:37.037

Л. Ф. Попко, Т. А. Храмова, О. Л. Юраго
ГрГУ им. Янки Купаль, Гродно

АНАЛИЗ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ

Введение. Тренинг гибкости в последние годы всё в большей степени привлекает внимание учёных и практиков [1], он рассматривается как важнейшая предпосылка для развития силовых способностей, оптимизации телосложения, совершенствования координации движений и предупреждения травм опорно-двигательного аппарата. Хороший уровень гибкости позволяет решать двигательные задачи с максимальной эффективностью за счёт оптимизации приложения мышечных усилий и их экономизации. В свою очередь недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела. С недостатком гибкости связаны скованность, угловатость движений и плохая осанка.

Комплекс упражнений на растягивание должен быть ориентирован на достижение эффекта расслабления. Приятные, стимулирующие ощущения помогают наладить контакт с мышечной системой, нормализуют функциональное состояние нервной системы. При этом тренировка гибкости не требует от занимающегося высокого уровня физической подготовленности. В физическом воспитании главной задачей

© Попко Л. Ф., Храмова Т. А., Юраго О. Л., 2016

развития гибкости является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволила бы успешно овладеть основными жизненно важными двигательными действиями и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности [2].

В процессе физического воспитания студентов развитие гибкости обеспечивает решение следующих задач: 1) достижение заданного уровня профессионально-прикладной физической подготовленности, овладение прикладными двигательными умениями и навыками; 2) овладение техникой избранного вида спорта, используемого для реализации индивидуального двигательного режима в связи с соблюдением требованием здорового образа жизни; 3) предупреждение негативных изменений в функциональном состоянии опорно-двигательного аппарата, обусловленных недостатком двигательной активности; 4) реабилитация после перенесённых заболеваний и травм, восстановление подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата.

В настоящее время существует целый ряд подходов к развитию гибкости. Это методики с применением статических, динамических растягиваний, растягивания с партнёром, биомеханическая стимуляция. Некоторые методики требуют высокого уровня физической гибкости или значительного опыта в выполнении упражнений на растягивание, (например, хатха-йога), для использования других требуется аппаратура (например, биомеханическая стимуляция). При невысоком уровне развития гибкости и подготовленности, а также отсутствии опыта выполнения упражнений для развития гибкости в физической тренировке наиболее целесообразно применять статические и динамические растягивания, а также их сочетание. Изложенное определило цель настоящего исследования — сравнить эффективность наиболее распространённых методических подходов к развитию гибкости на учебных занятиях по физической культуре со студентами.

Основная часть. Поставленная цель достигалась с помощью следующих методов исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование психоэмоционального состояния, экспресс-оценка уровня физического здоровья, тестирование гибкости, методы математической статистики. В исследовании приняли участие девушки 18—20 лет, относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Для проведения эксперимента были сформированы три опытные группы, различающиеся по преимущественной направленности упражнений на растягивание. В первой группе (ЭГ-1) использовались динамические растягивания, во второй (ЭГ-2) — статические, в третьей (ЭГ-3) применялся комплексный подход (40% — активные растягивания, 40% — пассивные и 20% — статические упражнения на растягивание).

Группа динамических растягиваний. В общей совокупности упражнений, направленных на развитие гибкости, преобладают активные, поскольку в реальных условиях жизнедеятельности гибкость проявляется, в основном, в активных её формах. В разработанные нами комплексы были включены преимущественно активные упражнения. В динамических упражнениях прирост гибкости достигается посредством увеличения числа повторений, от 8—10 раз (для начинающих). Между упражнениями на гибкость целесообразно выполнять упражнения на расслабление. Однако при выполнении растягиваний динамического характера существует более высокий риск травматизации. Нами были разработаны и использованы на занятиях по физической культуре специальные комплексы физических упражнений, которые включали маховые, пружинистые движения и рывки.

Группа статических растягиваний. Система упражнений преимущественно статической направленности («стретчинг») в последние годы стала очень популярной. В отличие от динамических упражнений, когда мышца периодически удлиняется и укорачивается, при статических упражнениях (позах) на гибкость она в растянутом положении находится довольно долго (примерно 10—30 с). Часть упражнений необходимо выполнять сериями. Удлинение времени растянутого состояния мышц ускоряет их функциональную перестройку, приводит к «привыканию» к этому состоянию. Однако здесь важно соблюсти меру. Данное привыкание может приводить к ослаблению или даже частичной утрате ценнейшего свойства мышц — рефлекса растяжения. Во время выполнения упражнений следует избегать резких движений и следить за дыханием.

Группа комплексных растягиваний. Согласно результатам исследования Е. П. Васильева [3], в период интенсификации воздействий на развитие гибкости целесообразно использовать примерно такие пропорции различных упражнений в растягивании: 40—45% — активные динамические; 35—40% — пассивные и 20% — статические. С учётом данных положений нами были разработаны специальные комплексы упражнений, в которых выполняемые упражнения носили смешанный характер. Для развития гибкости применялись упражнения динамического характера с постепенным увеличением числа повторений, также использовались упражнения на расслабление. Статические растягивания выполнялись в течение 10—30 с каждое, при необходимости выполнялся повтор упражнений. Растягивания следует выполнять без болезненных ощущений.

В целях проверки эффективности различных подходов к развитию гибкости нами была проведена опытно-экспериментальная работа. Педагогический эксперимент проводился в течение 14 недель на учебных занятиях по физической культуре со студентками. Опытные занятия включали в себя аэробную разминку с последующим выполнением разработанных нами комплексов упражнений на растягивание. Они проводились в определённой

последовательности: 1) упражнения на растягивание мышц шеи и рук, 2) на растягивание мышц туловища, 3) на растягивание, 4) на вытягивание мышц ног, 5) на расслабление. Каждый комплекс выполнялся в течение двух недель, затем занимающимся предлагался новый комплекс.

Для определения уровня гибкости девушек использовался комплекс тестов оценки подвижности различных суставов: плечевые суставы (выкрут прямых рук назад), позвоночный столб (наклон туловища вперед из положения стоя, способ Ф. Л. Доленко [4]), коленные и голеностопные суставы (приседание). Применялся механический способ измерения — с помощью гониометра (угломера): подвижность позвоночного столба (поворот туловища в сторону), подвижность в тазобедренном суставе (шпагат правой, шпагат левой, шпагат ноги врозь).

В каждой из групп за период проведения эксперимента были получены достоверные ($p < 0,05—0,001$) изменения в приросте гибкости во всех тестах: выкрут прямых рук назад, наклон вперед из положения стоя, суммарная подвижность суставов по индексу Ф. Л. Доленко, поворот направо, поворот налево, продольный шпагат правой, продольный шпагат левой, поперечный шпагат, в тесте «присед» измерялась подвижность в коленном и в голеностопном суставах.

При анализе межгрупповых различий после второго, заключительного, тестирования гибкости были получены статистически значимые ($p < 0,05$) различия между ЭГ-2 и ЭГ-3 по следующим показателям: поворот направо (ЭГ-2 — $83,4^\circ$; ЭГ-3 — 93°), поворот налево (ЭГ-2 — $82,6^\circ$; ЭГ-3 — $92,1^\circ$), шпагат ноги врозь (ЭГ-2 — 124° ; ЭГ-3 — 138°). Между ЭГ-1 и ЭГ-2 значимые различия ($p < 0,05$) были отмечены лишь по показателю «шпагат правой» (ЭГ-1 — 128° ; ЭГ-2 — 119°). Различий между ЭГ-1 и ЭГ-3 по всем изучаемым показателям не зафиксировано ($p > 0,05$).

Заключение. Выполненное исследование позволяет сформулировать вывод: наблюдение за студентками всех групп, выполняющих комплексы развития гибкости, свидетельствует о постепенном формировании у них положительных мотивационных установок к достижению. Отметим, что в процессе выполнения упражнений на растягивание, как правило, занимающиеся с низким уровнем физической подготовленности испытывают физический дискомфорт. Наше исследование показало, что в процессе роста тренированности (улучшения гибкости) эти ощущения сглаживаются. Сравнение эффективности разработанных нами комплексов развития гибкости показало, что наибольшее выраженное влияние оказали упражнения комплексного характера в следующих тестах: общая гибкость по индексу Ф. Л. Доленко, повороты направо и налево, шпагат ноги врозь.

Список цитируемых источников

1. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого / пер. с англ. О. Г. Белошеев. Минск : Попурри, 2002. 224 с. ; Васильев Е. П. Исследование гибкости. М. : Физкультура и спорт, 1966. 121 с. ; Власенко С. Н. Гибкость — важный фактор здоровья. Минск : [б. и.], 1992. 41 с.
2. Власенко С. Н. Указ. соч. 41 с.
3. Васильев Е. П. Указ. соч. 121 с.
4. Доленко Ф. Л. Определение гибкости тела человека // Теория и практика физ. культуры. 1984. № 6. С. 52.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

УДК 796

В. И. Стадник, кандидат педагогических наук, доцент,
А. Н. Яковлев, кандидат педагогических наук, доцент
ПолесГУ, Пинск

ИННОВАЦИОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ И ТЕЛЕСНОФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОЦИУМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ, РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Введение. Формирование новых понятий и терминологический «язык» исследования включает разработку и теоретическое обоснование феномена телесной культуры личности, инновационную модель конструирования и реализации модульных телесно-оздоровительных технологий школьников различных соматических типов. Рассматривается системный подход для разработки и конструирования инновационной модели [1]. Объектом исследования является процесс оздоровления населения в образовательном пространстве общества, предмет исследования — физкультурно-спортивная деятельность в контексте параметризации характеристик и функций телесноориентированной двигательной деятельности.

Цель исследования — разработка в качестве самостоятельного научного направления целостной личностно ориентированной концепции основанной на верифицировании (проверка истинности) теоретиче-

ских положений, базирующихся на модульных телесно-оздоровительных технологиях, которые позволяют существенно повысить самомотивацию, физическое развитие и физическую подготовленность в парадигме современного воспитательно-образовательного процесса по физическому воспитанию школьников и студенческой молодёжи в социуме Республики Беларусь.

Предполагалось, что стратегия и тактика формирования телесно ориентированной культуры личности, осуществляемая в образовательном пространстве, может обеспечить новый уровень здоровья на основе развивающего физического воспитания детей дошкольного возраста, школьников и студенческой молодёжи различных соматических типов и возраста. Обучающе-тренирующие модули разработанной технологии должны быть обеспечены последовательно содержательным прохождением этапов процесса физического воспитания, детерминированного познавательной способностью индивида надёжно освоить базовые составляющие обучающего-тренирующего модулей и реализоваться в практическом отношении к своей двигательной деятельности. Телесно ориентированная деятельность в системе многоуровневого образования будет оказывать позитивное воздействие на процессы формирования телесного здоровья в социуме.

Основная часть. В научных публикациях учёных рассматривается сущность дефиниции «физическая культура личности». Научные работы М. Я. Виленского раскрывают особенности взаимосвязи и единства физического и интеллектуального на протяжении жизнедеятельности человека. В этой связи социально и личностно значимая педагогическая идея не находит отражения в современном социуме, так как сложный процесс динамической образовательной системы не успевает за вызовами времени, поэтому человек идёт в отрыве от совершенствования физических способностей, либо терпит издержки в своём развитии на всех этапах онтогенеза [2].

Системное моделирование содержания физической культуры личности указывает на цель физического воспитания и раскрывает «телесные» резервы личности.

Проблема сохранения здоровья имеет огромное социальное, экономическое, гуманистическое значение. Внешние факторы, влияющие на продолжительность жизни человека, силами учёных были изменены (что обеспечило увеличение жизненного цикла человека). Вместе с тем в последние годы отмечается повсеместное, в том числе на постсоветском пространстве, ухудшение здоровья, что становится угрозой не только региональной, но и национальной безопасности стран (Российской Федерации и Республики Беларусь) [3].

В процессе исследований применялись методы анализа научной и специальной литературы, тестирование, педагогический эксперимент, антропология, методы математической статистики и др.

Всё это позволяет акцентировать внимание на здоровьесохраняющих и телесноформирующих технологиях, где системное моделирование содержания телесной культуры личности является следствием мониторинга здоровья детей дошкольного возраста, школьников и студентов. В аспекте педагогического процесса — это перестройка педагогической деятельности для сохранения, укрепления и развития их здоровья на всех этапах обучения для улучшения образовательного процесса.

Исследования проведены по широкому комплексу проблем в учреждениях высшего образования Республики Беларусь и Российской Федерации в течение 2012—2015 годов.

Так, в ходе скиринговых исследований 20 юных спортсменов 10—13 лет, занимающихся на базе ЦФКиС ПолесГУ, по изучению генетических маркёров (полиморфизы (PPARA_G2528C_RS4253778; 5HTT_L/S; 5HT2A_T102C-rs6313; COMT_Val 158Met_G472A_rs4680; ACE_Alu I/D_rs4646994) выявлена предрасположенность к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью (таблица 1).

Т а б л и ц а 1 — Результаты исследования генетических маркёров

Название гена	Результат исследования
PPARA	GC — равновесное соотношение быстрых и медленных мышечных волокон; могут заниматься видами спорта с преимущественным проявлением скоростно-силовых качеств. Средняя транскрипционная активность гена
5HTT	LS — носители генотипа предрасположены к видам спорта, направленным на развитие скоростных качеств (игровые виды спорта)
5HT2A	TT — повышена экспрессия гена. Высокая агрессивность, быстрое развитие усталости. Снижена психологическая адаптация к нагрузкам
ACE	ID — уровень фермента крови промежуточный. Уровень артериального давления, сосудистый тонус в норме. Предрасположенность к смешанным видам спорта. Равновесное соотношение быстрых и медленных мышечных волокон. Средние возможности к тренировкам на выносливость и скорость, более значительно увеличение силовых показателей. Равновесное увеличение изометрической силы и динамической силы и мышечной массы. Специальная диета, тренировки способствуют формированию фенотипа спринтера или стайера

Окончание таблицы 1

Название гена	Результат исследования
COMT_Val158Met	АА — активность фермента низкая, поэтому концентрация дофамина (отвечает за эмоциональный настрой) в префронтальной коре мозга увеличена. Высокие когнитивные способности, большее количество серого вещества в головном мозге, низкий риск развития депрессии, пониженная физическая агрессивность. Менее стрессоустойчивы, имеют повышенный уровень тревоги, более подвержены посттравматическому стрессу (нельзя отправлять в горячие точки; в стрессовой ситуации бросится на босса со стулом). Для носителей данного генотипа характерно значительное недоотмеривание / переотмеривание текущего времени

Заключение. Целесообразность использования оздоровительных программ по физической культуре с преимущественным изучением учебного материала по лёгкой атлетике либо по гимнастике, спортивным играм в их комплексном изучении, где силовые упражнения в виде блоков и комплексов упражнений осваивались на основе приоритетного вида спорта, а затем вспомогательного.

Дифференцированный подход в физическом воспитании исследуемого возраста требует от преподавателя сознательного регулирования физической нагрузки на основе учёта особенностей каждого конституционального типа.

Следует отметить, что параметрическая модель управления физической нагрузкой на занятиях по физической культуре отличается от структурной модели управления тем, что если в структурной модели решаются задачи внутри самой системы управления, то в параметрической модели решаются задачи на новом качественном уровне, что выходит далеко за рамки внутренней системы организации управления, а её «выходные» характеристики предполагают постоянный учёт новых эффективных средств, величины внешнего фактора (отягощения), дифференцированного подхода на основе учёта соматотипов и типологических особенностей занимающихся.

Список цитируемых источников

1. Здоровьесберегающие технологии для женщин различных конституциональных типов (на примере занятий гидроаэробикой) / Б. И. Гельцер [и др.] // Изв. Соч. гос. ун-та, 2013. № 4. Вып. 2 (28). С. 137—146 ; Системно-управляемое воспитание физических

качеств у студенток в условиях модернизации / А. Н. Яковлев [и др.] // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 4 (98). С. 201—209.

2. Яковлев А. Н., Борщенко С. А., Масловский Е. А. Оздоровительно-тренировочная, индивидуальная коррекция физического развития и физической подготовленности, развитие потребностей и мотивов к систематическим занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 9. С. 200—204.

3. Здоровьесберегающие технологии для женщин различных конституциональных типов (на примере занятий гидроаэробикой) / Б. И. Гельцер [и др.]. С. 137—146 ; Системно-управляемое воспитание физических качеств у студенток в условиях модернизации / А. Н. Яковлев [и др.]. С. 201—209 ; Яковлев А. Н., Борщенко С. А., Масловский Е. А. Указ. соч. С. 200—204.

Материал поступил в редакцию 10.04.2016

УДК 796.0

А. В. Шаров, кандидат педагогических наук, доцент,
В. Г. Ярошевич, кандидат педагогических наук, профессор
БрГУ, Брест

НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ

Введение. В последние годы на международных соревнованиях в беге на 400 метров наблюдаются очень высокие результаты. Если в 70-х годах XX века на дистанции данного спринта господствующие положения занимали спортсмены США, то в конце XX и начале XXI века в финалах Олимпийских игр и чемпионатов мира появились спортсмены Великобритании, Гренады, Польши, России, Саудовской Аравии, ЮАР, Ямайки и других стран. Как показывает биография лучших спортсменов мира, достичь высоких результатов удаётся только тем атлетам, которые в 16—18 лет прошли хорошую разностороннюю (базовую) подготовку, а затем на протяжении 4—5 лет — специализированную. Ранняя узкая специализация не приносит желаемых результатов. Лучшие спринтеры мира имеют хорошо развитые мышцы. Бегуны на 400 м выделяются среди спринтеров относительно высокой силой [1].

Основная часть. Проанализируем важность применения силовой подготовки лучших бегунов мира и Республики Беларусь в беге на 400 м.

© Шаров А. В., Ярошевич В. Г., 2016

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, беседы со спортсменами и их тренерами, исследования протоколов соревнований.

Анализ результатов в беге на 400 м участников Чемпионата мира 2015 года (Пекин) и чемпионата Республики Беларусь (Гродно) свидетельствует, что последний результат в беге на 400 м Чемпионата мира значительно опережает первый результат чемпионата Республики Беларусь (таблицы 1 и 2).

Т а б л и ц а 1 — Результаты финала в беге на 400 м у мужчин на Чемпионате мира (Пекин)

Место	Спортсмен	Страна	Время
1	Вайде Ван Никерк	ЮАР	43,48
2	Лашон Меррит	США	43,65
3	Кираны Джеймс	Гренада	43,78
4	Сантос Лугелин	Доминиканская Республика	44,11
5	Исаак Маквала	Ботсвана	44,63
6	Рабах Юсиф	Великобритания	44,68
7	Махель Цеденио	Тринидад и Тобаго	45,06
8	Юсеф Ахмед Масрахи	Саудовская Аравия	45,15

Т а б л и ц а 2 — Результаты бега на 400 м у мужчин на чемпионате Республики Беларусь

Место	Спортсмен	Регион	Время
1	Красовский Александр	Витебская обл.	48,00
2	Липовка Максим	Витебская обл.	48,87
3	Ключников Кирилл	Могилёвская обл.	49,11
4	Швецов Евгений	Российская Федерация	49,75
5	Базулько Александр	Минск	50,04
6	Поживилко Роман	Минск	51,00
7	Лукашок Владимир	Витебская обл.	51,21
8	Белый Сергей	Могилёвская обл.	52,79

Из опыта работы с бегунами на 400 метров [2] и по итогам исследования результатов лучших бегунов мира мы пришли к выводу: чтобы показать результат международного класса, спортсмен должен пробежать 100 метров за 10,20—10,30 с, а 200 метров — за 20,50—20,70 и прыгать тройным с места 9,40—9,80 м. Значит, спортсмены ничего не достигнут без высокой скорости, хороших показателей в силовой подготовке и специальной выносливости. В литературных источниках достаточно хорошо разработана методика развития специальной выносливости, а тренеры усиленно внедряют её в практику. Если говорить о технике бега, то её вклад в общий результат находится в пределах 9—12%.

На наш взгляд, белорусские бегуны в длинном спринте показывают низкие результаты из-за недостатка скоростных качеств, трудно поддающихся тренировке и в основном реализующихся через умение развивать силовые свойства, которые эффективно должны реализовываться через технику бега.

Чтобы увеличить быстроту в каком-либо элементе движения, необходимо учитывать максимальную скорость и максимальную силу [3]. Результаты практической работы показывают, что увеличение силы достигается легче, чем быстроты. Можно с уверенностью сказать, что тренеры, работающие с длинным спринтом, не уделяют достаточного внимания планированию силовой подготовки.

Сила представляет собой способность человека преодолевать внешнее воздействие или противостоять ему за счёт собственных мышечных усилий. Развитие и совершенствование силы находится в прямой зависимости от развития быстроты и наоборот. Поэтому работа над одним качеством определённым образом воздействует на развитие другого. На показатели силы и силовых способностей оказывают влияние специфические факторы, вклад которых в различных случаях может меняться. Это: биохимические показатели, собственно мышечные усилия, биомеханические характеристики, личностно-психические факторы, центрально-нервные показатели, физиологические факторы, а также возможные факторы внешней среды, которые от обстоятельств могут меняться.

Собственно, силовые способности спринтера рассматриваются всегда в различных сочетаниях: силовая выносливость, силовая ловкость и скоростно-силовые способности. Силовая выносливость характеризуется мышечными усилиями, которые противостоят внешнему воздействию на спринтера в течение длительного времени. При этом в зависимости от работы мышц силовая выносливость может быть статической и динамической. Наиболее важна данная характеристика для длинного спринта — 200—400 м [4].

Представления о беге на 400 м связывают с проявлением скоростной выносливости, т. е. проявлением максимальных скоростных воз-

возможностей за период продолжительностью примерно в 45 с. Успех в этом виде спорта кроется в соответствующей комбинации силы, скорости и выносливости при рациональном распределении усилий, где их комбинация определяется силовой выносливостью, которая помогает поддерживать скорость бега и, в конечном счёте, определяет спортивный результат в длинном спринте [5].

Исследование влияния утомления спринтеров в беге на 400 м [6] показало прогрессивное снижение уровня силовых показателей. Для этого использовался тест — измерение высоты прыжка после спрыгивания с возвышения в 39 см после пробега разных дистанций. Сравнение результатов бега на скорости дистанции в 400 м с показателями приведённого теста дало возможность выявить ухудшение силовых показателей вследствие утомления после бега на различных отрезках: а) после пробега 300 метров результативность падала на 16%, б) после 400 м — на 25%. Кроме того, авторы обнаружили линейную зависимость между высотой прыжка и уровнем лактата свыше 6 ммоль / л.

Поскольку силовой компонент прогрессивно снижается в процессе бега на 400 м [7], что, по-видимому, является следствием метаболических изменений или снижением количества работающих мышечных единиц, силовая выносливость, скорее всего, является превалирующим компонентом, определяющим успех в беге на 400 м. Следовательно, способность спортсмена противостоять силовому утомлению помогает более длительному сохранению скорости бега. Таким образом, можно считать, что фактор силовой выносливости является решающим в результативности бега на 400 м. Спортсмены, обладающие более высоким уровнем специфических спринтерских скоростно-силовых качеств — взрывной силы, реактивной силы и особенно силовой выносливости, несомненно, будут иметь преимущество в беге на 400 м.

В практической работе бегуны на 400 м включают в тренировочную программу специальные средства силовой подготовки: прыжки, силовую тренировку, специальные упражнения для развития силовых компонентов спринта, а также упражнения общефизической подготовки. Для спортивных упражнений длительностью примерно в одну минуту комбинация силы и выносливости достигается следующими компонентами: выносливостью и специальной силовой выносливостью, — максимальной силой и взрывной силой, взрывной силой при максимальной скорости бега, специфической силой (Badillo and Serna, 2002, цит. по [8]).

Ранее нами была проанализирована специальная силовая подготовка гандболистов высокой квалификации в соревновательном периоде, при этом возникли вопросы индивидуализации подготовки на основе выявления персональной интенсивности силовых упражнений в зависимости от индивидуального максимума (ИМ) [9]. Нами проанали-

зированы данные метаанализа доступного характера по исследованию силовой подготовки (метаанализ — метод сравнения и определения количества сходных результатов в приведённых кратных научных исследованиях [10]). Результаты показали, что сила увеличилась больше всего в средней тренировочной интенсивности — 12 повторений от индивидуального максимума (ИМ) при начальном этапе тренировки, 8 ИМ у тренирующихся для поддержания фитнеса, и 5—6 ИМ у спортсменов высокой квалификации. Недостаточное исследование доступно, чтобы определить относительную эффективность средней тренировочной интенсивности 3—5 ИМ. Данные метаанализа показали, что различные рамки числа повторений могут быть более эффективны или менее эффективны при увеличивающейся силе.

Для спринта относительно большой прирост выходной мощности в неспецифических движениях (внутримышечные координация) может сопровождаться небольшими изменениями в спринтерской производительности. Исследование нейронной адаптации в ответ на тренировку с сопротивлением указывает, что межмышечная координация является важным компонентом в обеспечении перевода силовых свойств в спортивные навыки (технику движений). Хотя специальная силовая подготовка имеет важное значение, общая силовая тренировка является потенциально полезной для увеличения массы тела (уменьшая риск травм мягких тканей), а также развития базовой стабильности. Гипертрофия и общие силовые упражнения могут улучшить спортивные результаты, но оптимальная передача от тренировки также требует специфичных программ упражнений [11].

Будущие исследования у бегунов должны включать допустимые оценки переноса мощности (например, приседания, выпрыгивания из приседания, прыжки в глубину) через диапазон применяемых скоростей (максимальная мощность ↔ силовая скорость ↔ скоростно-силовые свойства ↔ реактивная силы максимальной скорости движений), чтобы научиться управлять соответствующими программами развития мощности (предписывая упражнениям соответствующую нагрузку и скорость) в течение долгосрочного периода тренировки (больше 6 месяцев) для оптимального использования в используемом навыке бега [12].

Заключение. Подготовка бегунов на 400 м представляет трудоёмкий процесс, где важное место отводится силовой подготовке, при этом спортсмены в данном виде испытывают значительные силовые нагрузки. Правильное построение силовой подготовки позволит увеличить силу и резко улучшит результат в спринтерском беге. Повысив затем специальную (в первую очередь силовую) выносливость, можно добиться результата в длинном спринте. Таким образом, можно выделить три специфические стадии силовой тренировки. Первая — общая

подготовка, которая может включать в себя гипертрофию, для увеличения максимальной силы всех наиболее важных мышц, а также укрепления мышцы туловища. Вторая стадия тренировки обуславливает развитие «неврального потенциала активации» соответствующих мышц. Эти скомбинированные подходы могут построить мощность движений у спортсмена, которая способствует максимизации передачи усилия в спортивной деятельности, но требует «преобразования» мощности мышц к скоординированным движениям высокоэффективных движений спортивного мастерства.

Список цитируемых источников

1. Жилкин И. А., Кузьмин В. С., Сидочук Е. В. Лёгкая атлетика : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. 7-е изд. стер. М. : Академия, 2013. 463 с. ; Ярошевич В. Г. Тренеры нового поколения в беге на короткие дистанции. Брест : БрГУ им. А. С. Пушкина, 2009. 65 с.
2. Ярошевич В. Г. Указ. соч. 65 с.
3. Жилкин И. А., Кузьмин В. С., Сидочук Е. В. Указ. соч. 463 с.
4. Vittori C. The development and training of young 400 meters runners // *New Studies in Athletics*. 1991. Vol. 6 (1). P. 35—46.
5. Miguel P. J. P., Reis V. M. M. Speed strength endurance and 400 m performance // *New Studies in Athletics*. 2004. Vol. 19 (4). P. 39—45.
6. Numella A., Vuorima T., Rusko H. Changes in force production, blood lactate and EMG activity in the 400 m sprint // *J. Sport Sci*. 1992. Vol. 10. P. 217—228.
7. Ibid.
8. Miguel P. J. P., Reis V. M. M. Speed strength endurance and 400 m performance. P. 39—45.
9. Особенности построения силовой подготовки в соревновательном периоде у гандболистов высокой квалификации / А. В. Шаров [и др.] // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодёжи ; материалы II Междунар. науч.-метод. конф., Брест, 22—23 нояб. 2012 г. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина, каф. лёгкой атлетики, плавания и лыж. спорта, каф. теории и методики физ. воспитания ; под общ. ред. А. С. Голенко. Брест : Альтернатива, 2012. С. 41—43.
10. A meta-analysis to determine the dose-response for strength development / M. Rhea [et al.] // *Med Sci Sports Exer*. 2003. Vol. 35(3). P. 456—464.
11. Young W. B. Transfer of Strength and Power Training to Sports Performance // *Intern. J. of Sports Physiology and Performance*. 2006. № 1. P. 74—83.
12. The effect of strength training on performance in endurance athletes / K. Beattie [et al.] // *Sports Med*. 2014. Jun ; 44(6). P. 845—865. Doi: 10.1007/s40279-014-0157-y.

Материал поступил в редакцию 14.04.2016

Л. Л. Шебеко, кандидат медицинских наук, доцент,
В. В. Василец, Д. О. Виленская
ПолесГУ, Пинск

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИЗМЕНЕНИЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСОМ И ФИТНЕСОМ

Введение. Известно, что фитнес и аквафитнес являются одними из эффективных и привлекательных для женщин систем физических упражнений оздоровительной направленности [1].

Фитнес представляет собой систему тренировок, которые обеспечивают хорошее самочувствие, поддержание и укрепление здоровья человека [2]. Аквафитнес — это организованные занятия в водной среде с использованием традиционных и нетрадиционных для плавания средств, предусматривающих решение оздоровительных задач [3].

Характерным как для фитнеса, так и для аквафитнеса является использование разнообразных упражнений, выполняемых в аэробном режиме под музыкальное сопровождение, а также использование специального оборудования, применение разнообразных методов и приёмов.

Следует отметить, что, помимо физических нагрузок, положительное влияние на организм оказывает сама водная среда: она не только облегчает физические упражнения, но и усиливает их эффект.

Ритмичные упражнения под музыкальное сопровождение, эмоциональный фон инструктора, факторы окружающей среды — всё это может значительно влиять на психоэмоциональное состояние занимающихся. Представляло интерес изучить особенности воздействия различных видов занятий в воде и на суше на психоэмоциональное состояние женщин как наиболее уязвимую часть общества с точки зрения устойчивости к психоэмоциональным нагрузкам.

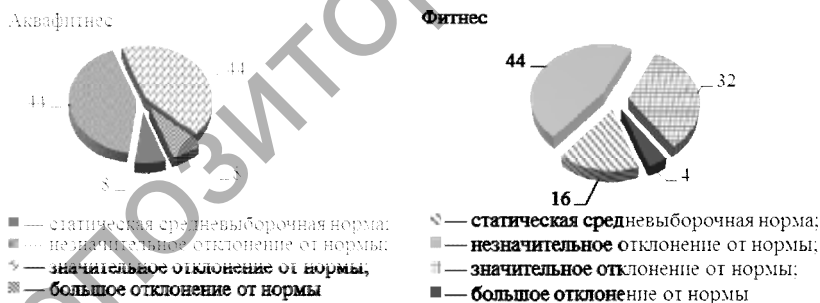
Цель исследования — оценить воздействие различных форм занятий физическими упражнениями в воде и на суше, а также влияние роли инструктора на психоэмоциональное состояние занимающихся женщин.

Основная часть. Исследование проводилось на базе Центра физической культуры и спорта учреждения образования «Полесский государственный университет». В исследовании приняли участие 50 женщин, занимающихся оздоровительными фитнес-программами, из которых

25 женщин в возрасте от 18 до 60 лет занимались аквафитнесом (средний возраст составил $39,52 \pm 11,50$ года), 25 в возрасте от 20 до 49 занимались групповыми фитнес-программами в зале (средний возраст — $31,64 \pm 7,70$ года). Продолжительность одного занятия составляла 45—50 минут. Оценка психоэмоционального статуса исследуемых женщин проводилась до и после тренировки в воде и на суше при помощи теста Люшера [4]. Данные теста записывались в специальные бланки, затем высчитывался коэффициент суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО) и вегетативный коэффициент (ВК), для изучения эмоциональных компонентов отношений личности использовали цветовой тест отношений (ЦТО) [5].

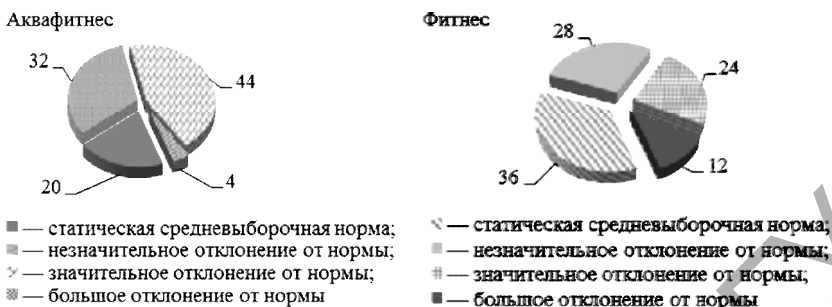
Эталоном для вычисления суммы аутогенного отклонения (СО) служит последовательность цветовых предпочтений (аутогенная норма), выявленная Вальнеффером. Наиболее благоприятное психоэмоциональное состояние соответствует определённым цветовым предпочтениям, которые представлены в последовательности 3 4 2 5 1 6 0 7 и являются эталоном нервно-психического благополучия. Данная последовательность получила название аутогенной нормы цветовых предпочтений [6, с. 10].

Сумма отклонений по всем цветам (СО) является интегральной оценкой несоответствия цветовых выборов испытуемого от аутогенной нормы. В исследовании суммировалось отклонение от аутогенной нормы, выводился результат, который представлен на диаграммах (рисунок 1).



а)

Рисунок 1 — Изменение суммарного отклонения по цветовому предпочтению до тренировок в разных условиях среды (а) и после тренировок (б)



б)

Рисунок 1 — Окончание

Анализируя результаты теста после тренировок в разных условиях среды, мы выявили следующие изменения. Так, после занятий фитнесом в зале количество человек с исключительно большим отклонением от нормы увеличилось на 8%, что позволяет думать о большой физической нагрузке на занятия, которая привела к увеличению психоэмоционального напряжения. Однако было получено также увеличение количества человек по сравнению со статистической средневывборочной нормой на 20%, что свидетельствует о положительном влиянии данного занятия на эмоциональное состояние занимающихся женщин. После занятия аквафитнесом изменения цветовых предпочтений характеризовались увеличением количества человек в сравнении со статистической средневывборочной нормой на 12%, остальные группы остались без изменений, что позволяет предполагать более щадящее и эмоционально благоприятное воздействие занятий в воде.

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма и его способность к энергозатратам. По гистограмме (рисунок 2) можно проследить, как изменилось состояние организма женщин после занятий фитнесом и аквафитнесом.

Состояние нормы (зона 5) наблюдалось до и после занятий в группах разной направленности: в группе аквафитнеса — у 52% женщин; фитнеса — у 32% женщин. Было выявлено, что состояние усталости после аквафитнеса появилось у 12% женщин, а после фитнеса — у 24%. Состояние перехода в норму наблюдалось у 4% занимающихся фитнесом и у 8% занимающихся аквафитнесом. Также следует отметить, что по цветовым предпочтениям наблюдалось состояние переутомления только у занимающихся фитнесом (16%).

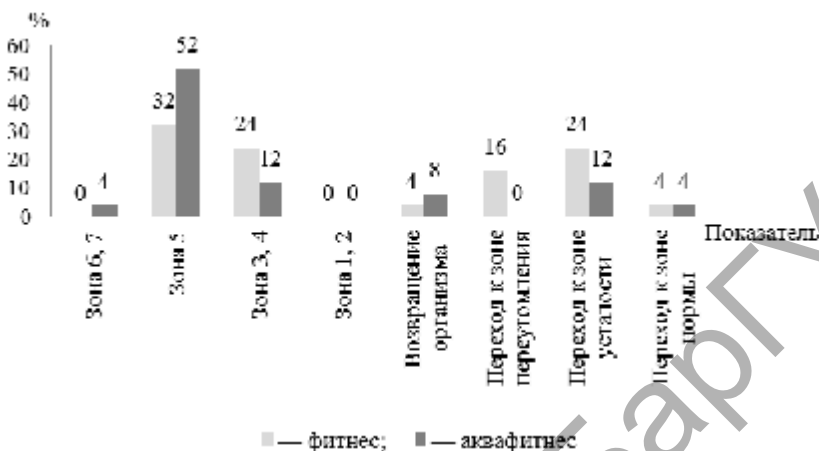


Рисунок 2 — Анализ изменения состояния женщин после тренировки

Цветовой тест отношений был проведён в исследуемых группах с целью выяснить, какими занимающиеся видят своих инструкторов. Инструктором по аквафитнесу была женщина, а по фитнесу — мужчина. Исходя из результатов тестов занимающихся аквафитнесом, было выявлено, что 44% считают своего инструктора активной, дружелюбной, энергичной, 36% — открытой, общительной и весёлой, а остальные 20% — спокойной и самостоятельной. По результатам теста занимающихся фитнесом было выявлено, что 32% считают своего тренера добросовестным и спокойным, 28% — активным, энергичным, уверенным в себе и 16% — самостоятельным и настойчивым.

Заключение. Занятия в воде и на суше значительно отличаются по воздействию на организм. Следует отметить, что организованные занятия фитнесом предъявляют более высокие требования к функциональному состоянию организма во время тренировки и вызывают чувство усталости и переутомления у определённой группы занимающихся женщин, что требует более дифференцированного подхода к выбору нагрузки. Занятия аквафитнесом являются менее энергозатратными, не вызывают такого утомления и переутомления, как занятия фитнесом на суше, и заметно уменьшают усталость всего организма в целом. Занимающиеся женщины были удовлетворены работой инструкторов в группах и испытывали позитивные эмоции от проводимых ими занятий.

Список цитируемых источников

1. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе физической культуры // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. 2008. № 68. С. 182—190.
2. Григорьев В. И., Давиденко Д. Н., Малинина С. В. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб. : СПбГУЭФ, 2010. 228 с.
3. Непочатых М. Г., Богданова В. А. Аквафитнес: основные положения методики преподавания : учеб. пособие. СПб. : СПбГУЭУ, 2015. 116 с.
4. Методика «Цветовой тест Люшера» [Электронный ресурс]. URL: http://studopedia.ru/9_95885_metodika-tsvetovoyu-test-lyushera.html (дата обращения: 10.03.2016).
5. Яньшин П. В. Цвето-социометрия как метод социальной психологии : учеб.-метод. пособие. Самара : СамГПУ, 2002. 85 с.
6. Дубровская О. Ф. Руководство по использованию восьмицветного теста Люшера. М. : Когито-Центр, 2008. 74 с.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК 37.032

Е. В. Антипова¹, кандидат педагогических наук, доцент, **В. А. Антипов²**,
кандидат педагогических наук, **С. П. Евсеев³**, доктор педагогических наук, профессор
¹ ФГУ СПбНИИФК, Санкт-Петербург, Российская Федерация
² СПбУ МВД России, Санкт-Петербург, Российская Федерация
³ Министерство спорта Российской Федерации, Москва, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ НА ОСНОВЕ АНТРОПНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И КЛЮЧЕВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Введение. Одной из важнейших социальных задач на современном этапе развития российского общества является повышение качества жизни населения, а её составляющей — сохранение и укрепление личного и общественного здоровья нации. В соответствии со стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года целевые показатели систематически занимающихся физической культурой и спортом должны составлять в общей численности населения 40%, а лиц с ограниченными возможностями, систематически занимающихся адаптивной физической культурой и паралимпийским спортом, — 20% [1]. По состоянию на 31 декабря 2016 года в стране систематически занимались физическими упражнениями и спортом 43 464,4 тыс. человек, или 31,9% населения. Причём численность занимающихся по месту жительства, месту работы и в учреждениях дополнительного образования составляла 50,2% [2]. При этом в занятия физическими упражнениями и паралимпийским спортом вовлечено лишь 5% россиян с ограниченными возможностями, а в возрастной категории населения Санкт-Петербурга от 61 года и старше — 3,9% от общего числа жителей мегаполиса. По месту жительства населения физическими

упражнениями и массовыми видами спорта занимается 6,9% россиян, на предприятиях, в организациях и учреждениях — 33,4% (таблица 1).

Вышеприведённая статистика свидетельствует о сложившемся противоречии между потребностью минимизации факторов риска здоровья среди населения трудоспособного возраста, старшей возрастной категории, укрепления здоровья и повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья, увеличения численности занимающихся именно в этих возрастных и социальных группах, с одной стороны, и несформированными устойчивыми ценностными ориентациями населения к физической культуре и спорту — с другой. Таким образом, проблема состоит в формировании физической культуры личности и устойчивых ценностных ориентаций к физической культуре и спорту общества в целом. В сущности, это национальная идея здорового образа жизни. Базисным основанием являются государственность, культура и свобода, а сама национальная идея выступает как некий идеал, идея отражения исторических особенностей развития страны и её перспектив, как организующая, движущая сила исторического развития [4]. Национальная идея здорового образа жизни состоит в вовлечении основной части населения различных категорий в систематические занятия физическими упражнениями и спортом, с учётом исторических особенностей развития России и исторического спортивного наследия, и является составляющей движущей силой в экономическом развитии страны, поскольку здоровье нации, её безопасность, воспроизводство человеческого капитала и качество жизни населения напрямую зависят от здорового образа жизни, обеспеченного физической активностью населения, отказом от вредных привычек, сформированностью физической культуры личности и ценностными ориентациями общества к здоровому и активному образу жизни.

Основная часть. Целью исследования являлся поиск средств формирования физической культуры личности в процессе профилактики

Т а б л и ц а 1 — Численность систематически занимающихся физической культурой и спортом в Санкт-Петербурге по состоянию на 31.12.2013 [3, с. 11]

Возрастная категория, лет	Численность занимающихся	Доля в общей численности занимающихся, %
0—14	367 996	29,0
15—30	583 046	45,9
31—60	269 767	21,2
61 и старше	49 584	3,9

вредных привычек среди старших школьников. Методы исследования: анализ и обзор литературных источников, социологический опрос, организационное проектирование, преобразующий педагогический эксперимент, методы статистической обработки данных.

В результате получения оценки отношения школьников к занятиям физическими упражнениями и спортом, вредным привычкам, на основе антропно ориентированных образовательных технологий была разработана профилактическая образовательная программа, апробация которой проводилась в общеобразовательной школе Санкт-Петербурга. В педагогическом эксперименте приняли участие 15 юношей и 12 девушек экспериментальной группы (далее — ЭГ) и 14 юношей и 8 девушек контрольной (фоновой) группы (далее — КГ), все учащиеся 10-х классов школы № 108.

Решение образовательно-обучающих задач, как правило, в дидактике осуществляется с помощью предметноориентированных, дидактикоориентированных и личносно развивающих технологий. Основное отличие личносно развивающих технологий от традиционно применяемых состоит в смещении акцентов с получения знаний на умение применять их на практике и приобретение способности к самоутверждению индивидуума в социуме и культуре. Антропно ориентированное обучение имеет основную задачу преобразовать знания и полученную научную информацию в проектно-дидактическую модель образовательного развития индивидуума [5, с. 32—33]. Объём экспериментальной образовательной программы в ЭГ составлял 68 часов, в том числе — 22 теоретических занятия; в КГ, которая получала знания по физической активности и факторам риска здоровья на уроках в рамках базовой программы «Основы безопасности жизнедеятельности», — 17 теоретических уроков. Критериями эффективности экспериментальной программы по схеме «до» и «после» являлись: учебно-образовательные, информационные, коммуникативные, общекультурные компетенции, а также компетенции личностного самосовершенствования и ценностно-смысловые. Отличительной особенностью учебных занятий в ЭГ служило непосредственное активное участие самих учащихся в образовательном процессе. Так, школьники после прохождения I теоретического раздела «Здоровье человека для личности и общества» самостоятельно готовили материал и выступали с 5-минутными докладами, а после завершения теоретического курса — с подготовленными самостоятельно 10-минутными докладами в 5—6-х классах своей школы. Педагогический эксперимент показал, что положительные изменения учебно-образовательных компетенций произошли и в экспериментальной, и в контрольной группах юношей, однако в ЭГ они коснулись 80% учащихся, в КГ — только 28,6%. Среди девушек недостоверные изменения отмечены

у 33,3% учащихся ЭГ и у 12,5% десятиклассниц КГ. Достоверность различий распределения процентных долей выявлялась с помощью критерия Фишера. Информационные компетенции оценивались только в ЭГ. И у юношей, и у девушек, которым была предоставлена возможность проявить самостоятельность и свои креативные способности, отмечена положительная динамика приобретения информационных компетенций. Коммуникативные компетенции, критериями которых служили представление доклада, его мультимедийная презентация, внимание аудитории и ответы докладчика на вопросы аудитории, увеличились у 60% юношей и 75% девушек ЭГ. Критериями общекультурных компетенций являлись знания по истории античных и современных Олимпийских игр, спорта высших достижений и паралимпийского спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Отмечены достоверные положительные изменения у 73,3% юношей и 75% девушек ЭГ. Компетенции личностного самосовершенствования оценивались «до» и «после» проведения эксперимента по двум критериям: самооценка знаний о вредных привычках, факторах риска здоровья и здоровом образе жизни, а также готовность участия в качестве волонтера в профилактике наркомании. Были получены достоверные изменения компетенций в ЭГ юношей по знаниям о вредных привычках и недостоверные данные по умению противостоять вредным привычкам. Самооценка знаний о вредных привычках и здоровом образе жизни повысилась у 75% девушек ЭГ. Готовность принять участие в антинаркотических мероприятиях своей школы высказали 86,7% юношей и 91,7% девушек. Ценностно-смысловые компетенции включали показатель осознанного отказа от вредных привычек. Наиболее существенной разница случаев оказалась у юношей ЭГ по отношению к КГ [6, с. 192—212].

Заключение. Проведённый многолетний педагогический эксперимент показал, что применение антропно ориентированных образовательных технологий в процессе формирования физической культуры личности является более эффективным по сравнению с традиционными образовательными технологиями, поскольку антропные технологии позволяют учащемуся проявить самостоятельность и креативность, повышают интерес к занятиям. Приобретение ключевых образовательных компетенций способствует осознанному восприятию предмета, формирует устойчивые ценностные ориентации к здоровому образу жизни, физической активности и воспитывает важнейшие качества личности, благодаря которым человек отказывается от вредных привычек, осознанно противостоит им.

Список цитируемых источников

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] : распоряжение Правительства Рос. Федерации от 7 авг. 2009 г. № 1101-р. URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (дата обращения: 02.04.2016).

2. Сводный отчёт по форме федерального статистического наблюдения № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2015 год [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения: 31.03.2016).

3. Государственная программа Санкт-Петербурга «Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге на 2015—2020 годы» [Электронный ресурс] : приложение к постановлению Правительства Санкт-Петербурга от 23.06.2014 № 498 // Электрон. фонд правовой и нормативно-технической документации. URL: <http://docs.cntd.ru/document/822403599> (дата обращения: 31.03.2016).

4. Вырщиков А. Н., Никонов К. М. Российская национальная идея. Некоторые суждения о государственности, демократии и культуре, свободе и человеческом достоинстве [Электронный ресурс]. URL: <http://pandia.ru/text/77/30/98995.php> (дата обращения: 31.03.2016).

5. Дмитриев С. В. Антропно ориентированные образовательные технологии становления субъекта профессиональной деятельности // Физ. воспитание студентов. 2011. № 3. С. 30—36.

6. Антипов В. А., Евсеев С. П., Черкашин Д. В. Первичная профилактика распространения наркотизма и наркомании в молодёжной среде : моногр. / под ред. Е. В. Антиповой. СПб. : ФГБУ СПбНИИФК, 2014. 262 с.

Материал поступил в редакцию 13.04.2016

УДК 796.011.1

В. В. Братухин, А. И. Самусик, Е. В. Чурилов
БарГУ, Барановичи

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ — УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приёмов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

© Братухин В. В., Самусик А. И., Чурилов Е. В., 2016

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремления студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании [1, с. 170].

Для самовоспитания (нравственного, интеллектуального, трудового, эстетического и др.) нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели.

Основная часть. Основными мотивами физического самовоспитания выступают требования социальной жизни и культуры; притязание на признание коллективе, соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки [2, с. 70].

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа.

Первый связан с самопознанием собственной личности, выделением её положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка. Самонаблюдение — универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности. Самоанализ требует рассмотрения совершённого действия, поступка, причин, вызвавших это (например, отказ от выполнения запланированного комплекса упражнений в режиме дня может быть вызван дополнительной работой по выполнению учебных заданий, ухудшением самочувствия, отсутствием желаний и т. д.); помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз. Действенность самоанализа обусловлена адекватностью самооценки как средства организации личностью своего поведения, деятельности, отношений с окружающими, отношения к успехам и неудачам, что влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т. е. степенью трудности достижения целей, которые студент ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведёт к тому, что студент начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Самооценка зависит от её качества (адекватная, завышенная, заниженная). Если она занижена, это приводит к развитию неуверенности в собственных возможностях,

ограничивает жизненные перспективы. Её адекватность в значительной мере определяется наличием чётких критериев поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др. Первый этап завершается решением работать над собой [3].

На втором этапе, исходя из самохарактеристики, определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе — личный план. Цель может носить обобщённый характер, ставится она, как правило, на большой отрезок времени — годы (например, достигнуть высокого уровня физической культуры личности); частные цели (задачи) — на несколько недель, месяцев. Примерная программа — ориентир физического самовоспитания — может быть представлена следующим образом. Цель — формирование физической культуры личности. Задачи деятельности: 1) включиться в здоровый образ жизни и укрепить здоровье; 2) активизировать познавательную и практическую физкультурно-спортивную деятельность; 3) сформировать нравственно-волевые качества личности; 4) овладеть основами методики физического самовоспитания; 5) улучшить физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.

Общая программа должна учитывать условия жизни, особенности самой личности, её потребности. На основе программы формируется личный план физического самовоспитания [4].

Третий этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением и базируется на использовании способов воздействия на самого себя в целях самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуют методами самоуправления, к которым относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчёт [5].

Отчитываясь за свои действия, поступки, студент глубже осознаёт какие качества ему необходимо формировать в первую очередь, от каких недостатков избавиться, чтобы улучшить свою личность, какие внести изменения в личный план работы над собой [6].

Заключение. Способность студента отмечать даже незначительные изменения в работе над собой имеет важное значение, так как подкрепляет его уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни.

Список цитируемых источников

1. Барчуков И. С. Физическая культура. М. : [б. и.], 2003. 255 с.
2. Ильинич М. В. Физическая культура студентов. М. : [б. и.], 2002. 340 с.

3. Там же. С. 70.
4. Там же. С. 171.
5. Там же. С. 171.
6. Гуров В. А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация // Валеология. 2006. № 1. С. 53.

Материал поступил в редакцию 16.04.2016

УДК 378.14

В. И. Козел, кандидат педагогических наук, доцент, **И. А. Ножка**
БарГУ, Барановичи

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ

Введение. Важной составляющей психолого-педагогической компетентности учителя физической культуры является его позитивное отношение к школьнику. В образовательной практике позитивное отношение учителя к школьникам становится одним из показателей качества подготовки будущего специалиста и проявляется в уважении к личности ребёнка, признании его достоинства. Составляющими позитивного отношения к ученику являются:

- мотивационный компонент, выражающийся в стремлении будущего специалиста быть внимательным к каждой отдельной личности школьника, поддерживать в ней активность, веру в свои возможности, проявлять интерес к её индивидуальным и возрастным особенностям, и на их основе к налаживанию диалогового общения, испытывать потребность в профессиональном самоутверждении;
- когнитивный компонент, включающий представления об эффективных формах взаимоотношений и сотрудничества с учащимися, основанных на синтезе глубоких антропологических знаний, позволяющих осуществлять индивидуальный подход, решать конфликтные ситуации, поддерживать диалогическое общение;
- эмоциональный компонент, характеризующийся позитивным отношением к осуществлению воспитательной деятельности, к себе как специалисту и к воспитаннику, в контексте отношений с которым эта деятельность разворачивается [1].

© Козел В. И., Ножка И. А., 2016

Основная часть. Анализируя первый самостоятельный педагогический опыт будущих учителей физической культуры, отмечаем огромную дистанцию между шагнувшей далеко вперёд антропологией, имеющимися знаниями о человеке и тем, что знает молодой специалист. Отсутствие у будущих специалистов достаточных знаний индивидуальных и возрастных особенностей служит серьёзной причиной проблем взаимодействия с различными категориями учащихся, относящихся, например, к группе риска. Так, для школьников с синдромом дефицита внимания (гиперактивные дети) характерна чрезмерная активность, суетливость, невозможность сосредоточить внимание; леворуким детям (а их 10%) присуща эмоциональная неустойчивость, обидчивость, тревожность, сниженная работоспособность; детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы отличает агрессивность, эмоциональная растороженность или застенчивость, тревожность, ранимость. Остаётся неучтённой в педагогической деятельности потребность в самоутверждении подростков в социуме: желание ощутить свою значимость, получить признание и уважение. Отношение учителя к школьнику становится зачастую препятствием в формировании его внутренней позиции, которая закладывается ещё в детстве и сохраняется на всю жизнь, определяя его дальнейшее поведение, деятельность, а также его отношение к окружающим и самому себе.

Для решения данной проблемы обратимся к педагогической праксеологии, которую учёные И. А. Колесникова, Е. В. Титова определяют как «проникновение в закономерности преобразования практики с позиции “умного делания”, изменяющего действительность, и построение деятельности на основе этих закономерностей». Знание о праксеологических ошибках может стать для будущего учителя физической культуры своеобразным инструментом праксеологической коррекции своей профессиональной деятельности. «Праксеологическими ошибками можно считать действия и личностные проявления педагога, связанные непосредственно с организацией деятельности, со способами её осуществления и приводящие к потерям в качестве, результативности и эффективности профессиональной педагогической деятельности» [2].

Исследователь Т. А. Юзефавичус описывает семь типов праксеологических ошибок, выделенных по признаку принадлежности ошибок этого класса к той или иной функции профессионально-педагогической деятельности, в рамках которых фиксируются неправильные действия педагога: аналитико-диагностические, ошибки педагогического целеполагания, проектирования, организации педагогического взаимодействия, коммуникативные, рефлексивно-оценочные и эвристические ошибки педагогов [3]. Наиболее распространёнными педагогическими ошибками учёные считают искажённое представление о педагогической деятельно-

сти, постановке правильных её целей, отсутствие знаний, необходимых для решения педагогических ситуаций, функциональной интерпретации личностных проявлений обучающихся, антипедагогические способы взаимодействия с обучающимися и др.

Анализируя трудности осуществления педагогической деятельности, приходим к выводу, что самым распространённым заблуждением будущих учителей физической культуры является стойкое убеждение в отсутствии значимости осуществления воспитательной деятельности, восприятие её как обременительной обязанности, выполнение которой не приводит к положительному результату. Возникшее противоречие между требованиями общества и неготовностью молодого специалиста, с учётом сложившейся социокультурной ситуации в обществе, выстраивать свою педагогическую деятельность приводит к многочисленным трудностям осуществления педагогической деятельности, отторжению молодого специалиста от школы.

Неумение анализировать педагогическую ситуацию в условиях нарушения дисциплины, а также нерациональность выбора тех или иных средств связаны с отсутствием знания причин плохого поведения и как следствие неправильного выбора средств его коррекции, использовании в решении проблем психологического насилия. О величайшем заблуждении — педагогической ошибке многих учителей пишет и великий педагог Януш Корчак: «подчинить или сломать, искоренить, выжать, вынудить, вбить собственное или навязанное понимание порядка, чистоты, хорошего поведения, обязанности делать успехи», «подчинить каждого ребёнка своему разумению и догмам, натаскивать соответственно своим намерениям и расчётам», «кто не по нём, тот смертельный враг». Как видим, воспитательная деятельность направлена «на то, чтобы ребёнок был удобен, последовательно, шаг за шагом стремится усыпить, подавить, истребить всё, что является волей и свободой ребёнка, стойкостью его духа, силой его требований» [4].

Низкий уровень духовно-нравственной культуры будущих учителей физической культуры может также служить фактором антипедагогических форм поведения, когда нарушаются этические нормы поведения. Так, Т. А. Юзефавичус для обозначения грубых ошибок во взаимодействии субъектов педагогического процесса использует термин «запретительно-этические ошибки», к которым он относит «вербальную и физическую агрессию учителей в отношении учеников и их родителей, насмешки, бестактные замечания по поводу внешности и личной жизни учеников и их родителей, дурные привычки и пристрастия “педагогов”, неэстетичность их внешнего вида» [5]. В свою очередь Е. Н. Волкова считает насильственными типичные способы неконструктивного реагирования учителя на проблемное поведение учеников, выделенные

С. В. Кривцовой, когда учитель: часто употребляет выражения типа «Учитель здесь пока ещё я»; разговаривает с сарказмом; настаивает на своей правоте; формулирует обобщения типа «Вы все одинаковы»; использует такие позы и жесты, которые «давят» (сжатые челюсти и сцеплённые руки); говорит сквозь зубы; сравнивает одного ученика с другим, применяет оскорбление унижительными, а иногда даже нецензурными словами [6].

Нарушение гуманистических принципов укрепляет позицию тех воспитанников, чьи действия направлены на унижение чувства собственного достоинства других учащихся в целях установления над ними своего превосходства, усиливает неуверенность других и в целом разрушает любой коллектив.

Одним из средств формирования позитивного отношения учителя физической культуры к школьнику является развитие самоуправления в общении, которое включает следующие умения: выявление своих проблем в отношениях; построение прогноза динамики этих противоречий; постановка целей, достижение которых обеспечит решение проблемы; выбор адекватных средств и умение реализовать их в практике общения; выработка новых, соответствующих ситуации, критериев оценки успешности взаимодействия; контроль за процессом успешности взаимодействия. В процессе преподавания психолого-педагогических дисциплин необходимо создавать такие модели педагогических ситуаций, которые требуют максимальной скорости в их разрешении. Аккумулируя собственный духовно-нравственный опыт, студенты включаются в процедуру морального решения такой ситуации, предоставляя разнообразные альтернативные решения.

Ситуативный анализ позволяет получить возможность продемонстрировать приёмы позитивного отношения к школьникам: умение быть полезным для растущей личности, определяющееся заботой о нём; умение подходить с «оптимистической гипотезой» к ученику, видя хорошее в нём и чувствуя его состояние; проявлять активность в процессе общения, выражая свою заинтересованность его судьбой; совершать хорошие поступки по отношению к нему; раскрывать для себя смысл его плохого поведения, чтобы корректировать свои действия; уметь выстраивать диалог, формулировать вопросы, направленные на познание собеседника; устанавливать эмоциональный контакт; постоянно рефлексировать для дальнейшего осуществления результативных контактов, поддерживающихся психологическими механизмами сопереживания, взаимопонимания. Важно в общении быть образцом для подражания, стремясь понимать и принимать других людей, что послужит условием формирования духовных ценностей растущей личности. Всё это позво-

ляет будущему педагогу подняться на новую ступень своей зрелости ещё до осуществления педагогической деятельности.

Заключение. Известный педагог К. Д. Ушинский отмечал, что «главная цель воспитания заключается в счастье воспитанника. Но эта мысль может сделаться руководящею мыслью только в том случае, если воспитатель не смешивает счастье с наслаждением и в счастье видит свободную, бесконечную и прогрессивную деятельность, соответствующую истинным потребностям души человеческой» [7]. Имея благородные помыслы, будущий учитель физической культуры не всегда осознаёт, что только созидательный и творческий труд постижения профессии учителя, позитивное отношение к объекту труда может сделать его счастливым, а не сиюминутное наслаждение от послушания и покорности подопечных. Только учитель, способный уважать и поддерживать ценность другого, принимать на себя ответственность за своё поведение перед собой и обществом, готовый взаимодействовать с воспитанниками на основе гуманистической системы ценностей, непрерывно постигающий навыки конструктивного взаимодействия, сможет испытать «самую высокую радость преодолённой трудности, достигнутой цели, раскрытой тайны, радость триумфа» в педагогической деятельности [8].

Список цитируемых источников

1. Козел В. И. Позитивное отношение к школьнику как ключевая составляющая позиции будущего педагога-воспитателя // Адукацыя і выхаванне. 2016. № 1. С. 58—74.
2. Колесникова И. А., Титова Е. В. Педагогическая праксеология. М. : Академия, 2005. 256 с.
3. Юзефовичус Т. А. Педагогические ошибки учителей и пути их предупреждения. М. : М-во общего и проф. образования РФ : Моск. пед. ун-т., 1998. 63 с.
4. Корчак Я. Как любить ребёнка: книга о воспитании : пер. с пол. М. : Политиздат, 1990. 493 с.
5. Юзефовичус Т. А. Указ. соч. 63 с.
6. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления / под ред. Е. Н. Волковой. СПб. : Питер, 2008. 240 с.
7. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения : в 10 т. / сост. В. Я. Струминский. М. : Акад. пед. наук РСФСР, 1950. Т. 10. 659 с.
8. Там же.

Материал поступил в редакцию 16.04.2016

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ ИНСТРУКТОРОВ-МЕТОДИСТОВ ПО ЭРГОТЕРАПИИ

Введение. Актуальность вопроса о новых специальностях и специализациях в сфере физической культуры и спорта в настоящее время определяется рядом обстоятельств. Во-первых, это широкомасштабное обеспечение сферы физической культуры и спорта высококвалифицированными кадрами; во-вторых, новая, ориентированная на гуманистические ценности общая парадигма физической культуры и спорта, в целях её конкретизации предусматривающая широкий спектр инновационных направлений физкультурно-спортивной деятельности, для эффективного осуществления которых необходимы специалисты нового профиля; в-третьих, в условиях рыночной экономики специалисты сталкиваются с проблемой конкурентоспособности и адаптивности. В этой ситуации одно из важнейших требований — необходимость сочетания фундаментальности образования с многообразием специальностей.

Специальность «инструктор-методист по эрготерапии» появилась не так давно в Республике Беларусь, и само понятие «эрготерапия» ещё мало известно. Образование и социальная интеграция людей с тяжёлыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития является одной из целей государственной политики как в Германии, России, Чехии, так и в Республике Беларусь. Расширение сети учреждений специального образования, её качественное обновление создаёт новые возможности в Беларуси для людей с тяжёлыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития, а также требует увеличения специалистов в данной области и повышает требования к их профессиональной подготовке. В настоящее время в Республике Беларусь не существует научного фундамента для подготовки инструкторов-методистов по эрготерапии, что снижает качество их профессиональной подготовки, а также отсутствует целостная система развития социально-личностных компетенций, недооцениваются индивидуальные особенности студента, недостаточно акцентируется индивидуальный характер овладения социально-педагогической деятельностью. Из-за этого выпускники учреждений высшего образования, оказавшись в условиях образовательных лечебно-оздоровительных

учреждений, нередко испытывают трудности, связанные с адаптацией, самореализацией в профессиональной деятельности, которые во многом вызваны несформированными социально-личностными компетенциями, что сказывается на ходе и результатах всей работы.

Основная часть. В зарубежных исследованиях социально-личностные компетенции как категория не выделяются. Они рассматриваются в рамках персональных (личностных) компетенций, социальных компетенций, ключевых (экстрафункциональных) квалификаций, межличностных, общих компетенций и т. д. (Дж. Равен, А. Шельтен, G. Hamel, С. К. Prahalad, проект TUNING Educational Structures in Europe и др.).

Исследователи А. Н. Белова, А. О. Шарапов [1] выделяют социально-личностную компетенцию, которая формирует способность выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования; толерантность, развитие эмоциональных, мотивационных, когнитивных и деятельностных компонентов личности студента; умение работать самостоятельно и в коллективе; способность критически переосмысливать накопленный опыт [2].

По мнению В. А. Болотова и В. В. Серикова, только с помощью интеграции «понятий, способов человеческой деятельности, творческого потенциала, опыта проявления личностной позиции» может быть создан собственный опыт, который становится предметом рефлексии, исследования, оценки [3].

Содержание социально-личностной компетентности мы определяем на основе классификации И. А. Зимней: это компетенции, относящиеся к социальному взаимодействию человека и социальной сферы, и компетенции, относящиеся к самому человеку как личности, субъекту деятельности, общения. В аспекте исследования проблемы развития социально-личностной компетентности будущих учителей мы выделяем:

- компетенции ценностно-смысловой ориентации в мире: ценности бытия, жизни, жизни; ценности культуры (живопись, литература, искусство, музыка), науки; производства; истории цивилизаций, собственной страны; религии;
- компетенции гражданственности: знания и соблюдение прав и обязанностей гражданина; свобода и ответственность, уверенность в себе, собственное достоинство, гражданский долг;
- компетенции самосовершенствования, саморегулирования, саморазвития, личностной и предметной рефлексии; смысл жизни; профессиональное развитие;
- компетенции социального взаимодействия: с обществом, общностью, коллективом, семьёй, друзьями, партнёрами, сотрудничество, толерантность, уважение и принятие другого (раса, национальность, религия, статус, роль, пол), социальная мобильность [4].

Социально-личностные компетенции — это совокупность компетенций, относящихся к самому человеку как к личности и к взаимодействию личности с другими людьми, группой и обществом [5]. Среди них можно классифицировать следующие компетенции:

1) персональную (личностную), которая рассматривается как готовность к сохранению психического и физического здоровья, к постоянному повышению квалификации и как потребность в самопознании, саморазвитии, самоактуализации. В её состав входят готовность к самостоятельной работе, умение управлять своим временем, планировать и организовывать деятельность; готовность к постоянному саморазвитию, умение выстраивать стратегии личного и профессионального развития и обучения;

2) коммуникативную, которая рассматривается как владение устным и письменным общением на разных языках, в том числе через Интернет, как готовность к взаимодействию и сотрудничеству с другими членами общества, группой. В её составе — владение приёмами профессионального общения; умение строить межличностные отношения, работать в группе, конструктивно разрешать конфликтные ситуации и уважать точку зрения другого по данному вопросу;

3) информационную, которая рассматривается как владение мультимедийными технологиями, понимание возможностей их применения и критическое отношение к информации, распространяемой СМИ. В её составе — умение самостоятельно собирать, сохранять, анализировать, преобразовывать (делать выводы, строить прогнозы, получать новые знания путём анализа и синтеза различных сведений и т. д.) и передавать информацию; свободное владение программным обеспечением персонального компьютера и офисной техникой [6].

В качестве методов исследования применялись методика определения основных мотивов выбора профессии (Е. М. Павлутенков); мотивация к успеху Т. Элерс; оценка самоконтроля в общении М. Снайдер; тест коммуникативных умений; методика В. Ф. Ряховского «Оценка уровня общительности»; методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна; методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко; тест коммуникативной толерантности В. В. Бойко, оценка склонности к эмпатии И. М. Юсупова.

Исследование планируется провести в три этапа:

1-й — констатирующий — накопление эмпирического материала по вопросам формирования личности будущих инструкторов-методистов по эрготерапии, подготовки их к жизни в обществе, по особенностям взаимодействия с людьми с ограниченными возможностями, проведение оценки социально-личностных компетенций будущих инструкторов-методистов по эрготерапии;

2-й — поисково-внедренческий — разработка и внедрение в учебный процесс, апробация теоретических разработок и внедрение методических рекомендаций по формированию социально-личностных компетенций. В целях формирования социально-личностных компетенций будущих инструкторов-методистов по эрготерапии разработаны мастер-классы по эрготерапии для детей с тяжёлыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития. В программу мастер-классов включены следующие темы: тренировка двигательных функций верхней конечности с помощью тренажёров для графомоторики «Электрограф», тренажёра «Змейка» и «Ёлочка»; развитие координации движений детей дошкольного возраста с тяжёлыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития; развитие навыков самообслуживания с использованием эрготерапевтического стенда для детей дошкольного возраста с тяжёлыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития; развитие гнозиса детей дошкольного возраста с тяжёлыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития. Организация и проведение мастер-классов по эрготерапии способствует получению практического опыта студентов, взаимодействие будущих инструкторов-методистов по эрготерапии с детьми с тяжёлыми и множественными нарушениями психофизического развития повысит их коммуникативный опыт, а разработка и проведение ими мастер-классов по развитию двигательных навыков будет направлена на формирование социально-личностных компетенций;

3-й — заключительный — уточнение полученных результатов, оформление итогов исследования, дальнейшая их апробация.

Заключение. Формирование социально-личностных компетенций является важнейшей составляющей современного образования, имеет большое значение для профессиональной деятельности будущих инструкторов-методистов по эрготерапии. Социально-личностная компетентность будущих инструкторов-методистов по эрготерапии проявляется как гуманитарная позиция по отношению к людям с ограниченными возможностями любого возраста и по отношению к самому себе, т. е. она лежит в сфере человеческих взаимоотношений с пациентами.

Список цитируемых источников

1. Зимняя И. А. Ключевые компетенции — новая парадигма результата образования // Высш. образование сегодня. 2003. № 5. С. 34—42.
2. Белова А. Н., Шарапов А. О. Образовательные компетенции студентов-психологов как предмет педагогического исследования [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sworld.com.ua/konfer/337.html> (дата обращения: 12.02.2016).
3. Болотов В. А. Компетентная модель: от идеи к образовательной программе // Педагогика. 1995. № 10. С. 8—14.

4. Зимняя И. А. Указ. соч. С. 34—42.
5. Селевко Г. К. Компетентности и их классификация // Нар. образование. 2004. № 4. С. 136—144.
6. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно ориентированной парадигмы образования // Нар. образование. 2003. № 2. С. 58—64 ; № 5. С. 55—61.

Материал поступил в редакцию 08.04.2016

УДК 616-00:616.28-008

Е. А. Лобковская, аспирант, БГПУ, Минск

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ

Введение. Период обучения и профессионального становления студента в учреждении высшего образования совпадает с интенсивным развитием его личностных качеств: активности, целеустремлённости, решительности, настойчивости, инициативы, самосознания, самоанализа, самооценки, самостоятельности, критичности и самокритичности, способности к самоорганизации и самореализации. Студент как личность находится на таком уровне развития, на котором осуществляются значимые жизненные решения и выборы, социальная активность, усиление сознательных мотивов поведения, повышается интерес к моральным проблемам (целям, образу жизни, долгу и другим). Это время качественных перемен в жизни студента, определяющих параметры его активности как субъекта собственного развития и профессионального становления: он определяет направленность своей жизнедеятельности, стремится стать эрудированным, культурным человеком, хорошим специалистом, обладающим необходимыми профессиональными качествами. Поэтому вопрос о создании благоприятных условий для индивидуализации образа жизни студентов, о формировании ответственного отношения к своему здоровью как профессионально значимому свойству приобретает особое значение во время обучения в учреждении высшего образования.

Основная часть. Забота о собственном здоровье рассматривается А. В. Хуторским как компетенция личностного самосовершенствования [1, с. 59]. Говоря о цели и «конечном результате» образования, Г. Б. Скок, считает необходимым проектировать модель специалиста,

включая в неё, с одной стороны, профессиональную подготовку, с другой — такие личностные качества, как физическое, психическое и нравственное здоровье [2, с. 26].

Умение воспитывать здоровый образ жизни В. Н. Введенский включает в определение профессиональной компетентности педагога [3, с. 52]. С этой точки зрения здоровье и здоровый образ жизни можно отнести к профессионально важным качествам, способствующим развитию профессионала и его успешности в профессиональной деятельности. Умение заботиться о собственном здоровье, следовать принципам здорового образа жизни является одним из таких личностных качеств, которое необходимо воспитывать у студента в процессе его профессионального становления, поскольку оно удовлетворяет его потребность в социальном и профессиональном самоопределении и соответствует требованиям общества к уровню профессионального развития будущего специалиста.

Определяя особенности развития личности в период студенчества, В. И. Слободчиков делает акцент на том, что «юноша должен быть не только носителем своих способностей, не просто актуализировать их, но и стать их субъектом» (автором, хозяином, распорядителем собственной жизни). Студент как субъект собственной жизнедеятельности, наделённый разнообразными способностями, может направлять их на самосовершенствование [4, с. 324].

Пагубное воздействие психоактивных веществ на фоне интенсификации учебного процесса, а также тенденция снижения объёма двигательной активности студентов (особенно девушек) отрицательно сказывается на их здоровье: физическом развитии, физической подготовленности и функциональном состоянии. Двигательная активность, будучи одним из факторов здорового образа жизни, зависит от человека и может быть преобразована нашей волей и настойчивостью [5, с. 65].

Потребность в движении является базовой, врождённой потребностью человека. У разных индивидов она выражена по-разному, что зависит как от генетических, так и социальных факторов. С возрастом потребность в двигательной активности изменяется: если в 15 лет среднесуточный объём локомоций составляет 12—16 км, в 11-м классе — 10 км в сутки, то у студентов объём локомоций за сутки становится ещё меньше [6, с. 7].

В среднем двигательная активность студенческой молодёжи в период учебных занятий составляет 50%, в период экзаменов — 18% биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году. Студенты относятся к группе работников умственного труда, основной проблемой которых является малоподвижный образ жизни. Это ведёт к гиподинамии, т. е. нарушениями функций организма (кровообращения, дыхания,

пищеварения и др.), возникающим при ограничении двигательной активности, — одной из самых неприятных причин возникновения чувства усталости [7, с. 129].

Это один из парадоксов нашей жизни: чтобы не уставать, нужно напрягаться. Люди, ведущие подвижный образ жизни, занимающиеся физической культурой ежедневно, испытывают чувство радости, удовлетворённости, хорошего настроения. Двигательная активность способствует развитию воли, настойчивости, смелости, решительности и выносливости. Врачи Древнего Востока говорили, что у сердца — «царственной мышцы» — есть 639 помощников. Правило «639+1» человек должен знать с детства: помоги своему сердцу работой всех скелетных мышц (639) — и ты проживёшь долго [8, с. 77].

О влиянии физической активности на умственную деятельность знали известные педагоги. Ушинский, например, говорил, что для развития памяти большое значение имеют прогулки на свежем воздухе. Такой эффект связан с воздействием на мозг сигналов от рецепторов мышц, связок и сухожилий, которые повышают общий тонус коры головного мозга, что способствует умственной деятельности. Великий учёный, лауреат Нобелевской премии И. П. Павлов увлекался гимнастикой, лыжами, плаванием. Он утверждал, что ум не может хорошо работать, если физически себя не закалывать. В Америке полагают: для того чтобы достичь успеха в жизни, нужно, прежде всего, быть здоровым, крепким, сильным. В Японии назначают прибавку к зарплате тем служащим, которые бросили курить и не пользуются лифтом.

У большинства студентов сформирован «знаемый» мотив здорового образа жизни под влиянием взрослых и средств массовой информации, но он не стал убеждением, не превратился в действенный мотив. Данный факт подтверждается опросом, в котором приняли участие 85 студентов факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет». Подавляющее большинство выразили своё согласие с необходимостью заботиться о здоровье (97,6%), из них: правильно организовывать питание (19,2%), отказаться от курения (14,8%) и спиртных напитков (14,5%), использовать свободное время и отпуск для укрепления здоровья, занятий спортом (13,7%); соблюдать режим сна и отдыха (12,6%) своевременно обращаться к врачам, проходить профосмотры, диспансеризацию (10,4%); избегать переутомления умственного и физического (7,6%), знакомиться с информацией о симптомах различных заболеваний (4,8%). Анализ полученного материала свидетельствует, что респонденты имеют определённые представления о том, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье. Но физическая активность, как основной компонент физического здоровья, занимает лишь четвёртую позицию.

Реальное поведение студенческой молодёжи существенно отличается от ценностных представлений. Поэтому основная направленность физической активности у респондентов была следующая: лишь 28,4% опрошенных в нашем исследовании с удовольствием ходят в спортзал и бассейн, 19,6% стараются использовать активные формы досуга, 9,9% делают ежедневно утреннюю зарядку, 1,2% занимаются или хотели бы заниматься в спортивных секциях, 0,7% занимаются оздоровительным бегом, 40,2% затрудняются ответить, в чём в действительности у них проявляется физическая активность.

Заключение. Анкетирование выявило недостаточную физическую активность, что на фоне снижения душевного комфорта может воздействовать негативно на состояние их здоровья.

Возникает противоречие между потенциальной способностью студента к самоорганизации, самореализации, совершенствованию своего образа жизни и недостаточностью знаний, опыта, слабо выраженной потребностью в здоровом образе жизни в процессе профессионального становления и в связи с будущей профессиональной деятельностью. Будущий специалист ещё в студенческие годы должен прийти к осознанию важности и ценности здорового образа жизни в профессиональной деятельности, потребности в нем, необходимости оздоровления собственного образа жизни.

Автором в ходе исследования здорового образа жизни были выработаны следующие рекомендации по ведению активного, подвижного образа жизни: 1) только ежедневно упражнясь, можно почувствовать удовольствие от движения, т. е. ежедневная утренняя гимнастика по 10—15 мин; 2) необходимо относиться к физической активности как к стилю жизни; 3) полезно практиковать не один, а несколько взаимодополняющих видов активности; 4) по возможности стараться избегать общественного транспорта, ходить на занятия пешком, не пользоваться лифтом. Пешеходные прогулки на протяжении всего дня должны составлять не менее 60—80 мин. Такая двигательная активность в студенческие годы является профилактикой заболеваний, которые могут развиваться с возрастом, и позволит поддерживать на оптимальном уровне психофизическое состояние студенческой молодёжи.

Список цитируемых источников

1. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно ориентированной парадигмы образования // Нар. образование. 2003. № 2. С. 58—64.
2. Скок Г. Б. К проблеме качества образования // Качество образования: концепции, проблемы оценки, управление : тез. Всерос. науч.-метод. конф. Новосибирск, 1998. С. 20—28.
3. Введенский В. Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога // Педагогика. 2003. № 10. С. 51—55.

4. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе : учеб. пособие для вузов. М. : Школа Пресса, 2000. 416 с.

5. Веремеева Н. П. Формирование установок молодёжи современной Беларуси на здоровый образ жизни // Социология. 2005. № 4. С. 61—67.

6. Толкачёв В. А. Решение проблемы оздоровления населения через формирование здорового образа жизни // Здоровы лад жыцца. 2006. № 1. С. 4—8.

7. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи : пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений. Минск : ИВЦ Минфина, 2004. 211 с.

8. Тимошенко В. В. Основы формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи Беларуси и Польши : моногр. / под общ. ред. В. В. Тимошенко, Ю. Татарчука. Минск : БИП, 2006. 73 с.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

УДК 371.72:159.9-796/799

*И. А. Степанюк, кандидат педагогических наук, МГТУ им. Г. И. Носова,
Магнитогорск, Российская Федерация*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. В процессе решения проблемы развития мотивации к здоровому образу жизни мы формируем у студентов специальные умения: владение комплексом статических и динамических упражнений; умение рационально организовать свой режим труда и отдыха, а также умственный труд; владение приёмами снятия психоэмоционального напряжения; владение способами гигиенически обоснованного питания; владение способами закаливания организма, умение оказать необходимую самопомощь в экстремальной ситуации; осуществление сбора и проведение анализа информации о состоянии здоровья, половозрастных и индивидуальных психофизиологических особенностях развития; постановку конкретных целей и задач формирования здорового образа жизни; отбор здоровьесберегающих приёмов, методов, технологий и средств учебной деятельности; создание положительного настроения, благоприятного эмоционально-психологического тонуса.

Основная часть. Нами определены три уровня развития мотивации к здоровому образу жизни.

Репродуктивный уровень выражается в проявлении размытых потребностей у студентов к ведению здорового образа жизни, несформированной системе знаний о здоровом образе жизни и умений его ведения, в неустойчивом отношении к видам деятельности, направленным на ведение здорового образа жизни, отсутствии ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни, частичном выполнении рекомендаций по ведению здорового образа жизни.

На эвристическом уровне студенты обладают полным представлением о здоровом образе жизни, его компонентах, системой знаний и умений ведения здорового образа жизни, устойчивым положительным отношением к видам деятельности, направленным на ведение здорового образа жизни, выполняют рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Креативный уровень характеризуется наличием индивидуальной концепции здорового образа жизни, знания о здоровом образе жизни, формах и методах его ведения представляют собой целостную систему, налицо устойчивое ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, которое проявляется в жизни студентов повседневно в качестве сформированных умений ведения здорового образа жизни; студенты не только выполняют все рекомендации преподавателя о ведении здорового образа жизни, но и постоянно расширяют поле видов деятельности, направленных на ведение здорового образа жизни; занимаются пропагандой здорового образа жизни среди своих сверстников [1].

Интерес — форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на сознание целей деятельности и тем самым способствующая ориентировке, ознакомлению с новыми фактами, более полному и глубокому отражению действительности, формированию ценностных ориентаций (в нашем случае на ведение здорового образа жизни). Удовлетворение интереса, что чрезвычайно важно для нашего исследования, не ведёт к его угасанию, а вызывает новые интересы, отвечающие более высокому уровню определённой действительности.

Очевидно, что перед образовательными учреждениями всех типов стоит задача на основе уже имеющихся у личности интересов побуждать, актуализировать, формировать и развивать как новые социально-ценные интересы, так и наиболее соответствующие индивидуальным возможностям и способностям каждого отдельно взятого индивида.

В ходе занятий физической культурой мы осуществляем деятельность, направленную на создание особого эмоционального фона в целях формирования ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни: а) связанную с гуманизацией образовательного процесса; б) ориентированную на введение в образовательный процесс приёмов развития мотивации к здоровому образу жизни через использование специальных методов.

Следует отметить, что гуманизацию образования нельзя свести к конкретным технологиям или методам обучения. Это ценностная ориентация, в основе которой лежит перестройка личностных установок педагога. Если традиционная система обучения основывается на универсальности учебных программ, фронтальном общении, стандартных оценках знаний, умений и навыков, принудительности, трансляционной передачи информации учителем и пассивным восприятием обучающихся, то гуманистическая дидактика ориентируется на индивидуализацию и дифференциацию. Все вышесказанное в полной мере относится и к физической культуре в условиях высшей школы как целостному педагогическому процессу. В своей практике в целях гуманизации образовательного процесса мы используем индивидуализированные нормативы, усиливаем положительную мотивацию, раскрываем механизмы самообучения с учётом индивидуальных способностей студентов, создаём комфортные условия за счёт положительных эмоций, утверждаем в системе «преподаватель—студент» стиль доверия, сотрудничества, усиления роли эмоций, эмпатии, создаём условия для самоактуализации личности и пр. В своей деятельности мы всегда помним о том, что интерес (а следовательно, и ценностные ориентации) в образовательном процессе возникает только в том случае, если этой деятельности сопутствует успех (для чего в ходе занятий создаются ситуации успеха для каждого студента), если каждый студент оценивается с учётом собственного темпа, собственных физических возможностей, если оценка в образовательном процессе не ограничивается лишь результатами продуктивной деятельности студента.

Наша практическая педагогическая деятельность показывает, что в контексте гуманного образования к деятельности педагога выдвигаются следующие требования: 1) понимание необходимости корректировки отдельных качеств и свойств студента с учётом общего положительного отношения к его личности; 2) открытость студенту, не ограниченная формальными обязанностями; 3) способность проявлять свои душевные качества, искренние эмоции и чувства; 4) способность становления в каждом студенте чувства собственного достоинства, самоуважения, эмпатии; 5) стремление обеспечить максимальный психологический комфорт для полноценного развития.

В своей практической деятельности мы используем специальные приёмы развития мотивации студентов университета к здоровому образу жизни средствами физической культуры в условиях учреждения высшего образования (таблица 1). Под приёмом в предлагаемом исследовании мы понимаем элемент метода, элемент взаимосвязанной деятельности педагога и студента на занятиях.

Т а б л и ц а 1 — Педагогические приёмы развития мотивации студентов университета к здоровому образу жизни средствами физической культуры в условиях высшей школы

Приём	Краткая характеристика
Суггестивные приёмы воздействия	Самоосмысление, самооценка и саморегуляция своих действий; идеомоторное упражнение; эмоциональная самонастройка; аутогенная тренировка
Интегративные приёмы	Исполнительская самостоятельность, выраженная в умении самостоятельно выполнять операции по узнаванию действий, руководствуясь инструкциями педагога; самостоятельность действий в типичных и нетипичных ситуациях, связанных с ведением здорового образа жизни
Приёмы, создающие оптимистическую перспективу	Целенаправленное выдвижение перспективы деятельности как основа развития мотивации студентов университета к здоровому образу жизни в процессе занятий физической культурой
Педагогические приёмы самореализации личности в ситуациях успеха	Формирование адекватной самооценки, создание информационных условий и материально-пространственной среды студентам для ведения здорового образа жизни

Реализация этих приёмов возможна при использовании специальных методов — игры, соревнования, методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения, методов вербального воздействия.

Заключение. В процессе занятий физической культурой можно внедрить комплекс педагогических условий, который будет способствовать более эффективному протеканию процесса развития мотивации студентов к здоровому образу жизни.

Список цитируемых источников

1. Степанюк И. А. Формирование здорового образа жизни студентов : метод. рекомендации для студентов вузов. Магнитогорск : МаГУ, 2005. 60 с.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

*И. А. Степанюк, кандидат педагогических наук, МГТУ им. Г. И. Носова,
Магнитогорск, Российская Федерация*

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. Можно констатировать, что в последние годы среди молодёжи, включая школьников и студентов, учащихся колледжей и лицеев, отмечаются серьёзные просчёты в организации и практической реализации программ физического воспитания. Если раньше врачи выявляли такой фактор риска, как гиподинамия, в основном среди взрослого населения (40 лет и старше), то в настоящее время сниженная физическая активность в большом количестве случаев наблюдается среди молодёжи, в том числе среди рабочих, студентов и школьников старших классов. Как пишет Н. М. Амосов, необходимая доза двигательной активности для девочек старших классов составляет 4—9 часов организованных занятий в неделю, для мальчиков — 7—12 часов [1]. При таком количестве занятий физкультурой отмечается наивысший уровень нервно-психического и полового развития, а также наиболее крепкое здоровье. Увеличение числа уроков физкультуры повышает эффективность усвоения знаний, умножает резервы здоровья, способствует гармоничному развитию детей и подростков. Практика показывает, что в школьных программах на занятия физкультурой отводится времени в несколько раз меньше — всего 2 часа в неделю. Недостаток движений стал одной из причин нарушения здоровья школьников, он ограничивает их психическое развитие, что проявляется в снижении памяти и, вследствие этого, успеваемости [2]. Изучение степени физической активности среди студентов, поступивших на первый курс, показало, что низкая физическая активность составила в среднем среди юношей — 53,0%, среди девушек — 72,5%, что является подтверждением исследований Н. М. Амосова и И. В. Муравова.

В работах многих учёных за рубежом и в нашей стране было убедительно доказано, что у людей с недостаточно развитой мускулатурой, слабых физически, в 5 раз чаще, чем у лиц тренированных и имевших развитую мускулатуру тела, встречались случаи психических срывов, тяжёлых неврозов, резкого снижения работоспособности. Это свиде-

тельствует, что регулярные занятия физической культурой являются тем универсальным средством, которое может помочь каждому противостоять напряжённому ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам, в том числе при умственном труде, в целом способствовать ведению здорового образа жизни.

Учёными установлена прямая зависимость между успеваемостью школьников и студентов и их физическим развитием: те, кто имели пропорционально развитую мускулатуру за счёт регулярных тренировок, гораздо лучше учились, больше успевали сделать на занятиях, скорее справлялись с домашним заданием, меньше уставали на занятиях, быстрее восстанавливали способность усваивать новый материал. Это связано с тем обстоятельством, что только 10% нервных клеток коры головного мозга участвуют в процессах умственной деятельности человека. Остальные нейроны отвечают за работу других органов, в том числе управляют работой мышц. С периферии, т. е. от всех органов и систем, особенно от мышц и всего опорно-двигательного аппарата, в кору головного мозга поступает множество импульсов, значение которых исключительно велико для обеспечения процессов, связанных с мышлением и устойчивой аналитической деятельностью мозга. Если головной мозг лишит этой периферической импульсации, то все процессы, обеспечивающие мыслительную деятельность, затухают, кора головного мозга как бы отключается и человек просто засыпает. Следовательно, движение, вообще любое мышечное напряжение — необходимое условие для успешной, плодотворной и, что самое главное, продолжительной и устойчивой работы мозга. Утомление, которое испытывает каждый человек после напряжённого трудового дня, связано, прежде всего, с усталостью коры головного мозга в результате снижения потока импульсов с периферии, понижения уровня глюкозы и кислорода в крови, накопления в организме остаточных продуктов обмена веществ — метаболических шлаков. Снять напряжение можно несколькими неравноценными способами: во-первых, длительным пассивным отдыхом (путь, который выбирает большинство людей); во-вторых, употреблением специальных медикаментозных средств, как бы подстёгивающих клетки головного мозга, что, в конечном счёте, приводит к их истощению и, наконец, физическое напряжение в любом виде (бег, плавание, гимнастика, занятия на тренажёрах и т. д.), что является самым эффективным и безопасным. Физическая культура является лучшим «лекарством» от утомления потому, что импульсы от опорно-двигательного аппарата резко повышают тонус коры головного мозга за счёт улучшения в них обменных процессов. Одновременно резко возрастает выброс в кровь гормонов эндокринными железами, что также усиливает обменные процессы во всех органах. Наконец, при активной

работе мышц быстро улучшается кровообращение, а с ним и дыхание, работа печени и почек по выведению из крови токсичных шлаков, угнетающе действующих на нервные клетки.

Таким образом, самый верный и эффективный путь к высокой работоспособности, творческой активности, физическому совершенству, красоте, здоровью (физическому и психическому), долголетию — высокая физическая активность.

Основная часть. Мы рассматриваем проблему развития мотивации к здоровому образу жизни средствами физкультуры, что, с нашей точки зрения, является наиболее оптимальным путём, и считаем, что развитие мотивации приводит к актуализации потребности, обеспечивающей направленность личности на ведение здорового образа жизни. Рассмотрим ключевые дефиниции «мотивация», «актуализация».

Мотивацию как приведение доводов для обозначения чего-либо, системе взаимосвязанных и соподчинённых мотивов деятельности личности, сознательно определяющих линию её поведения рассматривает В. И. Загвязинский [3]. Анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать вывод, что мотивация: а) совокупность мотивов; б) побуждения, вызывающие активность организма и определяющие её направленность. По своим проявлениям и функции в регуляции поведения мотивирующие факторы могут быть разделены на три относительно самостоятельных класса: 1) анализ проявления потребностей и инстинктов как источников активности; 2) исследование проявления мотивов как причин, определяющих выбор направленности поведения; 3) исследование проявления эмоций, субъективных переживаний (стремлений, желаний и т. п.) и установок в поведении субъекта [4]. Таким образом, мы видим, что понятие мотивации тесным образом сопряжено с понятием «мотив».

С современной точки зрения многими учёными-исследователями дефиниция «мотив» рассматривается как: 1) сумма определенных составляющих — потребность, побуждение, влечение, склонность, стремление (В. П. Беспалько); 2) образ, побуждающий к определённому поведению и отражающий объект удовлетворения потребности (Ю. М. Орлов); 3) направленность индивида на отдельные стороны жизни, связанная с внутренним отношением личности к ней (А. К. Маркова).

Весьма интересным, с нашей точки зрения, представляется взгляд Е. П. Ильина на данное понятие. Автор рассматривает мотив как «сложное интегральное психологическое образование, включающее в себя потребность, намерение, побуждение, свойство личности и т. д.» [5]. *Мотив как побуждение.* Стимул — внешние факторы, которые также могут быть побудителями действия, поступка. Но, с другой стороны, подчёркивает автор, мотив — это внутреннее осознанное побуждение. *Мотив как потребность.* По мнению Е. П. Ильина, это имеет смысл с рядом замечаний:

а) потребность не полностью объясняет поступок; б) принятие потребности за мотив ведёт к тому, что говорят об удовлетворении мотива, а это неверно; в) это приводит к тому, что деятельность становится не целенаправленной; г) исходя из этой точки зрения, мотивы начинают делить на наследственные и приобретённые, что неверно. *Мотив как намерение.* Намерения возникают на базе потребностей, которые не могут быть удовлетворены прямо и требуют выполнения промежуточных звеньев, не имеющих своей собственной побудительной силы. *Мотив как свойство личности.* Нередко свойство личности, характер, как считает автор, имеет самое прямое отношение к мотивам.

Психология определяет мотив (от лат. *movere* приводить в движение, толкать) как связанные с удовлетворением потребностей субъекта побуждения к деятельности; совокупность внешних или внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих её направленность; побуждающий и определяющий выбор предмета (материальный или идеальный), ради которого она осуществляется; осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности [6].

Мотив — побудительная причина действий и поступков человека; исходным побуждением человека к деятельности являются потребности. По форме отражения содержания мотивы могут выступать в форме чувства, представления, мысли, понятия, идеи, нравственного идеала. Мотив является причиной постановки той или иной цели [7].

Заключение. Обобщая, можно сказать, что мотив — непосредственная побудительная сила, непосредственная причина поведения. В психологии выделяют несколько этапов формирования мотивов: 1) осознание побуждения — побуждение осознаётся и начинает выполнять направляющую функцию; отсутствие этого этапа ведёт к слепому поиску, импульсивному поведению; 2) принятие мотива предполагает преобразование осознанного побуждения в личностный мотив; при этом происходит соотнесение и включение побуждения в иерархию субъективно-личностных ценностей; если мотив внутренне не принимается, возникает чувство раздвоенности, неопределённости, нерешительности; 3) реализация мотива — происходит насыщение мотива содержанием; невозможность реализации мотива вызывает фрустрацию побуждения; 4) закрепление мотива — многократное повторение мотива ведёт к преобразованию его в черту характера, в постоянную побудительную потенцию; если же закрепления не произошло, то формируется нецельность характера, возникает ощущение социально-ролевой неадекватности; 5) активизация побуждения закладывается в чертах характера человека, отсюда может начаться новый этап формирования мотивационных образований.

Потребностно-мотивационная сфера характеризует направленность личности лишь частично, являясь как бы исходным её звеном, фундаментом, на котором фундаменте формируются жизненные цели личности. Следует отметить, что если мотив побуждает к деятельности, то цель «конструирует» конкретную деятельность, определяя её характеристики и динамику. Мотив относится к потребности, побуждающей к деятельности, цель — к предмету, на который направлена деятельность и который должен быть преобразован в ходе её выполнения в продукт. В ходе решения задачи на личностный смысл происходит пересечение мотивов в нескольких плоскостях: 1) в отношении мотива и преодолеваемым личностью внешним и внутренним преградам; 2) по сравнению с другими мотивами к той же деятельности (борьба мотивов); 3) по оцениванию мотива в его отношении к принятым личностью нормам и идеалам; 4) по соотношению мотивов с реальными возможностями; 5) с соотнесением своих мотивов с мотивами других людей в той же деятельности.

Список цитируемых источников

1. Амосов Н. М., Муравов И. В. Сердце и физические упражнения. Киев : Здоровье, 1985. 244 с.
2. Там же.
3. Загвязинский В. И. Методология и методика дидактического исследования. М. : Педагогика, 1982. 64 с.
4. Бедный М. С. Демографические факторы здоровья. М. : Медицина, 1985. 228 с.
5. Ильин Е. П. О сущности и структуре мотива // Психол. журн. 1995. № 2. С. 27—42.
6. Краткий психологический словарь / сост. Л. А. Карпенко ; под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М. : Политиздат, 1985. 431 с.
7. Педагогическая энциклопедия : в 4 т. / гл. ред. И. А. Каиров, Ф. Н. Петров. Т. 2. 910 с.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

Е. М. Тищенко, кандидат медицинских наук, доктор медицинских наук,
профессор, **В. К. Третьякевич**
ГрГМУ, Гродно

РОЛЬ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ В УСВОЕНИИ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Введение. Эффективное достижение результата педагогической деятельности обеспечивают инновационные технологии. Современного студента уже не представляется возможным заинтересовать традиционным теоретическим курсом. Соединение интенсивного и экстенсивного путей развития педагогических систем позволяет осуществлять так называемые интегрированные инновации, которые строятся на стыке разноплановых, разноуровневых педагогических подсистем и их компонентов. Подкрепив «узкие» места новейшими технологиями, можно повысить общую эффективность педагогической системы. Главной задачей учреждения высшего образования на современном этапе является подготовка специалистов, способных нестандартно, гибко и своевременно реагировать на изменения, которые происходят в окружающем мире. Высшая школа должна готовить не узких специалистов, а скорее стратегов, способных на риск, предвидение, умеющих делать выбор, тех, кто готов к личной и социальной жизни. Только хорошо поставленное образование позволяет человеку (студенту, преподавателю, другим участникам технологического процесса подготовки медицинских кадров) раскрыть свои таланты в полной мере. Доказана эффективность проблемного обучения, предусматривающая формирование навыков для решения проблемных задач, которые не имеют однозначного ответа, самостоятельной работы над материалом и выработку умений применять обретенные навыки.

Основная часть. Традиционная методика преподавания предполагает общение преподавателя и студента, постоянный контроль со стороны преподавателя за учебной деятельностью студента, контроль усвоения изученного материала. Помимо уменьшения количества лекций и увеличения в учебном процессе доли самостоятельной работы студентов, традиционные образовательные технологии и формы занятий претерпевают и другие изменения. Общим направлением инноваций должна стать индивидуализация образовательных траекторий студентов, активизация их работы, повышение уровня мотивации и ответ-

ственности за качество освоения образовательных программ. Основные инновации в обучении студентов во многом связаны сегодня с применением интерактивных методов обучения. На современном этапе информационные технологии видоизменили подходы к образованию, привели к переоценке ценностей, методик и даже роли преподавателя в учебном процессе. Знания сегодня становятся высоко индивидуализированными и требуют постоянной актуализации из-за увеличения скорости своего появления. В традиционной модели образования основными источниками знаний обучающихся были преподаватель и рекомендуемое им учебное пособие. Знания транслировались «сверху вниз», от преподавателя к обучаемому. Сегодня благодаря новым технологиям знания могут передаваться между студентами, что создаёт новый уровень их освоения. Известно, что групповая дискуссия является одним из эффективных методов усвоения материала. В настоящее время имеется разрыв между гигиеническими знаниями и поведением людей. Поэтому назрела острая необходимость превращать знания в навыки. Определяя направление этой работы, надо говорить не о санитарном просвещении, а о гигиеническом обучении и воспитании. При изучении вопросов профилактики различных заболеваний в практику проведения занятий на кафедре общественного здоровья и здравоохранения учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» было внедрено анкетирование студентов по вопросу здорового образа жизни. Была разработана оригинальная анкета из 28 вопросов, в которой затрагивались отношение к здоровому питанию, вредным привычкам, борьбе с гиподинамией. Важным разделом были вопросы отношения к собственному здоровью и условия изменения этого отношения в случае необходимости. Прямо в ходе практического занятия студенты анонимно заполняли анкету, а преподаватель систематизировал и обобщал ответы. Полученные и систематизированные данные использовались тут же во время практического занятия при проведении дискуссии. Показательно, что приведение конкретных фактов вызывало повышенный интерес со стороны студентов, стимулировало дискуссию между молодыми людьми. На примере полученных данных преподаватель обращал особое внимание на самооценку студентов в анализе отношения к собственному здоровью и факторов, на него влияющих. Например, при обсуждении вопроса о приверженности здоровому питанию акцентировалось, что полученные в ходе обучения многочисленные знания далеко не всегда используются на практике. Преподаватель показывал особенности проведения дискуссии по данному вопросу — умение кратко и чётко излагать свои аргументы и доводы, наличие конкретных, научно обоснованных примеров. Акцент делался на особенностях преодоления вредных привычек, причём часто

возникла дискуссия между студентами и преподавателем. Важно, что обсуждение всегда заканчивалось обобщением со стороны преподавателя. Следует отметить, что в данной ситуации последний выступал не только носителем знаний, но и руководителем, инициатором самостоятельной творческой работы студентов. Он, по сути, являлся проводником в океане разнообразнейшей информации, способствуя самостоятельной выработке у студента критериев и способов ориентации, поиске рационального в огромном информационном потоке.

Заключение. Интерактивная модель ориентирована на необходимость достижения понимания передаваемой информации, причём сам процесс передачи информации построен на принципе взаимодействия преподавателя и студента. Он предполагает большую активность обучаемого, творческое переосмысление им полученных во время практического занятия сведений. Таким образом, в свете требований эпохи информационных технологий преподавание должно сочетать в себе выработанные практикой директивную и современную, носящую инновационный характер, интерактивную модели обучения.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

УДК 378 (075.8)

Т. И. Трищина, аспирант, ФГАОУ ВПО «БФУ им. И. Канта», Калининград,
Российская Федерация

Н. И. Филимонова, магистр педагогических наук, БарГУ, Барановичи

ФОРМИРОВАНИЕ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. Модернизация системы высшего образования в Республике Беларусь в современных условиях обусловлена возрастанием роли человека в социально-экономических преобразованиях, повышением требований к социально-профессиональной компетентности выпускника учреждения высшего образования, уровню его готовности к постоянному личностному и профессиональному самосовершенствованию. Важнейшим критерием качества высшего образования в современном понимании является развитость у выпускника способности применять сформиро-

© Трищина Т. И., Филимонова Н. И., 2016

рованные компетенции для эффективного решения разнообразных социально-профессиональных задач, в том числе высокой степени сложности и неопределённости.

Основная часть. Анализ научной психолого-педагогической литературы показал, что до сих пор в образовательной практике не существует единого подхода к классификации компетенций выпускника учреждения высшего образования, в том числе и ключевых компетенций. На основе анализа ряда работ отечественных (А. В. Макаров, В. Т. Федин и др.) и российских исследователей (В. И. Байденко, И. А. Зимняя, Ю. Г. Татур, В. Д. Шадриков и др.) выявлены наиболее часто выделяемые в качестве ключевых следующие компетенции:

- социальные, обеспечивающие ценностно-смысловую направленность личности, сформированность гражданской, валеологической и психолого-педагогической грамотности и культуры, способность к социальному взаимодействию, а также психосоциальную адаптацию;

- профессиональные, связанные с овладением проектировочно-рефлексивными умениями, способностью и готовностью решать профессиональные задачи высокой степени неопределённости, осваивать и разрабатывать инновации в сфере профессии;

- коммуникативные, включающие культуру речевого поведения, языковую грамотность и способность к продуктивному общению и сотрудничеству;

- информационные, связанные с поиском, хранением, обработкой, представлением информации; владением компьютерной грамотностью и информационными технологиями;

- образовательные (или академические), обеспечивающие способность и готовность к самостоятельной познавательной работе, постоянному самообразованию и самосовершенствованию, профессиональному росту, научно-исследовательской деятельности;

- ключевые (базовые, универсальные), способствующие эффективному решению разнообразных задач из многих областей и выполнению социально-профессиональных ролей и функций на основе единства обобщённых знаний и умений, универсальных способностей [1].

Ключевые компетенции являются инвариантными по отношению к предметной области; овладение ими отражает, прежде всего, эффективность интеллектуальной деятельности личности по управлению знаниями, которая определяется следующими умениями: добывать знания, создавать (перерабатывать), организовывать (обучать) и использовать их. Эти навыки востребованы в рамках любой профессии, так как удельный вес интеллектуальной составляющей в структуре практически любого вида профессиональной деятельности растёт быстрыми темпами [2].

В макете образовательного стандарта высшего образования России компетенции представлены двумя группами: универсальные и профессиональные. Универсальные компетенции подразделяются на общенаучные, инструментальные, социально-личностные, общекультурные.

В разработанном на основе компетентного подхода макете образовательного стандарта высшего образования первой ступени Республики Беларусь компетенции представлены тремя группами: академические, профессиональные, социально-личностные. В группу академических компетенций входят информационные, а группу социально-личностных составляют социальные и коммуникативные.

Подготовка современных специалистов системы образования в области физической культуры осуществляется в соответствии с разработанным на основе компетентного подхода образовательным стандартом первой ступени высшего образования для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура», направленным на определение качества подготовки будущих специалистов; раскрывающим основные цели, принципы профессиональной подготовки обучающихся, требования к формированию профессионально значимых компетенций будущего педагога в области физического воспитания.

Главными задачами при подготовке будущих педагогов в области физического воспитания являются: формирование и развитие социально-профессиональной, практикоориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции, для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры, спорта и туризма.

В соответствии с целевым компонентом подготовка будущего специалиста физической культуры направлена на формирование значимых компетенций: 1) академических (включают знания, умения по изученным дисциплинам, способности и умения учиться); 2) социально-личностные (содержат культурно-ценностные ориентации, знания идеологических, нравственных ценностей общества и государства и умение следовать им); 3) профессиональных (определяют способность решать задачи, разрабатывать планы и обеспечивать их выполнение в физкультурно-оздоровительной деятельности).

В образовательном стандарте чётко изложены требования к каждой группе компетенций, которые позволят объективно оценить уровень подготовки будущих педагогов к осуществлению физического воспитания. На основе предъявленных требований представлена целостная содержательная характеристика социально-профессиональной компетентности будущего специалиста [3].

Сформированные в процессе обучения компетенции у обучающихся способствуют развитию профессиональной компетентности.

Процесс формирования ключевых компетенций будущего педагога физической культуры имеет свои этапы. Условно мы выделяем два этапа:

1) ориентирующий (I—II курсы) — обеспечивается ориентация будущих специалистов на универсальные умения, ключевые компетенции. Под универсальными компетенциями понимается такой способ действия, который может быть использован будущим специалистом в познании, организации, преобразовании не только образовательной, но и других видов деятельности;

2) формирующий (III—IV курсы) — обеспечивается формирование ключевых компетенций у будущих специалистов физической культуры посредством реализации межпредметных связей, спецкурсов, производственной практики, совместных коллективных мероприятий, педагогических мастерских, с помощью которых будущий специалист формирует свой индивидуальный стиль деятельности, осуществляет рефлексию поведения, ценностей, обретает необходимые компетенции.

Следовательно, формирование у будущих педагогов физической культуры профессиональных компетенций возможно при соблюдении следующих педагогических условий: 1) организации целенаправленного процесса лично ориентированного обучения с целью роста профессионального мастерства, компетентности и творческого потенциала каждого будущего специалиста; 2) разработки и применения специальных программ, заданий, тестов, педагогических ситуаций; 3) организации текущего контроля за состоянием готовности студентов; 4) анализа сформированности системы профессиональных компетенций по этапам [4, с. 41].

Заключение. В современных условиях конкурентоспособным ресурсом деятельности будущих педагогов являются не только специальные знания, владение информацией и педагогическими технологиями, но и способность увидеть в каждом обучающемся индивидуальные особенности. Будущий педагог должен уметь хорошо ориентироваться в педагогических технологиях, вырабатывать собственную профессиональную стратегию, реально оценивать свои возможности в педагогической деятельности. Поэтому важным является подход к их подготовке как единому процессу воспитания и обучения, в ходе которого происходит разностороннее развитие и самоутверждение личности, формирование профессиональной готовности, личностных качеств.

Ключевые компетенции способствуют успешному социально-педагогическому действию, что обуславливает продуктивное обеспечение не только педагогической, но и других видов деятельности. Они определяют социально-профессиональную мобильность, активность, творчество, профессионализм педагога в целом.

Список цитируемых источников

1. Жук О. Л. Педагогическая подготовка студентов: компетентностный подход. Минск : РИВШ, 2009. 336 с.
2. Там же.
3. Образовательный стандарт высшего образования 1-03 02 01-2013. Высшее образование. Первая ступень для специальности 1-03 02 01 Физическая культура : утв. и введ. 30.08.2013 г., № 88. Минск : М-во образования Респ. Беларусь, 2013. 30 с.
4. Тесленко В. И., Залезная Т. А. Условия эффективного управления системой профессиональной подготовки будущего учителя в педагогическом вузе // Alma mater (Вестник высшей школы). 2014. № 9. С. 40—43.

Материал поступил в редакцию 16.04.2016

УДК 378

*А. И. Улзытуева, доктор педагогических наук, ФГБОУ ВПО «ЗабГУ»,
Чита, Российская Федерация*

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ИНКЛЮЗИВНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

Введение. Внедрение федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в практику детских садов вызвало необходимость подготовки будущих педагогов к инклюзивному образованию дошкольников. Однако в учреждениях высшего образования изучению проблем социализации и индивидуализации детей с ограниченными возможностями здоровья (далее — ОВЗ) отведено недостаточное количество часов. К группе лиц с ОВЗ учёные относят глухих, слабослышащих, слепых, слабовидящих, с тяжёлыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА), с задержкой психического развития, с умственной отсталостью, с расстройствами аутистического спектра (РАС), со сложными дефектами и др. Будущим педагогам предстоит профессиональная деятельность в группах комбинированной направленности, где осуществляется совместное образование здоровых детей и детей с ОВЗ в соответствии с образовательной программой дошкольного учреждения, с учётом особенностей психофизического развития и возможностей воспитанников. Это

© Улзытуева А. И., 2016

актуализирует поиск путей подготовки студентов к реализации адаптированной образовательной программы дошкольной организации. В основной образовательной программе «От рождения до школы» отмечается, что «адаптированная образовательная программа — образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц» [1, с. 153].

Основная часть. На наш взгляд, одним из путей решения обозначенной проблемы является организация самостоятельной работы студентов, в процессе которой обучающиеся при внеаудиторном изучении и исследовании проблем инклюзивного образования обращаются к нормативным документам, учебным пособиям и методическим материалам, работают с текстами, повышают концентрацию внимания, вычленивая основное. К самостоятельной работе С. И. Архангельский относит самостоятельный поиск необходимой информации, приобретение знаний и использование этих знаний для решения учебных, научных и профессиональных задач [2]. Исследователи В. Ф. Вишнякова и другие рассматривают следующие принципы процесса организации образования в высшей школе: обучение должно осуществляться на отработке и изучении конкретных примеров; студентам необходимо учиться работать с большими объёмами информации; думать, делать самостоятельно выводы; студенты постоянно должны участвовать в обсуждениях [3].

Наиболее глубокий анализ понятия «самостоятельная работа» с организационной и содержательной сторон дан в работах П. И. Пидкасиного. Под изучаемым явлением он понимает разнообразие типов учебных производственных или исследовательских заданий, выполняемых студентами под руководством преподавателя в целях усвоения различных знаний, выработки системы поведения и приобретения умений и навыков, опыта творческой деятельности [4]. Особая ответственность возлагается на педагога в связи с необходимостью обеспечения студента необходимыми для продуктивной самостоятельной учебной деятельности условиями, к которым И. Б. Буртонова относит следующие: 1) обеспечение правильного сочетания объёмов аудиторной и самостоятельной работы; 2) методически правильная организация работы студентов в аудитории и вне её, правильное понимание студентами необходимости самостоятельной работы; 3) обеспечение студента необходимыми методическими материалами в целях превращения процесса самостоятельной работы в процесс творческий; 4) контроль за ходом самостоятельной работы и меры, поощряющие студента за её качественное выполнение [5].

Особое место в организации самостоятельной работы при подготовке студентов к инклюзивному образованию дошкольников отводится учебно-профессиональной задаче, «формирование умения решать которую характеризует процесс становления профессиональной компетентности студента» [6]. Учёными Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена (В. А. Козырев, Н. Ф. Радионова, А. П. Тряпицына и др.) профессиональная задача рассматривается как единица содержания подготовки будущего педагога, ими же выделяются пять элементов учебно-профессиональной задачи.

Так, при изучении дисциплины «Теории и технологии развития речи детей раннего дошкольного возраста» студентам предлагаются учебно-профессиональные задачи, ориентированные на их подготовку к речевому развитию детей с ОВЗ в дошкольной образовательной организации (далее — ДОО). В качестве примера приведём учебно-профессиональную задачу.

1. *Обобщённая формулировка задачи.* В настоящее время актуальной проблемой дошкольного образования является реализация задач социализации, индивидуализации и развития детей с ОВЗ, которые часто имеют нарушения речи, что затрудняет их речевое развитие в ДОО, при этом особого внимания требует развитие всех сторон речи. Одной из сложных задач речевого развития детей с ОВЗ является воспитание звуковой культуры речи.

2. *Ключевое задание.* Учитывая общие закономерности формирования звуковой стороны речи детей раннего дошкольного возраста, а также особенности развития речи детей с нарушениями слуха, проанализируйте доступные источники информации по развитию речи детей дошкольного возраста, по дошкольной сурдопедагогике и логопедии по проблеме воспитания звуковой культуры речи детей старшего дошкольного возраста с нарушениями слуха.

3. *Контекст решения задачи (на выбор).*

3.1. Вы воспитатель старшей группы ДОО, которую посещают дети с нарушениями слуха. Составьте план работы по формированию произносительной стороны речи детей с нарушением слуха.

3.2. Вы воспитатель старшей группы ДОО. Составьте методические рекомендации для родителей по подготовке к обучению грамоте детей с нарушениями слуха.

3.3. Вы воспитатель старшей группы ДОО. Составьте доклад для коллег по проблеме воспитания звуковой культуры речи детей с нарушениями слуха.

4. *Задания, которые приведут к решению:*

а) осмыслите содержание задачи. Обратите внимание на то, в виде какого «продукта» можно представить решение задачи, выберите наиболее приемлемые для вас;

б) пользуйтесь доступными ресурсами (учебные пособия по дошкольной сурдопедагогике, логопедии, методике развития речи, журнальные статьи, публикации в электронных источниках, информация на сайтах

детских садов), соберите информацию о том, как решают эту задачу педагоги в других детских садах, обратите внимание на научный уровень излагаемой информации;

- в) выделите теоретическую и методическую базу, необходимую для решения задач; ключевые понятия и теоретические положения разных наук, на основе которых будет решена задача;
- г) обсудите варианты решения поставленной задачи в студенческой группе, выберите наиболее приемлемый контекст;
- д) оформите окончательный вариант на бумажном и/или электронном носителе, не забудьте оформить список используемой литературы.

5. Критерии оценки:

- а) «продукт» исследования должен иметь высокий уровень научности, практикоориентированный характер, должен быть представлен и защищён в студенческой группе (время выступления 5 мин);
- б) в процессе защиты «продукта» исследования учитывается достоверность представленных данных, уровень владения научной речью, умение устанавливать межпредметные связи и отвечать на поставленные вопросы;
- в) в процессе презентации работы учитывается творческий подход, количество использованных источников, глубина осмысления проблемы.

При предъявлении данной учебно-профессиональной задачи внимание студентов обращается на то, что педагог должен быть готов к выполнению обязательных правил, которые обозначены в основной образовательной программе «От рождения до школы»:

- сотрудничать с сурдопедагогом и родителями ребёнка;
- стимулировать полноценное взаимодействие глухого/слабослышащего ребёнка со сверстниками и способствовать скорейшей и наиболее полной адаптации его в детском коллективе;
- соблюдать необходимые методические требования (месторасположение относительно ребёнка с нарушенным слухом; требования к речи взрослого; наличие наглядного и дидактического материала на всех занятиях и в режимных моментах; контроль понимания ребёнком заданий и инструкций до их выполнения и т. д.);
- организовать рабочее пространство ребёнка с нарушением слуха (проверить наличие исправных слуховых аппаратов/кохлеарного имплантата; подготовить индивидуальные дидактические пособия и т. д.);
- включать глухого/слабослышащего ребёнка в обучение на занятии, используя специальные методы, приёмы и средства, учитывая возможности ребёнка и избегая гиперопеки, не задерживая при этом темп проведения занятия;
- решать ряд задач коррекционной направленности в процессе занятия (стимулировать слухозрительное внимание; исправлять речевые ошибки и закреплять навыки грамматически правильной речи; расширять

словарный запас; оказывать специальную помощь при составлении пересказов и т. д.) [7, с. 156—157].

Заключение. Учебно-профессиональные задачи, будучи одним из видов самостоятельной работы, формируют опыт будущей профессиональной деятельности в условиях инклюзивного образования, повышают мотивацию к самостоятельной деятельности, при этом основными мотивами в процессе обучения в высшей школе являются не только желание самореализации и самоутверждения студентов, но и профессиональные компетенции.

Список цитируемых источников:

1. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования / под ред.: Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М. : Мозаика-Синтез, 2015. 368 с.

2. Архангельский С. И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы. М. : Высш. шк., 1980. 368 с.

3. Вишнякова В. Ф. Компетенции и образование. Модели, методы, технологии [Электронный ресурс] : моногр. : в 2 ч. М. : Перо : Центр науч. мысли, 2012. Ч. 1. 187 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/8984> (дата обращения: 03.05.2015).

4. Пидкасистый П. И. Сущность самостоятельной работы студентов и психолого-дидактические основы её классификации // Проблемы активизации самостоят. работы студентов. Пермь, 2000. С. 107—112.

5. Буртонова И. Б. Система университетского образования: совершенствование самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sistema-universitetskogo-obrazovaniya-sovershenstvovanie-samostoyatelnoy-raboty-studentov> (дата обращения: 03.05.2015).

6. Гладкая И. В. Учебно-профессиональная задача дисциплины «Педагогика» как средство формирования профессиональной компетентности бакалавра // Вестн. Новгород. гос. ун-та. 2012. № 70. С. 7—10.

7. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования. 368 с.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

В. Ф. Черник, кандидат биологических наук, доцент, БГПУ, Минск

АКТИВИЗАЦИЯ ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО ГИГИЕНЕ ШКОЛЬНИКОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА БАЗЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Знакомство студентов с методами изучения гигиены школы и дошкольного учреждения образования имеет существенное практическое значение для подготовки педагога или воспитателя. Поэтому нами разработан методический компонент по активизации практикоориентированного обучения студентов на базе учреждения образования. Предлагаются тематика практических заданий и методические комментарии к ним.

Основная часть. Методический компонент по гигиене школы и дошкольного учреждения образования включает три составляющие: гигиену внешней среды школьника (дошкольника); экспресс-оценку состояния здоровья детей; гигиену учебно-воспитательного процесса [1].

Гигиенические требования к участку и зданию школы (дошкольного учреждения образования), помещениям и их оборудованию:

Практическое задание 1. Охарактеризуйте школьный участок (расположение в микрорайоне города или в посёлке, экология окружающей среды, наличие зелёных насаждений, наличие отдельных зон школьного участка, возможность организации занятий спортом и проведение подвижных игр).

Практическое задание 2. Дайте санитарно-гигиеническую оценку зданию школы (расстояние от проезжей магистрали, этажность, ориентация по сторонам горизонта основных учебных помещений, количество функционирующих входов и выходов).

Практическое задание 3. Определите тип организации занятий в школе (закреплённые классы, кабинетный тип), назовите преимущества и недостатки кабинетной системы. Зафиксируйте количество перемещений учеников класса по кабинетам на протяжении учебного дня.

Практическое задание 4. Исследуйте, соответствуют ли норме параметры класса, учебного кабинета или лаборатории, руководствуясь гигиеническими нормами.

Практическое задание 5. Охарактеризуйте мебель класса (групповой ячейки): расстановка, соответствие цветовой маркировки и дифференции росту учеников. Изучите рабочее место ученика (воспитанника), его посадку во время чтения или письма (ученик должен глубоко сидеть на стуле, опираясь пояснично-крестцовым отделом о спинку стула, корпус должен держать ровно, расстояние от края стола до грудной клетки равно толщине ладони).

Экспресс-оценка состояния здоровья школьников (дошкольников).

Практическое задание 1. Сколько детей в классе имеют нарушения зрения и слуха? Правильно ли они рассажены (в первом ряду от окна за 1—2-й партами должны сидеть школьники со сниженной остротой зрения, а за первые парты других рядов следует посадить детей с пониженным слухом). Сколько детей в классе часто и длительно болеющих? Какие хронические заболевания встречаются у учеников класса? В какие группы по физической культуре (основную, подготовительную или специальную медицинскую группу) они включены и почему? Сказывается ли состояние здоровья на успеваемости этих учеников? Проводятся ли с ними поддерживающие или стимулирующие занятия?

Практическое задание 2. Пользуясь документацией школьного медицинского кабинета, ознакомьтесь с состоянием здоровья учеников класса (по выбору). Проанализируйте, учитывается ли этот фактор при проведении уроков физического воспитания, трудового обучения, дозировании учебных нагрузок, предъявлении педагогических требований при организации обучения и воспитания, проведении внеклассной и внешкольной работы. Охарактеризуйте роль педагогических консилиумов, консультаций психотерапевта, детского психоневролога при организации учебно-воспитательной работы со школьником, имеющим функциональные нервно-психические нарушения. Какими должны быть подходы педагога к обучению ученика, имеющего нервно-психическое заболевание?

Научно-гигиеническая организация учебно-воспитательного процесса. Гигиенический контроль за учебными занятиями в школе (дошкольном учреждении образования).

Практическое задание 1. Проанализируйте расписание уроков класса, или занятий в дошкольном учреждении образования (по выбору).

Необходимо учитывать следующее: максимально допустимую учебную нагрузку в неделю по классам; динамику работоспособности в течение учебного дня (наиболее высокая работоспособность наблюдается с 9 до 12 часов, а к 14 часам работоспособность снижается; второй подъем работоспособности отмечается в 15—16 часов; на 1-м уроке происходит вработывание, 2 и 3-й уроки проходят на подъеме работоспособности, на 4-м уроке наступает утомление, но если облегчить 4-й урок музыкой, утомление наступает на 6-м уроке); ранговую шкалу трудности предметов.

Практическое задание 2. Исследуйте гигиеническую организацию перемен. Изучите длительность, характер их проведения, организацию в помещении или на открытом воздухе; дежурства учителей и старших школьников; проведение игр, наличие рекреационных помещений и особенности их оформления, способствующие отдыху учащихся; проветривание классов и кабинетов. После каких уроков проводятся большие перемены? Готовятся ли ученики во время перемены к следующему уроку? Наличие динамических перемен у младших школьников.

Практическое задание 3. Посетите урок одного из учителей и дайте гигиеническую оценку его организации. Гигиеническая оценка урока в 5—11-х классах проводится по следующим параметрам:

- степень трудности и утомительности урока, определяемая одним из трёх уровней (низкий, средний, высокий). При этом следует учесть, что за уроки с низкой трудностью принимаются такие, где от учащихся требуется лишь воспроизведение (репродукция) знаний; со средней трудностью — уроки, где не только воспроизводятся знания, но и анализируются задания на развитие логики; с высокой — решение логических задач и творческое применение знаний в незнакомой ситуации;

- степень насыщенности урока учебными элементами определяется видами учебной деятельности (записывание, анализ материала, ответы на вопросы, проверка выполненного задания, воспроизведение учебного материала, слушание, списывание, решение задач, выразительное чтение и др.), количеством их на занятии: низкая — от 1 до 5; средняя — от 6 до 8; высокая — более 8 видов работы;

- степень эмоционального состояния школьников. Низкая степень эмоционального состояния отмечается в том случае, если учебной работой занята небольшая часть учащихся и их плохое настроение обусловлено боязнью получить плохую оценку, неудовлетворённостью от урока; средняя степень характеризует те уроки, на которых с радостью работают 50% учеников; высокая степень — на занятии с увлечением работали более 60% учащихся;

- использование наглядных пособий, технических средств обучения, способствующих перераспределению нагрузки на нервные центры;

- длительность изложения нового учебного материала;

- взаимодействие учителя (воспитателя) с детьми (наличие беседы или интерактивной формы работы);

- рациональное использование учебного времени и плотность урока (занятия);

- учебный, эстетический и воспитательный компоненты урока (занятия);

- организация самостоятельной (практической) работы на уроке (занятии) и её продолжительность;

- использование новых образовательных технологий;

– формирование положительного отношения учащихся к обучению по предмету.

Практическое задание 4. Изучите динамику работоспособности учеников на уроке (фазы работоспособности, признаки утомления, их связь с поведением учащихся и фазы утомления). Что должен предпринять учитель для предупреждения наступления утомления на уроке? Имело ли место чередование видов деятельности, методов обучения, форм контроля знаний, чередование нагрузки на анализаторы (зрительный, слуховой, двигательный). Применялась ли технология дифференцированного обучения? Особенности психологической обстановки на уроке.

Учитывалась ли в ходе урока продолжительность активного внимания учащихся? (Продолжительность активного внимания младших школьников составляет 10—15 мин, средних школьников — 20—25 мин и старших школьников — 30 мин и более). Превысило ли норму время объяснения (изучения) нового материала, которое должно быть равно продолжительности активного внимания школьников данной возрастной группы?

Практическое задание 5. Изучите загруженность школьников общественной, кружковой, секционной работой, занятиями в музыкальной школе на протяжении учебной недели. Занесите эти данные в дневник классного руководителя. Каковы гигиенические нормы внеурочной и внешкольной деятельности учащихся? Сказывается ли внеурочная и внешкольная загруженность учащихся на их успеваемость? Следует учитывать, что на внеклассную и внешкольную работу учащимися 2—4-х классов рекомендуется затрачивать не более 1—2 ч в неделю, 5—9-х классов — 3 ч и 10—11-х классов — 4 ч в неделю.

Практическое задание 6. Проведите гигиенический контроль за учебными занятиями по плану: формы обучения, подача материала; использование наглядного материала; работа со звукозаписями; учёт специфики предметов, выбор книг с наилучшей высотой букв, физкультпаузы.

Формы обучения в школе и дошкольном учреждении образования. Какие формы обучения используются? Проследите длительность этих форм обучения, её соответствие возрастным особенностям детей.

Подача материала. При подаче материала широко используется дискуссия, игровой метод, нетрадиционные методы ведения урока, преследующие цель усвоения основного материала во время занятия.

Использование наглядного материала. Гигиенические требования к уроку включают контроль за использованием наглядных пособий, иллюстраций, муляжей, постановкой опытов. Такие уроки (занятия) менее утомительны, потому что в работу включаются зрительный, слуховой и даже тактильный и обонятельный анализаторы. Желательно на некоторых уроках использовать телевидение, мультимедиа. Длительность

просмотра передач или слайдов — 20—25 мин, а для шестилетних детей — 7—15 мин. Рассаживают детей в пределах оптимальной зоны просмотра — 2,5—5,0 м от экрана. Неправильное использование технических средств обучения приводит к утомлению и выключению детей из учебного процесса, поэтому надо следить за дозированием применения технических средств.

Работа со звукозаписями. Предельно допустимая продолжительность работы со звукозаписями — 15—20 мин, для дошкольников — 7 мин. Нельзя применять её более чем на двух уроках в день.

Учёт специфики предметов. Сложным и утомительным для учащихся 1—5-х классов является процесс письма. При выполнении письменного задания дети сохраняют относительную неподвижность (двигательная активность на уроке русского языка по сравнению с уроком чтения уменьшается до 40%). Учитель облегчает работу детей младших и средних классов за счёт переключения внимания на другой вид деятельности, проводя разные формы работы. Уроки чтения связаны с работой глазодвигательных мышц и нервной системы, с речью. Исследование скорости чтения и ошибок, допускаемых школьниками, позволяет выявить оптимальную продолжительность чтения (она составляет для учеников 1—2-х классов 15—20 мин, 3—4-х — 20—25 мин; при этом непрерывное чтение не должно превышать 5—7 мин в 1—2-х классах, 15 мин — в 3—4-х, 20—25 мин — в 5—6-х и 40—45 мин — в 7—10-м классах). Оптимальная поза при письме и чтении — лёгкий наклон вперёд, наиболее утомительна поза с большим наклоном вперёд.

Выбор книг для школьников с наилучшей высотой букв. Наилучшая высота букв для школьников 1—3-х классов — 3,0 мм, 3—4-х — 2,2 мм, 5—10-х классов — 1,75 мм.

Наличие физкультпауз. Время их проведения — появление первых признаков утомления (отвлечения, разговоры). У младших школьников — на 15 и 25-й мин, у старших — на 30-й мин урока.

Практическое задание 6. Проанализируйте режим дня дошкольника и дайте оценку следующим основным элементам:

- продолжительность непрерывного бодрствования;
- продолжительность сна;
- количество и продолжительность занятий, их распределение в течение дня; использование физкультминуток, гимнастики для глаз в процессе занятий;
 - количество и длительность прогулок на свежем воздухе, наличие двигательной активности в ходе прогулок;
 - доля занятий физкультурно-оздоровительного цикла в структуре недельной нагрузки;

– использование закаляющих процедур и других приёмов оздоровления организма.

Практическое задание 7. Подготовьте план воспитательного часа «Здоровый образ жизни».

Примерные темы воспитательного часа:

1. Спайсы — опасные наркотики нового поколения.
2. Профилактика пивного алкоголизма среди подростков.
3. Курение и алкоголь — генетическое оружие.
4. Физиологическая перестройка подростка и причины недомогания. Роль семьи в половом воспитании детей.
5. Доверительные беседы с подростками по интимным вопросам.
6. Потеря здоровья девочками — угроза воспроизводства полноценного потомства.
7. Что подросток знает о контрацепции и безопасном сексе?

Работа педагога по программе «Здоровый образ жизни школьника».

1. Какие вопросы включает программа «Здоровый образ жизни школьника» (см. журналы «Здоровы лад жыцця», «Адукацыя і выхаванне»), которая используется в школе и дошкольном учреждении образования для проведения воспитательных часов?

2. Какие мероприятия по половому, антиникотиновому, антиалкогольному, антинаркотическому воспитанию школьников проводятся педагогами школы? (см. журналы «Здоровы лад жыцця», «Палавое выхаванне».)

3. Какая профилактическая работа по борьбе с вредными привычками проводится с родителями?

4. Как организовать воспитательные часы по программе «Здоровый образ жизни школьника»? (см. журналы «Здоровы лад жыцця», «Адукацыя і выхаванне».)

5. Изучение данных, необходимых для организации профилактической работы: по занятости учеников, имеющих отклонения в поведении; о количестве учеников, пропускающих уроки; по загруженности учащихся в кружках, секциях, факультативах; сведения о посещении классным руководителем учащихся на дому; проведении бесед с детьми и родителями. Предложите профилактические формы работы с подростками в целях предупреждения у них рискованных форм поведения (наркомании, алкоголизма и др.).

Заключение. В данной методической разработке присутствует необходимая для студентов информационная практикоориентированная составляющая, которая раскрывает смысл деятельности педагога в области гигиены школьников и детей дошкольного возраста. Данный компонент представляется достаточным для усвоения основ гигиенической организации обучения и воспитания.

Список цитируемых источников

1. Черник В. Ф. Основы гигиены школьников и детей дошкольного возраста : учеб.-метод. пособие. Минск : [б. и.], 2011. 204 с.

Материал поступил в редакцию 08.04.2016

УДК 378.037

А. И. Шпаков, кандидат медицинских наук, доцент, **Л. П. Крумина**,
А. Н. Мищенко, **А. Г. Обелевский**, **О. В. Павлють**
ГрГУ им. Янки Купалы, Гродно

САМООЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ И ИХ ОТНОШЕНИЕ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (СРАВНЕНИЕ ДАННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В 2005 И 2015 ГОДАХ)

Введение. Двигательная активность является ведущим фактором формирования здоровья человека, так как она направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья, является неотъемлемой частью здорового образа жизни и оказывает влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека [1]. Изменение показателей состояния здоровья молодежи в целом и двигательной активности в частности следует рассматривать как барометр социально-экономического развития общества и как критерий санитарно-эпидемического благополучия населения [2]. Предпосылки, определяющие здоровье, донозологические состояния или болезнь человека, классифицируются как социальные, личностные и медицинские [3]. Позитивное развитие личности базируется на образе жизни, негативные элементы которого (низкий уровень двигательной активности, интернет-зависимость и другие проявления) в последнее время всё больше внедряются в образ жизни, который, к сожалению, не всегда содержит здоровьесформирующую и здоровьесберегающую составляющую [4]. Поэтому изучение уровня двигательной активности и отношения студенческой молодежи к физическому воспитанию являются важными составляющими формирования образа жизни и в более поздние возрастные периоды [5]. Студенты являются благодарным контингентом

для таких исследований [6]. К тому же подобные наблюдения осуществлялись нами 10 лет назад (в 2005 году), что позволяет сравнивать здоровьесберегающие тенденции в обществе.

Основная часть. Исследовалась самооценка студентов гуманитарных факультетов университета уровня двигательной активности (как составляющей здорового образа жизни) и изучалось их отношение к занятиям по физическому воспитанию в сравнительном аспекте в 2015 году и десять лет назад.

Предполагалось, что и в 2005-м, и 2015 году оптимизация двигательной активности студентов напрямую связана с отношением к учебной дисциплине «Физическое воспитание», внеучебным физкультурным занятиям и спортивным мероприятиям. В этом возрастном периоде желание оптимизировать двигательную активность напрямую связано с формированием внешнего облика, и немаловажную роль здесь играют особенности преподавания учебной дисциплины, степень восприятия здорового образа жизни и уровень самообразования [7].

С помощью оригинальной электронной анкеты «Здоровьесбережение» с использованием веб-приложения LimeSurvey проведён опрос, отражающий данные самооценки двигательной активности, отношение к занятиям по физическому воспитанию и процессу их организации. Респондентами были 180 студентов I—II курсов гуманитарных факультетов учреждения высшего образования (разделение по полу было равномерным). В 2005 году по идентичной методологии были опрошены 170 студентов. Использование интернет-анкетирования является удобным, быстрым и недорогим способом проведения такого вида исследований, поэтому нами была применена именно предложенная методика [8].

Проведение анонимного социологического исследования показало, что в 2005 году 53% респондентам занятия по физическому воспитанию нравились, в 2015 году данный показатель незначительно возрос до 56,3%. Четверть респондентов в 2005 году отрицательно отзывалась о методике проведения учебных занятий, не отмечая своих предложений по их оптимизации. В 2015 году количество студентов с аналогичным мнением уменьшилось в два раза. Улучшение методики проведения обязательных и особенно дополнительных физкультурных занятий в университете большинство респондентов видели в применении элементов игровых видов спорта, что и было предложено в виде дополнительных секционных и факультативных занятий.

На положительные ожидания, что руководство кафедры физического воспитания и спорта административными методами улучшит уровень двигательной активности, в 2005 году указали более 50% студентов. Плохо и очень плохо оценили действия преподавателей кафедры в этом направлении 10,3% респондентов. Соответственно, через 10 лет

улучшение уровня двигательной активности и разнообразие занятий по дисциплине «Физическое воспитание» через административный ресурс отметили более 80% респондентов. Плохо или очень плохо оценили действия преподавателей кафедры в 2015 году только 4,6% опрошенных.

Уверенность в том, что занятия физическими упражнениями могут привести к улучшению здоровья и качества жизни, в 2005 году высказали 60% респондентов, 19,4% ответили на данный вопрос отрицательно, а 20,6% не могли определиться с мнением. В 2015 году ситуация изменилась кардинально в лучшую сторону: 83,5% ответили на данный вопрос положительно, 12,1% — отрицательно, а 4,4% анкетированных отказались отвечать. Аналогичная тенденция отмечена нами в исследованиях, проведённых в 2003 и 2013 годах на основе анкетирования большой группы учащихся лицея в возрасте 16—17 лет [9]. Констатировали, что занятия физическими упражнениями могут привести к улучшению здоровья и качества жизни, в 2013 году 74,5% учащихся (десять лет ранее — только около 50%).

В 2015 году респонденты чаще указывали на существенное возрастание частоты самостоятельных занятий физическими упражнениями, что указывает на популяризацию двигательной активности как составляющей формирования здоровья. Среди наиболее популярных видов деятельности фитнес и занятия в тренажёрном зале занимали и занимают лидирующее положение (около 30% ответов). Незначительно возросла роль плавания, отмечен всплеск заинтересованности в велопутешествиях и игровых видах спорта как основных занятиях, формирующих уровень двигательной активности, что указывает на общую тенденцию популярности этих видов физкультурной деятельности. За 10 лет отмечено существенное снижение роли бега как формы повышения двигательной активности. Достоверно уменьшилось число студентов, не заинтересованных в систематических занятиях физической культурой с оздоровительными целями (с 34,7% до 19,6%), что указывает на оптимизацию роли общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта для организации деятельности, рекламы и моды на двигательную активность у студентов гуманитарного профиля.

Были рекомендованы студентами действия по оптимизации ведения здорового образа жизни через двигательную активность в 2015 году: на 10,3% возросло число ответов о необходимости занятий в бассейне, расширении спектра спортивных игр на занятиях (9,5%), более широком использовании тренажёрного зала и занятий фитнесом (по 10,5%). Однако более 35% респондентов не предполагают никаких инноваций в учебном процессе, объясняя это полной удовлетворённостью нынешним состоянием дел или безразличным отношением к своему здоровью.

Прозвучали и предложения по модернизации спортивных залов и раздевалок с индивидуальными ячейками — 10,4%. Оптимизацию двигательной активности и здоровья 30% респондентов видят в том, чтобы в университете всем желающим студентам выдавались велосипеды напрокат.

Заключение. На основании вышеизложенного отметим: 1) на протяжении 10 последних лет существенно в положительную сторону изменилась самооценка уровня двигательной активности студентов гуманитарных факультетов университета и их отношение к физическому воспитанию; 2) наиболее популярной формой организованной двигательной активности и в 2005 году, и через 10 лет являются игровые виды спорта; 3) среди самостоятельной двигательной активности преобладают занятия в фитнес-центрах. На следующие по важности позиции в 2015 году вышли велопутешествия и игровые виды спорта. Десять лет назад ведущим видом двигательной активности был бег, значение которого в 2015 году уменьшилось; 4) стремление к дополнительным занятиям физическими упражнениями обусловлено в основном модой на рекреационную двигательную активность и желанием сформировать красивую фигуру; 5) в 2005 году половина респондентов считала, что занятия физическими упражнениями могут привести к улучшению здоровья и качества жизни, в 2015 году число студентов с аналогичным мнением возросло почти в 1,5 раза; 6) четверть респондентов в 2005 году отрицательно отзывалась о методике проведения занятий по физическому воспитанию, в 2015 году число таких ответов уменьшилось в 2 раза; 7) положительные ожидания, что руководство кафедры физического воспитания и спорта и в целом университета административными методами улучшит уровень двигательной активности студентов, в 2005 году были отмечены почти у половины студентов. Улучшение деятельности руководства по данной проблеме в 2015 году отметили в 1,5 раза больше респондентов.

Список цитируемых источников

1. Артюнина Г. П., Игнаткова С. А. Основы медицинских знаний : Здоровье, болезнь и образ жизни. М. : Акад. проект, 2007. 560 с. ; Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. М. : [б. и.], 1990. 282 с.
2. Брехман И. И. Указ. соч. 282 с.
3. Там же.
4. Вайнер Э. Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности // Основы безопасности жизни. 2009. № 3. С. 39—46.
5. Футорный С. М. Двигательная активность и её влияние на здоровье и продолжительность жизни человека // Физ. воспитание студентов. 2011. № 4. С. 79—83.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. М. : КНОРУС, 2012. 240 с.

7. Неумывакин И. П., Неумывакина Л. С. Эндозкология здоровья. 2015. 640 с.
8. Leenders R., Engelen J., Kratzer J. Virtuality, communication and new product team creativity: a social network perspective // J. Eng. Technol. Manag. 2003. 20. P. 69—92.
9. Агиевец О. В., Сень Н. А., Сыч В. О. Самооценка уровня двигательной активности и отношение к уроку физической культуры учащихся лицее. Сравнение данных 2003 и 2013 гг. // Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : тез. VI Междунар. межвуз. науч.-практ. конф. студентов / под ред. Т. М. Соколовой. Смоленск : [б. и.], 2014. С. 3—5.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

УДК 796

В. Г. Ярошевич, *Высшая школа физического воспитания и туризма,
Белосток, Польша*

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (НА ПРИМЕРЕ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ)

Введение. В XX веке на здоровье современного человека стали влиять такие факторы, как научно-технический прогресс, развитие медицинской науки, культуры и образования, которые привели к изменению образа жизни, что и создало новые угрозы для его здоровья (высокий темп современной жизни, стрессы, избыточное несбалансированное питание, загрязнение воздушной и водной сред, пагубные привычки, появление новых болезнетворных факторов (радиация, промышленные и транспортные отходы, заражение продуктов питания), новые возбудители болезней, снижение двигательной активности человека). Управление здоровьем — это механизм самоорганизации живой системы, обеспечивающей её динамическую устойчивость (процессы формирования, сохранения и укрепления здоровья) [1].

В этой связи сохранение и укрепление здоровья становится приоритетной задачей административного ресурса, осуществляемой через систему организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

По мнению отечественных и зарубежных учёных, эффективность спортивно-оздоровительных услуг обусловлена её организацией и современными технологиями, ориентированными на деятельность фитнес-центров, реабилитационных центров [2].

Сегодня имеется ряд факторов, отрицательно влияющих на развитие физической культуры и спорта, и проблем, требующих неотложного решения. В числе неразрешимых противоречий на сегодня можно выделить: недостаточное привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой (менее 20—30% систематически занимаются физическими упражнениями); несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры физической культуры и спорта задачам развития массового спорта; декларативное отношение к здоровому образу жизни, непонимание содержания работы по здоровому стилю жизни; недостаточный ассортимент сопутствующих услуг в современной спортивно-оздоровительной индустрии, низкий уровень анимационной культуры организованных мероприятий [3].

Нами исследовались физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги, реализуемые в системе многоуровневого образования на спортивных объектах учреждения высшего образования. Предмет исследования — процесс предоставления, продвижения и реализации спортивно-оздоровительных и спортивных услуг в системе многоуровневого образования на спортивных объектах.

Практическая значимость — предоставляемые физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги позволят увеличить количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом среди студенческой молодёжи, воспитать физические качества, что будет способствовать повышению доходности вовлечённых в процесс предоставления услуг структур посредством разработки и внедрения современных технологий, внесёт свой позитивный вклад в развитие сферы физической культуры и спорта.

В работе использовались методы сбора информации, систематизации, сравнительного анализа, контент-анализа.

Исследования проведены по широкому комплексу проблем в учреждениях высшего образования Республики Беларусь, Российской Федерации и Польши (Белосток) в течение 2012—2015 годов.

Основная часть. Проведённый нами социологический опрос жителей России (Владивостока), Республики Беларусь (Пинск), Польши (Белосток), в том числе клиентов спортивно-оздоровительных комплексов, говорит об определённых факторах, сдерживающих развитие отрасли «Физическая культура и спорт». Большинство респондентов (45%) считает, что условия для улучшения спортивной индустрии за последние 2 года остаются без изменений.

Так, около четверти респондентов видят их улучшение, однако 26% жителей считают, что значимые изменения в данной отрасли не происходят, с чем связывают ухудшения условий для занятий физической культурой и спортом (рисунок 1).

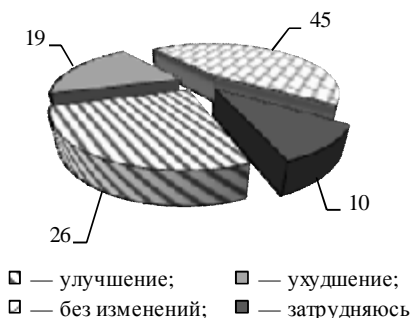


Рисунок 1 — Общая тенденция оценки условий для развития физической культуры и спорта

Более 45% респондентов связывают ухудшение условий с изношенностью спортивных объектов, почти 40% — с высокой ценой на предоставляемые спортивно-оздоровительные услуги, 10% опрошенных видят ухудшение условий в отсутствии спортивных объектов вблизи места жительства, 15% отмечают отсутствие развития дополнительных физкультурно-оздоровительных услуг.

Оценка внутренней среды спортивного предприятия проводится по функциональному подходу (маркетинг, планирование). Системный анализ представляет собой определение сильных и слабых сторон функционального подразделения и по системному подходу, который выявляет целостность взаимосвязанных элементов, а также определяет особые функции и вносит их в функциональные системы в целях получения эффекта синергии (выделяют 7 факторов, требующих анализа как в период определения готовности предприятия к процессу осуществления организационных преобразований, так и при внедрении этих изменений).

Основные показатели данной модели следующие: общие ценности — центр пересечения модели; стратегия — планы целевого распределения ресурсов с учётом внешней и внутренней среды; структура — вид отношений между подразделениями (централизованные, децентрализованные, проектные и т. д.); системы — процедуры и режим их применения в компании; сотрудники — количество и вид персонала, необходимого для достижения поставленной цели; стиль — корпоративная культура компании и стиль действия ключевых менеджеров; навыки — отличительные возможности персонала или организации в целом. Представлен анализ внутренней среды учреждения высшего образования, осуществляющего сервисные и спортивные услуги, с помощью модели 7S МакКинси (таблица 1).

Т а б л и ц а 1 — Анализ внутренней среды центра сервисных и спортивных услуг в учреждении высшего образования

Элементы системы	Оптимальный вариант	Реальная ситуация
Стратегия	Чётко определённые цели и способы их достижения	Улучшение уровня и качества обслуживания; расширение существующей спортивной базы
Сумма навыков	Высококвалифицированный персонал, способный к выполнению не только своих функций, но и к замещению, при необходимости, других сотрудников	Работники имеют большой опыт в спортивном бизнесе, санаторно-курортном комплексе, приобретённый в период рыночных отношений. К работникам предъявляются высокие требования по работе и качеству обслуживания; характерно наличие чётких стандартов
Сумма ценностей	Наличие основополагающей концепции	Деятельность спортивного комплекса направлена на улучшение качества услуг благодаря имеющемуся оборудованию, профессиональным тренерам. Спортивный комплекс расположен практически в центре города, что крайне важно и удобно для клиентов
Структура	Наличие чёткой характеристики организационной системы	В спортивном комплексе «Чемпион» существует функциональная организационная структура управления, в которой реализуются вспомогательные взаимодействия. Однако данная система имеет свои преимущества и недостатки
Стиль	Наличие фирменного стиля предприятия	Демократичный стиль управления, что оказывает положительное воздействие на функционирование данного предприятия и достижению его целей

Окончание таблицы 1

Элементы системы	Оптимальный вариант	Реальная ситуация
Системы	Наличие установленных процедур: системы планирования, мотивации, управления качеством	Уровень контроля качества довольно высок, однако не обеспечивается необходимый уровень контроля оказания услуг. Кроме того, в спортивном комплексе отсутствует чёткий механизм планирования
Сотрудники	Наличие квалифицированного персонала	Повышение квалификации сотрудников, аттестация. Перспектива карьерного роста. Недостаток технического персонала

Заключение. Эффективность применения оздоровительных программ по физической культуре и спорту требует от преподавателя, тренера сознательного регулирования физической нагрузки на основе учёта особенностей каждого конституционального типа.

Проведённый нами социологический опрос клиентов спортивно-оздоровительных комплексов говорит об определённых факторах, сдерживающих развитие отрасли «Физическая культура и спорт».

Конкурентоспособность спортивно-оздоровительных услуг обеспечивается за счёт предоставления дополнительных и сервисных услуг [4]. Дополнительные услуги, количество которых зависит от категории спортивно-оздоровительного комплекса, различны: персональные тренировки, массаж, услуги косметолога и парикмахера, салон красоты, СПА, солярий. Некоторые виды спорта требуют дополнительных площадей и оборудования, и модель управления физической нагрузкой на занятиях по физической культуре выходит далеко за рамки внутренней системы организации управления, а её «выходные» характеристики предполагают постоянный учёт новых эффективных средств, величины внешнего фактора (отягощения), дифференцированного подхода на основе учёта соматотипов и типологических особенностей занимающихся.

Список цитируемых источников

1. Брусов С. А. Специфика социальных технологий и их использование в сфере культуры и досуга // Культурно-досуговая деятельность: перспективы развития и проблемы регулирования. Свердловск : Технолог, 2009. 155 с.
2. Краснов И. С. Методологические аспекты здорового образа жизни // Физ. культура. 2010. № 2. С. 61—67.
3. Литвинова Е. В. Совершенствование организационно-экономического механизма предоставления населению досуговых услуг : дис. ... канд. экон. наук : 06.04.03. М. : [б. и.], 2010. 188 с.
4. Новая маркетинговая парадигма [Электронный ресурс] // Когнитивный маркетинг или искусство создания и продвижения технологий потребления. М., 2009. URL: <http://www.rusconsult.ru> (дата обращения: 10.03.2016).

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

Репозиторий БарГУ