

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования «Московский  
государственный машиностроительный университет (МАМИ)»  
Кафедра «Физическое воспитание»

# ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

*Материалы международного сборника научных  
и научно-методических работ, посвященного  
75-летию кафедры «Физическое воспитание»  
Московского государственного машиностроительного  
университета (МАМИ)*

Москва  
ИНФРА-М  
2015

УДК 796  
ББК 75.1  
Т33

ФЗ  
№ 436-ФЗ

Издание не подлежит маркировке  
в соответствии с п. 1 ч. 2 ст. 1

Редакционная коллегия:

*А.А. Плешаков*, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» Университета машиностроения, главный тренер женской нац. сб. России по футболу (ФИФУСА), главный тренер женской нац. сб. России-2 по мини-футболу (футзалу ФИФА);

*Е.Л. Сафронов*, доцент кафедры Университета машиностроения, кандидат педагогических наук, доцент, отличник физической культуры и спорта

**Т33** Теоретико-практические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта: международный сборник научных и научно-методических работ; под общей редакцией А.А. Плешакова и Е.Л. Сафронова. — М.: Университет машиностроения, ИНФРА-М, 2015. — 139 с.

ISBN 978-5-16-011204-6 (print)

В сборнике представлены результаты теоретических и экспериментальных исследований, выполненных ведущими специалистами кафедр физической культуры и педагогики отечественных вузов, зарубежных вузов, тренеров детско-юношеских спортивных школ, а также работы молодых ученых, аспирантов и магистрантов.

ББК 75.1

*Материалы публикуются в авторской редакции и под ответственность авторов за содержание, стилистику и грамотность текста.*

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский государственный машиностроительный университет (МАМИ)», 2015

ISBN 978-5-16-011204-6 (print)

Подписано в печать 15.06.2015.

Формат 60×90/16. Печать цифровая. Бумага офсетная.

Гарнитура *Newton*. Усл. печ. л. 8,75. Уч.-изд. л. 10,43.

Тираж 500 экз. Заказ №

ТК 391700-516010-150615

ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М»

127282, Москва, ул. Полярная, д. 31В, стр. 1.

Тел.: (495) 280-15-96, 280-33-86. Факс: (495) 280-36-29.

E-mail: books@infra-m.ru

http://www.infra-m.ru

# СОСТОЯНИЕ «ТЕЛЕСНОГО» ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ НА ПОСТСОВЕТСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ

*Яковлев А.Н., Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, г. Владивосток; Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь*

*Магалиш Т.Л., Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, г. Владивосток;*

*Сафронов Е.Л., Московский государственный машиностроительный университет (МАМИ), г. Москва*

**Введение.** Педагогические инновации в Российской Федерации и Республике Беларусь лежат в плоскости прерогативы получения индивидуально запрограммированных двигательных действий и формирования телесно-двигательных характеристик человека [2, 5].

Повышение объемов и интенсивности физических нагрузок в процессе физкультурно-спортивной деятельности требует разработки телесно-функциональных (модельных) характеристик человека на этапах онтогенеза.

В условиях сложившейся педагогической практики необходимо уточнение теоретико-методологических основ теории и методики физического воспитания, ее структуры, понятийного аппарата, в том числе с науками о природе и человеке, которые наиболее ярко представлены в образовательной среде, и инновационная педагогическая система с позиций здоровьесбережения, здоровьесохранения отражает ряд полисистемных функций.

Наличие ряда противоречий между сложившейся системой физического воспитания, требованиями, предъявляемыми государством, обществом, рынком труда к личности и уровню профессиональной компетентности специалистов по физической культуре и спорту, деятельностью учреждений в системе многоуровневого образования позволяют сформулировать актуальную и ведущую проблему: «Инновационная педагогическая система здоровьесберегающих и телесноформирующих технологий физкультурно-спортивной деятельности в социуме образовательного пространства Республики Беларусь и Российской Федерации».

**Актуальность.** Неэффективность современной системы физического воспитания в образовательных учреждениях подтверждается состоянием здоровья студентов — незначительная часть являются практически здоровыми, 75–80% студентов хронически больны, а 65–70% страдают нервно-психическими расстройствами, что подтверждается статистикой Российской Федерации и Республики Беларусь.

Позиция Российской Федерации отражена в ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы»;

в «Концепции модернизации российского образования 2011–2015 гг.» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 163-р); в утвержденной Президентом Российской Федерации Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа»; в Законе РФ «Об образовании» 2010–2011 гг.; в Федеральном стандарте образования [523–530].

**Методология.** Эмпирической базой исследования выступили научные труды ученых: экологические аспекты популяционного здоровья (А.А. Баранов, Л.А. Щеплягина, 2005; Н.И. Смольякова, 2006); дефицит двигательной активности (Л.Б. Кофман, 1998; М.В. Антропова; Л.М. Сухарева, 2004 и др.).

Роль социального тела человека раскрывают исследования (И.М. Быховской, В.Л. Круткина, В.Н. Никитина, В.А. Подороги); проблема тела человека (Н.Н. Визитей, 1989; В.И. Столяров, 1988); воспитание физической культуры личности (И.М. Быховская, 1996; Л.И. Лубышева, 1996; В.И. Столяров, 1988).

Совокупность методов, используемых для решения поставленных задач, включала: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; психологическое и педагогическое тестирование, анкетирование, педагогическое наблюдение и эксперимент, моделирование и прогнозирование, методы статистической обработки полученного материала.

**Организация исследования.** Исследование проведено в период 2001–2014 гг. и условно может быть разделено на четыре этапа.

На первом этапе (2001–2009 гг.) основные усилия были сосредоточены на определении педагогической структуры и организации физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения, а также выявлении взаимосвязи тренирующих воздействий и состояния занимающихся базовыми видами спорта.

На втором этапе (2009–2012 гг.) активно накапливался эмпирический материал, анализировалась специальная литература, в том числе затрагивающая вопросы трансформации представлений о теле и телесности человека в исследованиях отечественных и зарубежных специалистов, выявлялись запросы практики, формировались собственные подходы к индивидуализации учебно-воспитательного процесса и учебно-тренировочной деятельности в контексте реализации инновационной педагогической системы в образовательном пространстве социальных институтов.

На третьем этапе (2012–2013 гг.) окончательно сформулированы концептуальные основы инновационной педагогической системы в условиях функционирования образовательных учреждений Республики Беларусь и Российской Федерации.

Была проведена серия педагогических экспериментов с целью оценки эффективности разработанной программы. Определялись проблемные вопросы, требующие предварительного решения при технологической реализации предполагаемого концептуального подхода.

На четвертом этапе исследования (2013–2015 гг.) выявлялись основные категории факторов, подлежащих учету при формировании телесного здоровья, и оценивалась перспективность системы выделенных приоритетов. Осуществлялся логический анализ и систематизация полученных в ходе исследования данных с последующей их интерпретацией, формулировкой выводов и практических рекомендаций. Осуществлено внедрение основных результатов исследования в практику образовательных учреждений Российской Федерации (Москва, Владивосток).

**Результаты исследований и их обсуждение.** Настоящие исследования обусловлены процессами трансформации системы физического воспитания, при которых осуществляется влияние на «окультуривание» тела в интересах личности и общества, инновационно-конкурентный, социально-ориентированный путь развития личности встроено в экономическую модель модернизации экономики, которая трудовые ресурсы формирует с учетом конъюнктуры рынка, а физическая культура и спорт в этих условиях обеспечивают плавный переход к успешной жизнедеятельности.

Возможности моделирования современных категорий педагогики отражены в процессе воспитания, в личной практике сформированных качеств и ценностей здоровья и здорового стиля жизни.

Воспитание с позиций здоровьесбережения отражает ряд полисистемных функций (репродуктивная, креативность и активность личности в социуме, просвещения и культуры, воспитания и развития, социализации и адаптации, самосохранения и гуманизма).

Одной из важнейших в концепции воспитания физической культуры личности остается проблема телесности человека как особого типа целостности, имеющей особое бытие и пространственные измерения в системе физического воспитания (границы человеческого тела, диалектика внутреннего и внешнего уровней телесности), в разных типах культур.

Сложность научного поиска заключается в том, что в объекте и субъекте познания выступает сам человек как субъект познания, как индивид, который стремится быть успешным в процессе жизнедеятельности.

Такой педагогический подход позволяет осуществлять либерализацию учебно-методических комплексов и рабочих программ по физическому воспитанию в системе многоуровневого образования, которые должны быть основаны на социальной значимости личности, вариативных оздоровительно-тренировочных методиках и высоком практическом результате (разработка и практическая реализация дифференцированной методики воспитания специальных физических качеств с преимущественным применением круговой тренировки, современных фитнес-программ и физкультурно-оздоровительных технологий здоровьесбережения и здоровьесохранения с учетом уровня физического раз-

вития и физической подготовленности, соматотипа, вариантов биологического развития).

Вместе с тем анализ понятия «здоровье» характеризуется критериями (биологический, медицинский, экологический, социальный, демографический, экономический, психологический, педагогический, культурологический), которые раскрывают теоретико-методологические основы формирования устойчивой инновационно-конкурентной физкультурно-спортивной деятельности в условиях интеграции, решение которой направлено на обеспечение перехода Республики Беларусь и Российской Федерации к устойчивому развитию.

**Выводы.** Выявленные и представленные в виде оценочных таблиц значения основных параметров и компонентов отношения могут служить в качестве основы для определения индивидуальных особенностей отношения к здоровью, прогнозирования характера индивидуальной жизнедеятельности и использоваться при организации личностно-ориентированного физического воспитания.

Разработанные критерии оценки уровней развития отношения к телу могут быть использованы при определении принадлежности к так называемой группе риска и оценке эффективности физкультурно-оздоровительных и коррекционных программ, направленных на предотвращение асоциального поведения молодежи.

Выявление «кризисных» периодов в развитии отношения к телу, физической культуре, спортивной деятельности имеет определяющее значение при планировании учебной, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в учебных заведениях для лиц женского пола.

Предлагаемая технология формирования ценностного отношения к телу способствует решению ценностно-ориентационных задач и используется в работе по формированию здорового стиля жизни в учреждениях системы образования.

Проведенные исследования соответствуют основным направлениям реализации комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни, предусмотренных Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р).

Исследования включают: фундаментальные работы по индивидуализации деятельности, адаптации организма человека к тренирующим воздействиям; результаты новейших исследований морфофункциональных детерминант спортивной результативности индивида; гендерные аспекты спортивного отбора и подготовки спортсменов.

Педагогическая система, ориентированная на стратегию жизни, обеспечивает должное соотношение философских, методологических и конкретно-научных подходов к проблеме индивида).

## Литература

1. *Абибукова, Н.И.* Что такое «гендер»? [Текст] / Н.И. Абибукова // *Общественные науки и современность*. — 1996. — № 6. — С. 123–125.
2. *Абрамова, Т.Ф.* Пальцевая дерматоглифика и физические способности: автореф. дис. ... д-ра биол. наук [Текст] / Абрамова Тамара Федоровна; Мос. гос. ун-т. им. М. В. Ломоносова. — М., 2003. — 52 с.
3. *Абрамова, Т.Ф.* Направления научно-исследовательской работы лаборатории спортивной антропологии, морфологии и генетики ВНИИФКа [Текст] / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова // *Теория и практика физической культуры*. — 2003. — № 10. — С. 39–41.
4. *Абульханова-Славская, К.А.* Стратегия жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. — М. : Мысль, 1991. — 265 с.
5. *Абульханова-Славская, К.А.* Диалектика человеческой жизни (Соотношение философских, методологических и конкретно-научных подходов к проблеме индивида) [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. — М., 1977. — 61 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Плешаков А.А.</i> К 75-летию кафедры «Физическое воспитание» Московского государственного машиностроительного университета «МАМИ» (Краткая история) . . . . .	3
<i>Артепалихина Л.А., Прозорова Н.В.</i> Коррекция нарушений осанки и сколиоза I степени средствами упражнений системы «Пилатес» у подростков 13–16 лет. . . . .	8
<i>Вишневский В.И.</i> Педагогика и менеджмент в спортивной команде вуза . . . . .	12
<i>Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В.</i> Утилизация энергии упругой деформации мышц в движениях человека . . . . .	20
<i>Гвоздева К.И., Комлев М.А.</i> Методика развития гибкости . . . . .	28
<i>Гомилевская Г.А., Макарова Л.С., Яковлев А.Н., Чекренева О.С.</i> Учебно-методическое обеспечение спортивно-оздоровительного сервиса в вузе: перспективы развития. . . . .	30
<i>Ковязина Г.В.</i> Использование средств и методов физической реабилитации для восстановления навыка ходьбы у пациентов после ишемического инсульта . . . . .	34
<i>Ковязина Г.В., Лоскутова С.В.</i> Методика физической реабилитации для восстановления навыка ходьбы у пациентов после ишемического инсульта. . . . .	38
<i>Ковязина Г.В., Субботин А.С.</i> Особенности использования средств физической реабилитации для детей, имеющих спастическую форму детского церебрального паралича . . . . .	42
<i>Лебединская И.Г., Занина Т.Н., Наумов С.Б.</i> Формирование здорового образа жизни младших школьников в группе продленного дня . . . . .	46
<i>Маркова И.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П.</i> Двигательный режим младших школьников — залог их здоровья . . . . .	52
<i>Минников И.С.</i> Актуальные проблемы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта . . . . .	57
<i>Овсянникова Е.Ю.</i> Коррекция двигательных нарушений глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания . . . . .	59
<i>Романова Н.Н.</i> Специфика профессиональной деятельности будущих педагогов физической культуры в процессе развития рефлексии эмоциональных состояний . . . . .	63
<i>Самусенков В.О., Самусенкова Е.И.</i> Требования к психофизической подготовленности врача-стоматолога и условия его трудовой деятельности. . . . .	66
<i>Самусенков О.И.</i> Компоненты, характеризующие отношение студентов технических вузов к физкультуре и здоровью . . . . .	70



<i>Самусенков О.И., Самусенкова Е.И.</i> Физическая культура в вузе как важный элемент социума и культуры личности современного студента .....	73
<i>Самусенков О.И., Самусенков В.О., Самусенкова Е.И.</i> Нравственные аспекты спортивных игр в олимпийском движении .....	80
<i>Сафронов Е.Л.</i> К вопросу о новых подходах к формированию здоровья нации .....	92
<i>Семёнова М.А.</i> Современные требования и проблемы физкультурно-оздоровительной работы учреждений высшего профессионального образования .....	98
<i>Семёнова М.А., Галактионова О.Ю.</i> Эффективность воздействия различных двигательных режимов на физическую подготовленность студентов специальной медицинской группы разных типов телосложения .....	112
<i>Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П.</i> Воздействие оздоровительно-тренировочных занятий на организм женщин среднего возраста .....	117
<i>Ширишков Е.О.</i> Применение методов экспресс-диагностики в тренировочном процессе борцов .....	126
<i>Яковлев А.Н.</i> Определение успешности студентов в условиях занятий физкультурно-спортивной деятельностью .....	130
<i>Яковлев А.Н., Магалиш Т.Л., Сафронов Е.Л.</i> Состояние «телесного» здоровья личности на постсоветском пространстве .....	133