

У девушек картина выглядит следующим образом. Из показателей, оценивающих физическое развитие, на статистически достоверном уровне ($P < 0,001$) повысились ЖЁЛ, жизненный индекс и кистевая динамометрия левой руки. Все остальные параметры достоверным изменениям не подверглись.

Отмечен статистически достоверный прирост скоростно-силовых качеств мышц брюшного пресса (поднимание и опускание туловища из положения лежа) ($P < 0,001$). Другие компоненты физической подготовленности обучаемых практически остались на прежнем уровне.

Из параметров, характеризующих функциональную подготовленность студенток, статистически достоверно улучшился показатель ортостатической пробы ($P < 0,001$). Данные, оценивающие устойчивость организма к гипоксии (пробы Штанге и Генчи), и результаты одномоментной пробы с приседанием за год исследования статистически достоверно не изменились.

По сравнению с исходными данными физического развития, физической и функциональной подготовленности первокурсниц, когда лишь 8 из 14 показателей соответствовали нормативным требованиям, к окончанию исследования уже 12 тестируемых параметров оказались сопоставимы со среднестатистическими значениями. В число соизмеримых не попали весо - ростовой показатель и данные, характеризующие длительность задержки дыхания на вдохе (проба Штанге).

Заключение. Итоговые результаты проведенного эксперимента по исследованию физической и функциональной подготовленности студентов в процессе обучения показали устойчивую тенденцию к увеличению. Ни один из исследуемых параметров не имел тенденции к статистически достоверному снижению. В то же время был зафиксирован достоверный прирост таких показателей, как ЖЁЛ, жизненный индекс, динамометрия левой руки, скоростно-силовые качества мышц брюшного пресса и ортостатическая проба. Количество исследуемых параметров, соответствующих нормативным требованиям, за отчетный период возросло у девушек с 8 до 12.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Теория физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: «ФиС», 1991. – 310 с.
2. Есельбаева, А.К. Педагогические основы формирования двигательной культуры будущих педагогов средствами ритмопластики: монография / А.К. Есельбаева. – Алматы, 2016. – 107 с.
3. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2005.

В.В. Бучма

*старший научный сотрудник, Институт психологии имени Г.С Костюка
Национальной академии педагогических наук Украины.
Украина, г. Киев*

Психологические особенности взаимодействия в системе «учитель-ученик» на уроках физической культуры

В условиях реформирования современного образования от учителей среднеобразовательной школы все больше требуется решения широкого круга социальных, культурологических, психологических, физиологических, физических, здоровьесберегающих и других задач. В частности, педагогическая деятельность учителя физической культуры направлена на решение задач, связанных с сохранением физического здоровья учащихся. Решение поставленных задач может быть осуществлено только в межличностном взаимодействии учителя с учениками. Формирование личности на различных возрастных этапах зависит от ряда благоприятных факторов. В частности, физические упражнения являются одним из факторов развития личности в подростковом

возрасте. Следует отметить, что в этом возрасте наблюдается постепенное угасание потребности в движении, которая является одной из фундаментальных потребностей человека. На ее роль в формировании личности указывали И. Г. Песталоцци, К. Д. Ушинский, П.Ф. Лесгафт и др. Уроки физической культуры способствуют развитию у школьников двигательной памяти, мышления, активности. Физическая культура, наряду с другими школьными предметами, участвует в воспитательном процессе. Благодаря физическому воспитанию у учащихся формируются такие нравственные качества, как трудолюбие, ответственность и долг, товарищеская взаимопомощь, гуманизм, честность и др. [4].

Диалогическое общение как форма взаимодействия в системе «учитель-ученик» способствует гармоничному развитию личности детей подросткового возраста на уроках физической культуры [1]. Согласно теории диалога М.М. Бахтина диалогическое общение у подростков является важным показателем их личностного развития [2]. В подростковом возрасте актуализируется потребность в самовыражении и самореализации. Взаимодействие учителя с учениками направлено на реализацию их собственных достижений. Учитывая это, особенно важны спортивные соревнования, которые еще выполняют роль нравственного воспитания учащихся. Спортивные соревнования сочетают в себе как возможность раскрытия потенциальных возможностей каждого ученика так и учета интересов всей команды. Взаимодействие в форме диалогического общения требует наличия у учителя физической культуры определенных коммуникативных умений. Исследованию особенностей развития коммуникативных умений учителя физической культуры в контексте его профессионально-педагогической деятельности посвящены работы Е.П. Ильина, В.А. Магина и др. Анализ психолого-педагогической литературы позволил определить условия и факторы, необходимые для эффективного взаимодействия между учителем физической культуры и учащимися. Диалогическое взаимодействие между учителем и учащимися на уроках физической культуры выполняет ряд функций. А именно, способствует решению вопросов образовательного (передача учащимся знаний, умений, связанных с выполнением физических упражнений), воспитательного (формирование нравственных качеств школьников) и оздоровительного процессов. Такое взаимодействие требует от учителя владения высокоразвитой коммуникативной компетентностью как психологического инструментария коммуникации. Важными компонентами коммуникативной компетентности являются культура речи и педагогическое мастерство учителя физической культуры. Культура речи является профессионально значимым компонентом личности учителя. Отметим, что культура речи учителя физической культуры связана с рече-двигательной координацией, под которой понимают умение одновременно показывать и объяснять упражнение, не нарушая при этом ни качества выполнения упражнения, ни плавности и выразительности речи. Культура речи предполагает грамотность построения фраз, правильное произношение слов, простоту и понятность изложения, правильность употребления специальной терминологии, выразительность речи достигается умением подобрать нужные слова и синтаксические конструкции. Компонентами устной речи являются тон, динамика звучания голоса, темп, паузы, ударения, интонация, дикция. Сформированность невербальных средств общения имеет особое значение для учителя физической культуры в связи со спецификой его педагогической деятельности. К ним относятся способность к обладанию рече-двигательной координацией, общение действиями (показ упражнений), способность к обладанию предметными средствами общения (например, передача мяча). Тактичность как один из компонентов педагогического мастерства учителя физкультуры проявляется в умении устанавливать контакт с учениками на основе взаимовлияния, взаимопереживания и взаимопонимания. Например, проявлению дружбы, товарищеской взаимопомощи будет способствовать подведение итога урока, указывающее на достаточное или недостаточное проявление этих качеств каждым из учеников. Психологическое влияние субъектов взаимодействия друг на друга является существенным показателем диалогического

общения. Влияние на учащихся со стороны учителя физической культуры связаны с особенностями его деятельности и условий ее выполнения. В педагогической деятельности учителя физической культуры выделяют следующие компоненты: перцептивный, мнемический, мыслительный, имажитивный, двигательный [3]. Перцептивный компонент связан с ощущениями и восприятием (например, наблюдение за учениками во время урока, каждый из них должен ощущать на себе внимание учителя). Мнемический компонент связан с запоминанием и воспроизведением информации. Мыслительный компонент связан с решением задач, возникающих в ходе урока (прежде всего, подготовка спортивного зала к занятиям, в том числе и силами самих учащихся). Имажитивный компонент связан с воображением, с придумыванием новых упражнений. Двигательный компонент проявляется в формировании мотивационной готовности учащихся к занятиям физической культурой. Этот компонент занимает особое место в деятельности учителя физической культуры.

Педагогическая деятельность учителя физической культуры осуществляется в условиях психического напряжения (наличие шума на уроке, психическая усталость - проведение в день по 5-7 уроков с различными возрастными группами и т.п.); физической нагрузки (показ физических упражнений и страхование учеников во время их выполнения, а также перемещение вместе с учениками во время урока). Следует учитывать и внешние факторы среды. Например, проведение занятий на воздухе (ветер, солнце, мороз, вода и т.д.). Довольно часто наблюдается пренебрежительное отношение к уроку физической культуры со стороны учителей других предметов, а также и самих родителей. Это может быть фактором негативного отношения учащихся к физкультуре. Стиль общения с учителем влияет на отношение учащихся к его уроку. Учителю надо учитывать требования, которые он предъявляет к своему предмету, чтобы сформировать у учащихся положительное отношение к нему. Требования должны быть четко аргументированы, то есть это не должны быть установки. Требования к уроку должны учитывать возрастные и половые особенности учащихся. Требования не должны содержать угрозу. Если существует необходимость убеждения учителем ученика, то это должно быть убеждение собственным примером, что является наиболее эффективным в психологическом плане [5]. Известно, что авторитарный стиль общения при взаимодействии учителя с учениками вызывает у последних негативное отношение к предмету. Авторитарный стиль общения в форме принуждения проявляется в прямом требовании согласиться с мнением учителя, немедленном выполнении его распоряжений. Ученики должны принять готовый эталон поведения, даже если и не согласны с ним. Принуждение как форма психологического воздействия на учащихся имеет действительное значение в случаях наличия авторитета учителя среди учеников и в конфликтной ситуации (способствует снятию конфликта на некоторый промежуток времени). Нередко, при взаимодействии с учениками учитель физической культуры использует такую форму воздействия как поощрение и наказание. Поощрение может происходить путем награждения грамотой, призами и тому подобное. Такое поощрение способствует созданию положительного эмоционального фона на уроках физической культуры. Наказание же допустимо только в форме записи замечания в дневник, а не как не с целью унижения достоинства отдельного ученика. Существенное психологическое воздействие на учащихся имеет оценка их действий, поскольку уроки физической культуры сопровождаются двигательной активностью, связанной с физиологическим, эмоциональным состоянием школьников, а также с их индивидуальными способностями. Оценка отражает уровень физической сноровки учеников. Оценка будет способствовать физическому развитию школьников, а не тормозить его, в случае, когда она дифференцирована (в зависимости от стараний, способностей и характера учащихся), мотивированная и аргументированная (например, ученики должны знать правильно выполнили упражнения).

Таким образом, считаем, что диалогическое общение как форма взаимодействия в системе «учитель-ученик» способствует решению учителем физической культуры задач

физического воспитания учащихся и сохранения ими физического здоровья.

Литература:

1. Андриєвська В.В., Балл Г.О., Волинець А.Г. та ін. Діалогічна взаємодія у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи: Книга для вчителя / За ред. Балла Г.О., Киричука О.В., Шемалашвілі Р.М. – К.: ІЗМН, 1997. – 136с.
2. Бахтин М.М. “Эстетика словесного творчества” М.: Искусство, 1986.-445с.
3. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. - К.: Олімпійська література, 1999. - 230 с.
4. Психофункциональный самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: Методические рекомендации для преподавателей физического воспитания и лиц, занимающихся физкультурой и спортом /Сост. В.П. Мурза , А.С. Соснин. - К.: КМИ, 1989. - 56 с.
5. Савчин М.В. Вікова психологія: навч. посіб. / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – [2-е вид., доп.]. – К. : Академвидав, 2011. – 384 с.

А.Ж.Ерғалиева

Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университетінің магистранты,

Қазақстан, Орал қ.

*Ғылыми жетекші: **Собянин Ф.И.** – п.ғ.к., профессор*

Дене мәдениеті жүйесіндегі фитнесің алатын орны

Инновациялық үдерістер мен инновациялық сана қазіргі заманғы прогрестің базалық компоненттері екені белгілі. Инновациялар уақыт өткен сайын түрлі қоғам өркениеттілігінің бас индикаторы мәртебесіне ие болуда және барған сайын ғылыми пайымдау объектісіне айналууда.

Қазіргі ғылыми зерттеулерде жаңа терминологияны кеңінен қолдану («инновациялық процесс», «инновациялық белсенділік», «инновациялық сипат», «инновациялық әлеует», «инновациялық қызмет», «инновациялық парадигма» және т.б.) ХХІ ғасырдағы еліміздің қоғамдық даму бағытын көрсетеді.

Әлеуметтік-мәдени сұраныс дене мәдениеті саласындағы инновацияларды дамыту және тарату қажеттігін анықтады.

Әр түрлі елдердің тұрғындарының дене белсенділігінің инновациялық формалары мен құралдарының мазмұнына жасалған талдау осы тарихи кезеңде адамның дене мәдениеті жеке тұлғаның дене қасиеттерінің жиынтығы ретінде ғана емес, сонымен бірге денсаулыққа жеке адамның маңызды құндылық бағдары ретінде қарайтын белгілі бір өмір салты ретінде түсіндірілетінін көрсетеді.

Бүгінгі таңда денсаулықты нығайтудың шешуші факторы ретінде адамның өзінің ұстанымы, оның өзінің әлеуметтік, психологиялық және дене дамуына қалай қарайтыны танылды. Осыдан қазіргі қоғамның негізіне айналатын салауатты өмір салтына бағдарланған жеке тұлғаның құндылық-мотивациялық көзқарастарын қалыптастыру тұжырымдамасының мәні шығады. Адамның тіршілік әрекеті туралы жаңа түсінік тұлғаны денелік және рухани тұрғыдан дамуға, көңіл-күйін, психикалық және денсаулығын одан әрі жақсартуға бағдарлайды.

Сонымен бірге, сауықтыру дене мәдениетінің инновациялық түрлерінің елімізде пайда болуы дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының қарқынды дамуына және, ең алдымен, фитнесің жаңа бағыттары мен өз спецификасы бар әр түрлі фитнес технологиялары құрылатын фитнес индустриясының пайда болуына және дамуына байланысты.

Фитнесің кең таралуы қазіргі қоғам өкілінің қимыл-қозғалыс белсенділігіндегі өзгерген сұраныстарының, оның денсаулығы мен әл-ауқатына деген ұмтылысының, сондай-ақ қоғамдағы адамның физикалық және психологиялық қасиеттерінің даму деңгейіне қойылатын талаптардың көрінісі болды.

Шешуді қажет ететін маңызды мәселелердің бірі - анықтамаларының нақты шекаралары жоқ бүгінгі күні полисемантикалық лексема болып табылатын «фитнес»