

2. Евсеев С.П., Шапкина Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2000. 240 с.

3. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и лица с ОВЗов: Учебное пособие / под ред. С.П.Евсеева. М.: Советский спорт, 2001. 320 с.

**Брусенская Д.С., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Современные технологии психологического сопровождения физического воспитания**

Изначально вопросы психологического сопровождения разрабатывались для возможности подготовки спортсменов различной квалификации, а проблемы психологического сопровождения процесса физического воспитания в системе образования привлекли внимание исследователей не так давно. Необходимость обращения к психологическому сопровождению была обусловлена следующими обстоятельствами [1]:

1) за годы обучения у большинства учащихся показатели здоровья ухудшаются, отклонений становится больше, в том числе и в психическом здоровье;

2) прогресс в информационных технологиях привел к образованию киберспорта, который основывается на управлении движениями и действиями человека в виртуальном мире, а при этом из практики физического воспитания практически пропадает фактор физической нагрузки, направленный на выполнение традиционных физических упражнений.

В.А. Родионов подчёркивает необходимость актуализации формирования психологии здоровья как средства профилактики физического здоровья учащихся в работе педагогов. Отсюда вытекает актуальность поиска и разработки методов психологического сопровождения физического воспитания [3].

Основной целью процесса физического воспитания является формирование физической культуры каждого учащегося, которая представлена в образовательных стандартах для учебных организаций [2]. Процесс воспитания включен в процесс физкультурного образования, которое определяется как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных навыков. Оно упорядочено, выстроено в определённой последовательности в зависимости от возрастных и физических возможностей человека, направлено на приобретение культуры здоровья [2]. Под культурой здоровья понимается следующее: формирование представлений человека о средствах и методах сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья для формирования себя как гармонично развитой личности.

В соответствии с определениями, данными выше, можно сформулировать подцели физического воспитания на разных этапах. Например, целью физического воспитания у детей дошкольного возраста является:

- формирование жизненно важных двигательных действий в рамках культуры двигательных действий;
- формирование представлений об основах здорового образа жизни и правильной осанке в рамках культуры здоровья;
- осуществление двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью для подготовки детей к обучению в школе в рамках культуры телосложения.

То есть подцели формируются исходя из возрастных особенностей и потребностей жизнедеятельности человека. Подцели помогают выявить направленность процесса физического воспитания в сторону самосовершенствования человека, а для этого требуются соответствующие методы, позволяющие достигнуть поставленных целей. Эти методы соответствуют современным технологиям образования. В физическом воспитании наиболее востребованными являются педагогические, игровые и

информационные технологии. Их состав отражает специфику процесса физического воспитания и позволяет наиболее полно воздействовать как на физическое тело человека, так и на его духовное развитие.

Не принижая достоинств традиционных средств физического воспитания, рассмотрим инновации, которые помогают формировать у человека культуру здоровья для самосовершенствования и саморазвития.

В информационно-образовательном пространстве все чаще стали получать распространение универсальные технологии, которые могут оказывать влияние на состояние человека независимо от его желания. Они используются для коррекции состояния здоровья в различных жизненных ситуациях, включая и экстремальные. К таким технологиям относится использование идео-рефлекторных приёмов, разработанных в рамках метода «Ключ». Эта технология даёт возможность регулировать психоэмоциональное состояние человека в различных ситуациях, связанных с проявлением стресса. Выполнение идео-рефлекторных движений гармонизирует состояние человека, приводя в соответствие физиологическое состояние органов и систем тела человека и состояние его психики. В то же время эта технология позволяет активизировать и творческие способности человека, которые связаны с его духовным развитием. Эта технология может использоваться как средство создания представлений о правильной технике выполнения физических упражнений и как средство формирования культуры двигательных действий.

Так же набирает обороты технология скрининга состояния здоровья при помощи метода Медискрин, основанного на автоматизированном измерении электропроводности в биоактивных точках тела человека. В частности, эта технология может послужить средством педагогического контроля физического состояния, дающего полную информацию в режиме реального времени о состоянии органов и систем тела человека. Она предусматривает расчёт ряда коэффициентов, которые характеризуют возможности адаптации организма к воздействию внешних и внутренних факторов. Использование этой технологии позволяет человеку иметь постоянную информацию о состоянии своего

здоровья и менять направленность занятий физическими упражнениями в зависимости от этого состояния.

На данный период времени актуальны информационные технологии. Они позволяют работать уже в виртуальном пространстве, облегчают обмен актуальной информацией между участниками образовательного и воспитательного процесса.

Всё это заставляет по-новому взглянуть на психологическое сопровождение процесса физического воспитания.

Нельзя забывать про традиционные средства, методы и методики физического воспитания, но для лучшего результата их следует усиливать, сочетать с современными технологиями, которые позволяют адаптировать процесс физического воспитания под актуальные требования и улучшить состояние всех видов здоровья.

#### *Список литературы*

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 486 с.
2. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. М.: ФиС, 1959. 308 с.
3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. М.: Академический проект; Фонд «Мир». 2004. 321 с.

**Бугаевский К.А., Бугаевская Н.А., Новиков П.С.**

Классический Приватный Университет,  
г. Запорожье, Украина  
Коммунальное учреждение «Бериславский медицинский колледж»,  
г. Берислав, Украина

### **Исследование особенностей таза студенток специальной медицинской группы разных соматотипов по классификации Дж. Таннера**

Размеры и формы женского таза лежат в основе всей профессиональной деятельности специалиста-акушера. Особый интерес представляет комплексное изучение анатомо-антропологических и морфологических показателей, в