

условий для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, по месту жительства и отдыха.

### Литература

1. Барабанова А.И. Социальная роль спорта в развитии общества / А.И. Барабанова, А.А. Золотарева [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://conf-v.narod.ru/A4.pdf> (дата обращения 30.01.2019).

2. Лабышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лабышева // Физкультура и спорт.– 2007. – № 3. С. 17-25.

3. Малыгин В.Е., Заварин В.П. Роль детского спорта в процессе социализации личности / В.Е. Малыгин, В.П. Заварин // Молодой ученый. – 2014. – № 17. С. 515-517.

УДК 159.95:796.011

## РЕАЛИЗАЦИЯ ОСОЗНАННОСТИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ IMPLEMENTATION OF MINDFULNESS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE OF THE LEARNERS

*Бразуль-Брушковский Е.Г.*

*Российский государственный социальный университет,*

*г. Москва, Россия*

*Ye.G.Brazul-Bruszkowski*

*Russian State Social University, Moscow, Russia*

[\*brazul.bruszkowski@gmail.com\*](mailto:brazul.bruszkowski@gmail.com)

**Аннотация.** Майндфулнес является мощной практикой развития благополучия личности. Его введение на занятиях физической культуры в школах и колледжах требует существенных изменений в образовании.

**Annotation.** Mindfulness is a powerful practice of enhancing personal well-being. Its implementation in school and college physical trainings requires significant educational changes.

**Ключевые слова.** майндфулнес, физическая культура, образование.

**Key words:** mindfulness, physical trainings, education.

Увеличивающаяся продолжительность жизни людей на планете, изменение многих социальных практик, традиционно ратифицировавших производительный (во всех отношениях) возраст человека диапазоном от 20 до 60 лет, требует пересмотра устоявшихся взглядов на физическое состояние человека, осознание зависимости благополучия индивида любого возраста от его физического здоровья. И поскольку эффективность участия индивида в любых общественных делах сегодня все более осознается зависимой от его личного благополучия, образовательные учреждения – по собственной воле, либо же понукаемые более требовательным отношением к себе клиентов образовательных услуг – постепенно осознают ориентированность преподавания

в любых его формах на интересы, заботы, потребности личности. Таким образом, *обучение* от ориентированности на реализацию безличных стандартов и правил стремится перейти к визуализации личности как центра и смысла *образования*. Кажется, очевидным, что реализация «общественного заказа» должна уступить нацеленности образования на потребности личности и ее благополучие – психологическое, эмоциональное, интеллектуальное и, конечно же, физическое.

Одним из вариантов «гуманизации» и, что немаловажно, модернизации – не только и не столько в смысле введения технических новшеств, сколько в смысле *осовременивания целей* – преподавания является использование концепта майндфулнеса (mindfulness), или же осознанности. Обобщая существующие взгляды и интерпретации этого понятия, майндфулнес можно определить, как практику внимательного, безоценочного (non-judgmental) отношения к своему опыту, как навык обращения внимания на свое психическое состояние, практику осознания своей личности, своего «я» (self) как разворачивающегося, динамичного процесса, осознание «я» не как застывший набор характеристик, а как всегда *происходящее в настоящем времени*. Осознающий себя в настоящем моменте человек не стремится оценивать свои переживания как «плохие» или «хорошие», а развивает навык понимающего, в этом смысле – сочувственного сознания самого себя, что помогает человеку принять самого себя и людей вокруг [см.: 3; 4].

Практика майндфулнеса сегодня широко применяется за рубежом – от школ до армий – в качестве действенного инструмента повышения внимания, эффективности деятельности, стрессоустойчивости. Последняя из упомянутых задач превратилась уже в две отдельные сферы исследований – основанное на идее майндфулнеса уменьшение стресса (mindfulness-based stress reduction, MBSR) и инкорпорирующая эту проблему когнитивная терапия, основанная на идее майндфулнеса (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT).

Наибольшее число публикаций в отечественной науке, прямо или косвенно рассматривающих концепт майндфулнеса, связано с психотерапевтическими и чисто медицинскими задачами. Однако имеются и публикации, касающиеся введения тех или иных элементов упражнения способности осознанности в образовательную практику. Нередко при этом идеи майндфулнеса объединяются в одну группу с упражнениями йоги [1]. При том, что такое объединение во многом закономерно, необходимо отметить, что практика осознанности, безусловно необходимая для йоги, не исчерпывается только ею.

В школах Великобритании вот уже на протяжении нескольких лет майндфулнесу обучают детей от 6 лет и старше. Наряду с национальной программой, курирующей эту практику, существует огромное количество негосударственных благотворительных организаций, вносящих свою лепту в это дело и помогающих школам в организационном и финансовом обеспечении этой инициативы. И тем не менее даже там майндфулнес чаще всего преподносится как «техника» «релаксации», снятия стресса, беспокойства, усталости и агрессии.

Не отрицая огромный потенциал практик осознанности для решения упомянутых проблем, следует отметить, что этими *ad-hoc* методами их значение не исчерпывается. И прежде всего, необходимо самым решительным образом развеять ложное представление об осознанности как о «технике». Будучи некритически воспринятым из зарубежной практики организации медитативных сессий, майндфулнес и у нас ассоциируется практически исключительно с навыками саморелаксации (см., напр.: [2]). В этой связи важным является замечание Кабат-Зинна о том, что медитация – это не техника, а способ бытия [3].

Замечание - это может вызвать вопрос, каким образом возможно применять медитацию (разновидностью которой для Кабат-Зинна является майндфулнес) в учебном процессе, если она не является техникой. Но слово «техника» нельзя понимать здесь в нашем привычном, западном значении: это не программа, и не алгоритм действий, который, будучи «правильно» выполненным, позволит достичь четко «планируемых результатов обучения». Майндфулнес – это, скорее, условие и одновременно способ обучения. Сознательный человек гораздо эффективнее учится, так как способен «отслеживать» свои собственные реакции и состояния, сознательно создавать в себе установку на восприятие и принятие – проблема, которую, на самом деле, не под силу решить учителю либо преподавателю. Ведь без такого внутреннего осознания себя и целей обучения любое знание – практическое ли, теоретическое ли – будет восприниматься как внешнее, требующее дополнительных (и весьма значительных усилий) для интериоризации.

Поэтому любой преподаватель физической культуры знает, что эффективность занятий многократно возрастает, а сами занятия тогда достигают своей цели, когда осуществляются сознательно. Занятие физкультурой больше не может сводиться к комплексу упражнений и выполнению нормативов, что предполагает чисто внешнюю фиксацию «результатов обучения». С учетом необходимости выполнения определенных норм, перед которой поставлены все обучающиеся, мы сталкиваемся не столько с развитием здоровья личности, сколько с постоянным источником стресса для большинства учащихся, «не дотягивающих» до кем-то установленных правил и стандартов. Если мы согласны – не на словах, а на деле – с тем, что центром образования должна стать человеческая личность, видеть целью занятий физкультуры сдачу нормативов просто преступно.

Необходим пересмотр традиционных сценариев уроков физкультуры и форм деятельности в них. Забеги на короткие дистанции «на время», количественные показатели приседаний и отжиманий (далеко не всегда выполняемые без вреда для здоровья) должны уступить место спокойному и осознанному выполнению учащимися упражнений, внимательному наблюдению за собственными ощущениями, пониманию *цели* выполняемых упражнений, фокусировке внимания на тех или иных группах мышц и, таким образом, реальному осуществлению самоконтроля как самосознания индивида, а не окриков со стороны.

Таким образом, преобразования требуются в самой логике занятия, в структурных компонентах, в их последовательности, наконец, - что очень важно – в введении последней составляющей всякой качественной тренировки – стретчинге и релаксации, соединяющей элементы йоги и майндфулнеса.

### Литература

1. Бирюлина Е.А. Нетрадиционные методы оздоровления детей дошкольного возраста. Физическая культура, здравоохранение и образование: Материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского / Под ред. проф. В.Г. Шилько. – Томск: СТТ, 2016. – С.34-39.

2. Цурова Г. М. Релаксация в школе как неотъемлемая часть сохранения и укрепления психологического здоровья детей // Молодой ученый. – 2018. – №37 (223). ISSN 2072-0297. – С.141-142.

3. Kabat-Zinn J. Coming to our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness. – N.Y.: Hyperion, 2005. – 631 p.

4. Tolle E. The power of now: a guide to spiritual enlightenment. – Sydney: Hodder Australia, 2004. – 235 p.

УДК 378.172

## ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ APPLICATION OF MOBILE APPLICATIONS FOR WORK PHYSICAL CULTURE

*Веденина Ольга Александровна, старший преподаватель,  
Медведский М.К., студент*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Vedenina Olga Alexandrovna, Senior Lecturer,  
Medvedsky M.K., student*

*Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia  
[vo\\_74@mail.ru](mailto:vo_74@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье рассматриваются мобильные приложения для занятий спортом, которые помогают студентам расширить, систематизировать и улучшить свою физическую подготовку, а также показывают статистику результатов для анализа и пользы физических упражнений.

**Abstract.** The article discusses mobile sports applications that help a person systematize and improve their physical fitness, and also show statistics of the results for the analysis and benefits of physical exercises. **Ключевые слова:** мобильные приложения, физическая культура, телефон.

**Ключевые слова:** мобильные приложения, физическая культура, студенты.

**Index terms:** mobile applications, physical education, phone.