

Научное издание

# ВЕСТНИК

Луганского национального университета  
имени Тараса Шевченко

Серия 2  
Физическое воспитание и спорт



№1(2)  
2016



**КНИТА**

Издатель ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко  
«Книга»  
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011, т/ф (0642)58-03-20

№2(1) • 2016 ВЕСТНИК ЛУГАНСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

# ВЕСТНИК



Луганского  
национального  
университета  
имени Тараса Шевченко

---

**Серия 2.**

**Физическое воспитание  
и спорт**

**№ 1(2) • 2016**

Сборник научных трудов

**КНИГА**

Луганск  
2016

УДК 37(477.61)(062.552)  
ББК 74я5(4Укр-4Луг)  
В38

Учредитель и издатель  
ГОУ ВПО «ЛНУ имени Тарса Шевченко»

Основан в 2015 г.

*Свидетельство о регистрации средства массовой информации  
МИ-СГР ПИ 000033 от 16 октября 2015 г.*

#### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

##### Главный редактор

Трегубенко Е.Н. – доктор педагогических наук, профессор

##### Заместитель главного редактора

Сорокина Г.А. – доктор педагогических наук, профессор

##### Выпускающий редактор

Дятлова Е.Н. – кандидат педагогических наук, доцент

##### Редактор серии

Павлова Н.А. – кандидат педагогических наук, доцент

##### Состав редакционной коллегии серии:

<b>Вовк В.М.</b>	– доктор педагогических наук, профессор
<b>Германов Г.Н.</b>	– доктор педагогических наук, профессор
<b>Горащук В.П.</b>	– доктор педагогических наук, профессор
<b>Латышев С.В.</b>	– доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор
<b>Максименко Г.Н.</b>	– доктор педагогических наук, профессор
<b>Максименко И.Г.</b>	– доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор
<b>Матвеев А.П.</b>	– доктор педагогических наук, профессор
<b>Никитушкин В.Г.</b>	– доктор педагогических наук, профессор
<b>Олейник В.А.</b>	– доктор медицинских наук, профессор
<b>Ротерс Т.Т.</b>	– доктор педагогических наук, профессор
<b>Собянин Ф.И.</b>	– доктор педагогических наук, профессор
<b>Сышко Д.В.</b>	– доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор

**В38** **Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко** : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Е.Н. Дятлова; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск : «Книта», 2016. – № 1(2) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – 144 с.

Настоящий сборник публикует оригинальные материалы ученых различных отраслей наук и групп специальностей, а также результаты исследований научных учреждений и учебных заведений, обладающие научной новизной, представляющие собой результаты проводимых или завершенных изучений теоретического или научно-практического характера.

Адресуется ученым-исследователям, докторантам, аспирантам, соискателям, педагогическим работникам, студентам, и всем, интересующимся проблемами развития научного знания.

*Печатается по решению Ученого совета Луганского национального университета имени Тараса Шевченко (протокол № 4 от 25 ноября 2016 г.)*

УДК 37(477.61)(062.552)  
ББК 74я5(4Укр-4Луг)

© Коллектив авторов, 2016  
© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- Зув С.Н., Цой О.Е.* Оценка качества образовательной деятельности по дисциплине «Физическая культура» в вузе .....5
- Пасюкова И.Ю., Барабаш В.А., Косицкая М.Д.* Комплекс ГТО – в современном формате: перспективы развития, отношение молодежи .....9
- Рахматов А.И.* Взаимосвязь показателей физической подготовленности у студенток нефизкультурных вузов .....13
- Черноштан А.Г., Щербак М.С.* Исследование критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре .....17
- Шиловских К.В.* Физическое развитие школьников 10–11 классов на уроках физической культуры посредством фитнес-технологий .....24
- Шкурин А.И.* Авторитетный учитель – здоровое поколение нации .....29

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

- Алхасов Д.С.* Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в традиционных и восточных видах единоборств .....33
- Бабушкин Е.Г., Ткаченко С.Е.* Психологическая подготовленность спортсменов, занимающихся легкой атлетикой .....38
- Воронков А.В., Доценко Д.М.* Использование подвижных игр в тренировочном процессе у начинающих дзюдоистов .....43
- Воронков А.В., Осипцев В.П.* Влияние сплит-тренировки на силовые и антропометрические показатели занимающихся атлетизмом .....47
- Врублевский Е.П., Кожедуб М.С.* Учет особенностей женского организма в тренировочном процессе бегуний на короткие дистанции .....51
- Галкин В.А.* Средства, используемые в подготовке спортсменов-армрестлеров .....57
- Горностаева Ю.В.* Тренировочное задание в системе построения тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в барьерном беге .....65
- Ложечка М.В.* Сравнительные данные антропометрических и функциональных показателей детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом, и их одноклассников-сумоистов .....70

**Чорноштан Артур Григорьевич,**  
канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики  
физического воспитания

**Щербак Мария Сергеевна,**  
магистрант специальности «Физическое воспитание»  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*chornoshtan\_a@mail.ru*

## **Исследование критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре**

*В статье исследуется проблема формирования критериев готовности будущих специалистов по физическому воспитанию к профессиональной деятельности. Проанализирована сущность личностного и деятельностного компонентов культуры профессиональной самореализации будущего специалиста по физическому воспитанию. Описаны научные положения, на которые опирается процесс формирования критериальной базы готовности будущих педагогов к профессиональной деятельности.*

**Ключевые слова:** *готовность, критерий, самореализация, культура, обучение.*

Развитие системы профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры происходит в направлении творческого овладения ими педагогической профессией, умения плодотворно работать и постоянно самосовершенствоваться в процессе активной подготовки к профессиональной деятельности. Учеными отмечено, что учебно-воспитательный процесс в вузе должен быть ориентирован на формирование будущего специалиста как всесторонне развитой личности, а это требует коренной модернизации всей системы высшего образования, то есть обновления целей, содержания, методов, критериев оценивания, технологий и др. Акцент в работе преподавателя смещается на стимуляцию активности самих студентов, развитие творческих способностей, обеспечение полноценной активной подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Главной целью обучения студентов в высшем учебном заведении является формирование их готовности к профессиональной деятельности. Некоторые исследователи конкретизируют, что такая готовность является интегральным состоянием человека, которая предполагает сформированность у него системы необходимых знаний, умений, навыков, потребностей, мотивов и способностей, то есть всего того, что определяет профессиональные качества специалиста. Основными задачами высшего образования является воспитание морально, психически и физически здоровых граждан; формирование у них устойчивой гражданской позиции,

готовности к овладению профессией; ответственности за свои действия; обеспечение оптимальных условий для развития индивидуальных творческих потребностей и овладение личностью необходимыми профессиональными знаниями и практическими умениями; активное внедрение средств физического воспитания.

Изучение проблемы полноценной подготовки к активной, творческой жизни имеет тысячелетнюю историю. Еще Аристотель и Платон рассматривали самореализацию как цель жизни человека, как основное условие оптимизации индивидуального потенциала и общественного развития. В классической педагогике проблеме реализации личности особое внимание уделяли К. Вентцель, А. Дистервег, И. Песталоцци, Н.И. Пирогов, К.Д. Ушинский и др.

Фундаментальные труды Ш.А. Амонашвили, Р. Бернса, Д. Дьюи, Я. Корчака, А. Маслоу, К. Роджерса, В.А. Сухомлинского и сегодня не утратили своей актуальности. Они являются ориентирами для модернизации профессионально-педагогической подготовки учителя физического воспитания и сферы образования в целом. Педагогической основой исследуемой проблемы являются научные труды В.П. Андрущенко, Е.С. Барбина, В.М. Гриневой, А.М. Кириченко, В.И. Лозовой, В.И. Лугового, В.Н. Мазина, Л.П. Пуховской, С.А. Сысоевой и др.

Преподаватели высшей школы, которые готовят будущих учителей физической культуры, довольно часто вынуждены руководствоваться теоретическими положениями, практическими рекомендациями и критериальной базой, разработанными не для этой категории учителей, а для других категорий, самостоятельно их корректировать и адаптировать к своей работе.

Цель статьи заключается в исследовании и обобщении критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре.

Задачи исследования:

1. На основе анализа философской, психолого-педагогической и методической литературы обобщить концептуальные подходы к процессу формирования готовности будущих специалистов по физической культуре к профессиональной деятельности.

2. Обобщить и проанализировать существующие критерии и уровни сформированности готовности будущих специалистов по физической культуре к профессиональной деятельности.

Методы исследования: системный анализ педагогической и психологической литературы; анализ современной практики и нормативных документов (государственных программ, образовательных стандартов, образовательно-квалификационных характеристик, программ профессиональной подготовки учителей физической культуры) для выяснения их соответствия требованиям современной профессиональной педагогической деятельности.

Логика нашего исследования диктует необходимость анализа существующих критериев и показателей сформированности готовности к профессиональной деятельности. Общеизвестно, что «критерий» определен как признак, на основании которого дается оценка какого-либо явления, действия, идеи. Вопросы определения критериев и показателей различных составляющих педагогической культуры освещены в работах Е.В. Бондаревской, А.А. Вишневской, А.А. Игуменова, И.Ф. Исаева, С.В. Кульневич, В.Н. Мазина.

Несмотря на разногласия, под критерием, как правило, понимают качества, свойства, признаки изучаемого объекта, которые позволяют говорить о его состоянии, уровне развития, функционирования. Понятие критериев в литературе связано с понятием показателей, среди которых авторы различают качественные, фиксирующие наличие или отсутствие какого-либо свойства, и количественные, фиксирующие степень выраженности, развития свойства. Авторы рассматривают и критерии, и показатели как инструмент, обеспечивающий возможность проверки теоретических положений, но считают, что критерии и качественные показатели дают субъективную характеристику исследуемому явлению, а количественные – более объективные – более объективную характеристику, позволяя его измерить. В исследовании различных культурных феноменов выделяют качественный и количественный подходы [1; 3; 4; 5].

При качественном подходе к исследованию культуры человека основным вопросом становится определение качественных показателей, которые бы фиксировали наличие или отсутствие некоторых ее компонентов, или критериев оценки, которые отражают наиболее существенные стороны изучаемого явления или ее индикаторов.

При количественном подходе к оценке культурных явлений основным вопросом является определение количественных показателей (интервальных переменных), которые характеризовали бы предмет исследования по определенным критериям. Сторонники количественного подхода указывают, что характеристика явлений культуры по качественным показателям, критериям или индикаторам является недостаточной, поэтому оценка должна проводиться по определенным критериям, раскрывающимся через количественные показатели, которые представляют собой интервальные переменные. Основным отличием качественного подхода от количественного является то, что при качественном подходе определяют критерии и качественные показатели, а при использовании количественного – критерии и количественные показатели. Несмотря на довольно глубокую разработанность проблемы критериев и показателей различных составляющих культуры педагога, анализ имеющейся литературы дает основания констатировать, что только исследователь В.Н. Мазин описывает критерии и показатели, по которым можно объективно зафиксировать наличие или отсутствие культуры профессиональной самореализации у учителей физической культуры [5].

Полный перечень и классификация качеств, свойств, признаков учителей физической культуры позволяет судить об их совершенстве в реализации профессионального потенциала, что, на первый взгляд, кажется почти невозможной задачей, ведь каждый педагог – индивидуальность, а индивидуальный путь к педагогическому мастерству – неповторим. По мнению В.Н. Мазина [5], научным ориентиром для выделения профессиональных качеств учителей физического воспитания, безошибочно указывающих на профессиональную готовность, могут служить идеи представителей гуманистической психологии в отношении качеств человека, который находится на пути реализации своего личностного потенциала. Это следующие характеристики: более эффективное, чем у других людей, восприятие реальности и более комфортные отношения с ней; более высокая способность принимать себя, других людей и мир вообще такими, какими они есть на самом деле; спонтанность, простота, натуральность; более развитая способность сосредото-

тачиваться на проблеме; более выраженная потребность в уединении; более выраженная автономность и независимость от среды; постоянная свежесть оценки окружающего мира и богатство эмоциональных реакций; более частые пиковые переживания; более сильное отождествление себя со всем человечеством; изменения в межличностных отношениях; более демократическая структура характера; высокие творческие способности; определенные изменения в системе ценностей [5].

По мнению В.Н. Мазина [5], выделенные А. Маслоу характеристики условно можно разделить на две группы по соответствию компонентов профессиональной самореализации будущего учителя физической культуры.

В таком случае к первой – личностной – группе признаков будут относиться характеристики, касающиеся внутреннего мира учителя физического воспитания, а именно: более эффективное, чем у других педагогов, восприятие профессиональной реальности и более комфортные отношения с ней; более высокая способность принимать себя, учеников такими, какими они есть на самом деле; более выраженная автономность в педагогических действиях и независимость от школьных традиций и педагогической среды; определенные изменения в системе ценностей, высокие творческие способности.

Вторая – деятельностная – группа признаков будет включать характеристики, касающиеся внешних проявлений культуры профессиональной самореализации, а именно: спонтанность в общении с учениками и коллегами, простота и натуральность в отношении к ним; постоянная свежесть оценки педагогического процесса и богатство эмоциональных реакций; более развитая способность сосредоточиваться на образовательной проблеме.

Следовательно, именно эти характеристики положены в основу определения критериев готовности к профессиональной деятельности будущего учителя физической культуры. Такие характеристики, как принятие себя и других, в профессии учителя физического воспитания имеют большое значение. При этом отдельное большое значение будет приобретать отношение к себе и к другим людям (коллегам, ученикам).

По мнению В.Н. Мазина [5], для диагностики уровня готовности к профессиональной деятельности будущего учителя необходимо выделить еще один критерий, по которому можно оценить его профессиональные знания и умения – «профессиональное самовосприятие». Учёный выделил две группы критериев культуры профессиональной самореализации: «личностную», по которой можно оценить особенности внутреннего мира будущих учителей физического воспитания, и «деятельностную», по которой можно оценить особенности их деятельности. Первая группа соотносится с личностным компонентом, вторая – с деятельностным компонентом культуры профессиональной самореализации будущего учителя физического воспитания.

В первую группу входят такие критерии, как психологическое восприятие бытия, эмпатия, самоотношение, автономность, ценностные ориентации, креативность; во вторую – профессиональное самовосприятие, целеустремленность, спонтанность, коммуникабельность.

Кроме оценки критериев профессиональной готовности извне с помощью диагностических методик, целесообразна самооценка будущими учителями физического воспитания своего уровня профессиональной готовности.

По этой причине, кроме описанных диагностических методик, В.Н. Ма-

зиным была разработана методика самооценки культуры профессиональной самореализации, созданная на концептуальных принципах теории самоактуализированной личности А. Маслоу.

К качественным показателям критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности (на основе результатов экспертной оценки и самооценки) ученые относят:

Личностный компонент: 1. Восприятие бытия – восприятие своей жизни в ее связи с прошлым, настоящим и будущим; умение жить настоящим.

2. Эмпатия – способность понимать природу другого человека, его эмоции и чувства; воспринимать раздражение, гнев и агрессивность как проявление человеческой природы.

3. Самоотношение – способность ценить свои достоинства, самоуважение, принятие себя таким, каким есть; способность к рефлексии.

4. Автономность – способность к сознательному контролю над событиями собственной жизни; независимость ценностей и поведения от внешнего воздействия.

5. Ценностные ориентации – сформированность ценностей, необходимых для самореализации.

6. Креативность – творческие способности, активность в решении профессиональных проблем [5].

Деятельностный компонент: 1. Профессиональное самовосприятие – знания и умения по теории и методике физического воспитания.

2. Целеустремленность – умение ставить цели собственной деятельности, подбирать средства для достижения цели, адекватно оценивать результаты деятельности.

3. Спонтанность – умение спонтанно и непосредственно выражать свои чувства, естественное поведение в сложных профессиональных ситуациях.

4. Коммуникативность – умение быстро устанавливать глубокие и тесные эмоционально насыщенные контакты с людьми, гибкость в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, умение быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию [5].

Для оценки готовности к профессиональной деятельности будущих учителей физического воспитания на основе качественных показателей ученые выделяют три уровня ее сформированности.

1. Низкий уровень готовности к профессиональной деятельности характеризуется: видением будущим учителем физического воспитания прошлого, настоящего и будущего уровня своих профессиональных умений как вовсе не связанных друг с другом; отсутствием понимания других людей (преподавателей, сокурсников и т.д.), их эмоций и чувств; реакцией на некоторые ситуации раздражением, гневом или агрессивностью; низким самоуважением, высоким уровнем эгоцентризма; несамостоятельностью в мыслях и поступках; склонностью перекладывать ответственность за свои успехи и неудачи на других людей; низким уровнем сознательного контроля над событиями собственной жизни; отсутствием ориентации личностных ценностей на идеалы; формальным принятием физической культуры как ценности; недостаточным уровнем знаний по теории и методике физического воспитания, неумением организовывать практические занятия по физическому воспитанию; трудностями в нестандартной педагогической ситуации, отсутствием гибкости в реализации своих ценностей в профессиональной деятельности, взаимодей-

ствии с преподавателями и сокурсниками; отсутствием рефлексивных актов мышления; неумением адекватно определять цели своей учебной деятельности и подбирать средства для их достижения, анализировать неудачные действия; неумением правильно начать и довести дело до конца; неумением быстро реагировать на ситуации, которые возникают во время общения; низкой активностью в решении профессиональных проблем.

2. Средний уровень характеризуют: самостоятельность суждений, решение поставленных задач деятельности, активность и инициативность в деятельности; грамотное использование организаторских, проектировочных, конструктивных умений; развитая рефлексия; достаточный для правильного проведения занятия по физическому воспитанию уровень знаний и умений по теории и методике физического воспитания. Однако в поведении отмечается неумение контролировать свои эмоции, неумение или нежелание слушать окружающих, реализация своих интересов в ущерб интересам других людей.

3. Высокий уровень характеризуется следующим: глубокое осознание сущности педагогической культуры, самостоятельная оценка и выборочное принятие ее элементов; деятельность студента отличается стабильным проявлением и высоким уровнем всех составляющих профессиональной подготовки в любой обстановке (реализация этих составляющих приобретает свободный, творческий характер); студент умеет контролировать свои эмоции, ориентироваться на партнера по общению, избегает в общении категорических высказываний, находит выход из конфликтной ситуации благодаря удачной шутке; у студента наблюдается высокий уровень знаний и умений, необходимых для профессиональной деятельности, преумноженный на потребность в постоянном профессиональном совершенствовании; поведение характеризуется развитой рефлексией, гибкостью и адаптивностью поведения; поведение студента характеризуется сознательной самореализацией в сфере отношений с людьми, при этом наблюдается тенденция к взаимосвязи, взаимообогащению профессионально значимых личностных качеств; у студента наблюдается выраженная профессионально направленная творческая активность [5].

Системный анализ педагогической и психологической литературы, анализ современной практики и нормативных документов позволяет сделать следующие выводы:

1. Готовность к профессиональной деятельности учителя физической культуры проявляется в селекционном отборе направлений деятельности, средств, моделей, решений, направленных на использование его профессиональных способностей.

2. Готовность к профессиональной деятельности учителя физической культуры – это часть индивидуальной педагогической культуры, объединяющая ценности и профессиональные качества, способствующие социально полезной реализации профессионального потенциала.

3. Критериями оценки готовности к профессиональной деятельности будущих учителей физической культуры являются: психологическое восприятие бытия, эмпатия, самоотношение, автономность, ценностные ориентации, креативность, целеустремленность, профессиональное самовосприятие, спонтанность, коммуникативность.

Оценивание будущих учителей физической культуры по определенным критериям возможно, благодаря использованию количественных и

качественных показателей готовности к профессиональной деятельности. Количественными показателями готовности к профессиональной деятельности являются эмпирические результаты, полученные по специальным методикам. Качественными показателями являются результаты экспертной оценки и самооценки будущими учителями физической культуры уровня готовности к профессиональной деятельности.

#### Список литературы

1. **Бондаревская Е.В.** Педагогическая культура как общественная и личная ценность / Е.В. Бондаревская // Педагогика. – 1999. – № 3. – С. 37–42.
2. **Дьюи Д.** Психология и педагогика мышления / Пер. с англ. Н.М. Никольской: Под ред. Н.Д. Виноградова. – М.: Совершенство, 1997. – 208 с.
3. **Кондрашова Л.В.** Теоретические основы воспитания нравственно-психологической готовности студентов пединститутов к профессиональной деятельности / Л.В. Кондрашова. Дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.01. – М., 1989. – 363 с.
4. **Кульневич С.В.** Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания. Учеб. пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / С.В. Кульневич, Е.В. Бондаревская. – Москва-Ростов-на-Дону: Творческий центр «Учитель», 1999. – 560 с.
5. **Мазін В.М.** Формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання: / В.М. Мазін. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – Запоріжжя, 2008. – 222 с.
6. **Маркова А.К.** Психология труда учителя: кн. для учителя / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.
7. **Сластенин В.А.** Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки / В.А. Сластенин. – М., 1976. – 160 с.

**Чорноштан Артур Григорович,**  
канд. пед. наук, доцент кафедри теорії  
і методики фізичного виховання

**Щербак Марія Сергіївна,**  
магістрант спеціальності «Фізичне виховання»  
ДООУ ВПО ЛНР «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка»

#### **Дослідження критеріїв сформованості готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури**

*У статті досліджено проблему формування критеріїв готовності майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності в процесі фахової підготовки. Проаналізовано сутність особистісного та діяльнісного компонентів культури професійної самореалізації майбутнього фахівця з фізичної культури. Визначено наукові засади, на яких має будуватися процес формування критеріальної бази готовності майбутніх педагогів до професійної діяльності.*

**Ключові слова:** *готовність, критерій, самореалізація, культура, навчання.*

**Chornoshtan A.G.**,  
associate professor, PhD

**Shcherbak Maria**,  
undergraduate specialty «Physical education»  
Lugansk State University named  
after Taras Shevchenko.

**Study criteria of formation of readiness  
for professional activity of the future experts in physical training**

*The article examines the problem of the formation of criteria of formation of readiness of the future teachers of physical training to professional work. It analyzes the essence of personality and activity components of the culture of professional self-realization of the future expert in physical education. We describe the scientific principles that underpin the process of forming the base of criteria of readiness of the future teachers to the profession.*

**Key words:** readiness, test, self-realization, culture, training.

Статья поступила в редакцию 20.05.2016 г.

Принята в печать 25.11.2016 г.

УДК 7967012.68

**Шиловских Константин Владимирович**,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Лицей №32»  
*konstantin.schilovskih@yandex.ru*

**Физическое развитие школьниц  
10–11 классов на уроках физической культуры  
посредством фитнес-технологий**

*В данной работе нами предложены для работы учителей физической культуры средства фитнес-технологий и релаксации для внедрения в учебный процесс старшей школы для мотивации к занятиям и снятия уровня тревожности у обучающихся.*

**Ключевые слова:** релаксация, рефлексия, тревожность, фитнес.

Актуальность проблемы развития физических качеств у школьниц старшего звена возникла давно. Любой человек может реализовать свои физические способности либо путем саморазвития и самовоспитания, либо получив соответствующее образование. Однако в реальной практике обучающиеся крайне редко осознают необходимость физического развития: овладение приемами рефлексивного поведения происходит стихийно и, как следствие, медленно и малоэффективно. Кроме того, традиционная система обучения в старших классах ориентирована, главным образом, на реализацию образовательной функции и почти полностью игнорирует развивающую функцию. В результате обучающиеся не получают конкретных знаний о методах и спосо-