

## МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У ДЕВУШЕК В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Кутергин Н.Б.<sup>1</sup>, Рябушенко А.А.<sup>1</sup>, Виноградова А.П.<sup>2</sup>  
Белгородский юридический институт МВД России<sup>1</sup>  
ДЮСШ № 2 г. Белгорода<sup>2</sup>

**Аннотация.** Представлен опыт работы с лицами пожилого возраста по сохранению здоровья и двигательных возможностей. Указана необходимость создания мини-социума, в котором хотя бы временно создаются условия для реализации биомеханических и биоэнергетических принципов естественного оздоровления. Возможности оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки быть существенно расширены благодаря разработке методических приемов подбора и комбинирования естественных и искусственных условий выполнения физических упражнений.

**Ключевые слова:** учебный процесс, высшее образование, физические качества, двигательная деятельность, студентки

**Анотація.** Кутергин Н.Б., Рябушенко А.А., Виноградова А.П. **Методологічні аспекти фізичного розвитку дівчат у вищих навчальних закладах.** Представлено досвід роботи з особами літнього віку зі збереження здоров'я й рухових можливостей. Зазначено необхідність створення міні-соціуму, у якому хоча б тимчасово створюються умови для реалізації біомеханічних і біоенергетичних принципів природного оздоровлення. Можливості оздоровчої фізичної культури і спортивного тренування істотно розширюються завдяки розробці методичних прийомів підбору й комбінування природних і штучних умов виконання фізичних вправ.

**Ключові слова:** навчальний процес, вища освіта, фізичні якості, рухова діяльність, студентки

**Annotation.** Kutergin N.B., Ryabushenko A.A., Vinogradova A.P. **Methodological aspects of physical development at girls in higher educational establishments.** The operational experience with faces of advanced age on conservation of health and motorial possibilities is introduced. Necessity of building of mini-society is indicated. In society conditions for realization of biomechanical and biopower principles of natural improvement are framed. Possibilities of improving physical training and sports training can be expanded essentially. It is necessary to develop methodical receptions of selection and a combination natural and simulated conditions of fulfilment of physical exercises.

**Keywords:** educational process, higher education, physical qualities, motorial activity, students.

### **Введение.**

Актуальность проблемы определяется несоответствием между низким уровнем двигательной подготовленности студенток в учебном процессе, который на сегодняшний день является закономерным следствием недостаточной физической активности на фоне увеличившихся интеллектуальных нагрузок, и предъявляемыми высокими требованиями к состоянию физической работоспособности на современном рынке труда.

Высшее образование утрачивает свое первоначальное предназначение — формирование личности, благополучной в физическом, духовном, социальном аспектах, так как разрушение здоровья, которым стало сопровождаться получение образования, является одним из главных факторов деформации, разрушения личности. В связи с этим в вузах возникает необходимость создания благоприятных условий, которые бы повысили двигательную подготовленность студентов [1-13]. Под двигательной (физической) подготовленностью мы понимаем процесс и результат физической активности, который обеспечивает развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, повышение уровня работоспособности преимущественно выражающуюся в двигательной деятельности человека.

Работа выполнена по плану НИР Белгородского юридического института МВД России.

### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

На основании анализа актуальности и выявленных несоответствий сформулирована проблема, которая заключается в поиске, выявлении и обосновании наиболее эффективных средств физической культуры направленных на воспитание доминирующих физических качеств, способствующих повышению двигательной подготовленности студенток.

### **Результаты исследований.**

Одним из основных объектов, на котором сосредоточено внимание специалистов, работающих в рамках теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры являются двигательные возможности человека<sup>1</sup>.

В нашем понимании двигательные возможности - это комплекс свойств и особенностей состояния организма человека, позволяющий производить целенаправленные двигательные действия с заданными количественными и качественными характеристиками.

<sup>1</sup> Рябко М.В. Особенности формирования двигательных умений и навыков на занятиях спортивными единоборствами // Психолого-педагогические вопросы служебно-боевой подготовки курсантов (слушателей) образовательных учреждений Минюста и МВД России. Материалы научно-практической конференции, 18-19 ноября 2004 г., г. Владимир. - Владимир: ВЮИ Минюста России, 2005. - С. 29-31.

В этот комплекс входят морфофункциональные характеристики, уровень развития физических качеств, двигательные навыки и умения, а также состояние здоровья.

В теоретическом плане «двигательные возможности» - величина интегральная и должна описываться суммой значений многопараметрических функций взаимосвязи результативности двигательных действий, и набора показателей морфофункциональных возможностей и масс - инерционных характеристик опорно-двигательного аппарата, где двигательные навыки и умения, а также состояние здоровья выступают в качестве коэффициентов реализации.

Понятно, что такое измерение двигательных возможностей весьма затруднено поэтому на практике обычно говорят о двигательных возможностях в каком-либо виде двигательной деятельности и судят по показателям ее результативности

В этом отношении понятие «двигательные возможности» отличается от понятия «двигательные способности», о которых судят по достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо деятельности. Способности - это не только знания и умения, но и характеристики того, как быстро и легко человек может приобретать эти навыки. Считается, что двигательные способности - это индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей.

Вместе с тем нельзя ставить знак равенства между уровнем развития двигательных возможностей и спортивным результатом. Об этом говорит хотя бы тот факт, что некоторые авторы ставят вопрос о необходимости оценки степени использования двигательных возможностей спортсмена при исследовании двигательных действий и предлагают конкретную компьютерную методику для ее измерения.

В соответствии с положениями онтокинезиологии человека проявление двигательных возможностей изменяется с возрастом<sup>2</sup>.

На ранних этапах онтогенеза, в детском и юношеском возрасте, наблюдается интенсивное *естественное развитие* двигательных способностей, что проявляется в росте показателей физической подготовленности в наборе двигательных навыков и умений и в улучшении состояния здоровья, под которым понимается психофизическое состояние человека, характеризующееся отсутствием патологических изменений и функциональным резервом, достаточным для полноценной биосоциальной адаптации и сохранения физической и психической работоспособности в условиях естественной среды обитания.

Под естественным развитием двигательных возможностей понимается процесс их возрастного преобразования в определенных условиях двигательной активности и среды обитания.

Интенсивность естественного развития зависит от морфофункциональных особенностей, характеристик двигательной активности, климатических и широтных факторов, социальных условий и особенностей питания.

Естественное развитие на этом этапе онтогенеза часто дополняется *целенаправленным (стимулированным) развитием* двигательных способностей посредством систематического специально организованного процесса обучения и тренировки.

Особую проблему составляет целенаправленное развитие двигательных возможностей у детей с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, естественное развитие которых замедленно.

В постубертатном периоде, в молодом возрасте, может наблюдаться относительная стабилизация или даже естественное снижение отдельных проявлений двигательных возможностей человека. В этот период в случае спортивной подготовки наиболее важной является проблема *совершенствования* двигательных навыков и умений, спортивной техники или движений. В процессе физического воспитания студенческой молодежи остается актуальной проблема дальнейшего развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и приобретения новых двигательных умений.

В среднем и пожилом возрасте наблюдается процесс естественного старения организма человека. Заметно снижаются сила, быстрота, выносливость, подвижность в позвоночнике и в суставах, ослабевает здоровье. На этом этапе онтогенеза остро стоит проблема *сохранения* двигательных возможностей.

Частичная потеря двигательной функции вследствие травм и заболеваний, как в спортивной, так и в производственной деятельности ставит проблему *восстановления* двигательных возможностей.

Один из путей решения вышеотмеченных проблем - это использование средств физической культуры к которым относятся физические упражнения и оздоровительные факторы природы.

Эффективность использования физических упражнений и двигательной терапии не нуждается в доказательстве, однако ввиду возникновения противоречия между повышением потребности в движениях и невозможностью выполнять эти движения вследствие недостаточно развитой или ослабленной двигательной функции, использование необходимых физических упражнений в требуемых режимах встречает определенные трудности.

---

<sup>2</sup> Тюгаева Н.А. Формирование профессиональных умений и навыков у курсантов и слушателей образовательных учреждений Минобр России // Актуальные проблемы и перспективы формирования профессиональных навыков в процессе подготовки сотрудников органов юстиции. Материалы XIII учебно-методических сборов профессорско-преподавательского состава. - Владимир: ВЮИ Минобр России, 2003. - С. 17-20.

Впервые выход из этого противоречия нашел И.П. Ратов, разработав концепцию «Искусственной управляющей среды». В соответствии с этой концепцией существует возможность восполнить недостаточно развитую или частично утраченную двигательную функцию искусственно созданными «энергосиловыми добавками», которые позволяют выполнять естественные движения в полном объеме и достаточно длительное время, чтобы получить выраженный тренировочный или терапевтический эффект.

В случае спортивной тренировки студенток в искусственно созданных с помощью специального тренажерного стенда условиях предоставляется возможность выполнить основное соревновательное движение в рекордных для него режимах и тем самым как бы проникнуть в «двигательное будущее». Повторение упражнения в необходимом объеме позволяет расширить двигательные возможности спортсмена и сформировать новую, более совершенную технику.

В процессе двигательной реабилитации лиц с частично утраченной вследствие травм или заболеваний двигательной функцией с помощью специальных тренажерных устройств создаются условия для полноценного выполнения естественных движений в полном объеме, что как бы возвращает человека в его здоровое «двигательное прошлое».

В этом случае происходит многократная воспроизводимость двигательных заданий в искусственных условиях в формах и объемах, близких к показателям прежнего здорового состояния. Это указывает на принципиальную возможность восстановления двигательного потенциала<sup>3</sup>.

Использование специальных тренажерных устройств в физической подготовке студенток позволяет им быстрее овладевать новыми двигательными навыками и совершенствовать технику легкоатлетических упражнений, что рассматривается как повышение двигательных возможностей за пределами возрастных границ их естественного развития.

Накопление экспериментальных данных позволило выдвинуть теорию единства методологических подходов к решению проблем развития, сохранения и восстановления двигательных возможностей человека в спортивной тренировке, оздоровительной и лечебной физической культуре.

Основой этой теории является методический принцип детерминирования физических упражнений в зависимости от их целевой направленности. Детерминирование означает определение условий, в которых выполняется упражнение, а также режимы их использования. В качестве детерминантов могут выступать характеристики физической, информационной, психологической и социальной среды.

Так, в процессе развития двигательных возможностей у детей-инвалидов в первую очередь необходимо создать теплую, дружественную по отношению к ним обстановку, в условиях которой осуществляется конструирование внешней помощи для обучения естественным движениям<sup>4</sup>.

При решении задач восстановления частично утраченной вследствие травм и заболеваний двигательной функции управляющее физическое воздействие технического устройства дополняется информацией об особенностях выполнения движений и функционирования организма.

Использование искусственно создаваемых с помощью электростимулятора воздействий на активные элементы двигательного аппарата спортсмена приводило к усилению его естественных действий и повышению спортивного результата. В сочетании с другими, специально сконструированными условиями выполнения спортивного упражнения этот метод позволял спортсмену сначала на стенде, а затем и в реальных условиях показывать результаты, превышающие мировые достижения.

В случае подбора и конструирования физических характеристик дорожек, спортивных снарядов и тренажеров для тренировки спортсменов удается разрешить противоречие между необходимостью увеличения нагрузки и лимитированными возможностями опорно-двигательного аппарата, реальным двигательным потенциалом спортсмена и невозможностью его полной утилизации в обычных условиях.

В конечном итоге такое биомеханически обусловленное конструирование привело к созданию «предметной среды для формирования и совершенствования спортивных движений».

#### **Выводы.**

Опыт работы с лицами пожилого возраста по сохранению здоровья и двигательных возможностей, проводимой по программе Школы здоровья, указывает на необходимость создания мини-социума, в котором хотя бы временно создаются условия для реализации биомеханических и биоэнергетических принципов естественного оздоровления.

Таким образом, представляется, что возможности оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки в плане развития, восстановления и сохранения двигательных способностей человека могут быть существенно расширены благодаря разработке методических приемов подбора и комбинирования естественных и искусственных условий выполнения физических упражнений.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других методологических аспектов физического развития девушек в высших учебных заведениях.

---

<sup>3</sup> Кокурин А.В. Психологическая диагностика профессионального становления личности курсанта и слушателя высших образовательных учреждений Минюста России // Теоретические и прикладные проблемы деятельности уголовно-исполнительной системы. Сборник научных трудов. - М.: Изд-во НИИ УИС Минюста России, 2004, № 1. - С. 152-158.

<sup>4</sup> Зезюлин Ф.М. Психолого-педагогические условия формирования двигательных умений и навыков курсантов во время физической подготовки // Вестник Владимирского юридического института. - Владимир: Изд-во ВЮИ ФСИН России, 2007, № 1 (2). - С. 165-168.

#### Список использованной литературы

1. Зезюлин Ф.М. Психолого-педагогические условия формирования двигательных умений и навыков курсантов во время физической подготовки // Вестник Владимирского юридического института - Владимир: Изд-во ВЮИ ФСИН России, 2007, № 1 (2). - С. 165-168.
2. Крайнов А.Н. К проблеме формирования двигательных навыков и умений у курсантов образовательных учреждений МВД России // Правовые и социальные исследования. Сборник научных трудов - Тула: МосУ МВД России, 2006, Вып. 1. - С. 31-36.
3. Тюгаева Н.А. Формирование профессиональных умений и навыков у курсантов и слушателей образовательных учреждений Минюста России // Актуальные проблемы и перспективы формирования профессиональных навыков в процессе подготовки сотрудников органов юстиции. Материалы XIII учебно-методических сборов профессорско-преподавательского состава. - Владимир: ВЮИ Минюста России, 2003. - С. 17-20.
4. Кокурин А.В. Психологическая диагностика профессионального становления личности курсанта и слушателя высших образовательных учреждений Минюста России // Теоретические и прикладные проблемы деятельности уголовно-исполнительной системы. Сборник научных трудов - М.: Изд-во НИИ УИС Минюста России, 2004, № 1. - С. 152-158.
5. Психологическое консультирование курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России в ситуациях внутриличностных конфликтов профессионального становления. Монография / Мальцева Т.В. - М.: Изд-во УРАО, 2005. - 144 с.
6. Степанов Г.И. Влияние анатомно-физиологических особенностей курсантов-девушек при формировании двигательных навыков и развитии физических качеств в вузах МВД России // Вестник Уфимского юридического института МВД России. - Уфа: Изд-во Уфим. юрид. ин-та МВД России, 2003, № 1. - С. 128-132.
7. Рябко М.В. Особенности формирования двигательных умений и навыков на занятиях спортивными единоборствами // Психолого-педагогические вопросы служебно-боевой подготовки курсантов (слушателей) образовательных учреждений Минюста и МВД России. Материалы научно-практической конференции 18-19 ноября 2004 г., г. Владимир. - Владимир: ВЮИ Минюста России, 2005. - С. 29-31.
8. Анцыперов В.В. Психолого-педагогические аспекты формирования двигательного навыка // Вестник Московского университета МВД России. - М.: Изд-во Моск. ун-та МВД России, 2008, № 3. - С. 74-75.
9. Физическая подготовка курсантов Волгоградской академии МВД России. Курс лекций / Гаврилов В.Г., Иванов А.И., Мальцев С.И., Овчинников В.А. - Волгоград: ВА МВД России, 2005. - 116 с.
10. Подлипняк Ю.Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД России // Ученые, научные школы и идеи. Юбилейный сборник научных трудов - М.: Изд-во Моск. юрид. ин-та МВД России, 1995. - С. 188-191.
11. Желтов Р. Физическая подготовка как фактор повышения эффективности служебной деятельности // Ведомости уголовно-исполнительной системы. - М., 2008, № 8. - С. 13-15.
12. Глубокий В.А. Физическая подготовка как средство формирования психологической готовности сотрудников ОВД к ведению единоборства с правонарушителями // Психопедагогика в правоохранительных органах. - Омск: Изд-во Ом. юрид. ин-та МВД России, 2008, № 1 (32). - С. 52-53.
13. Шевцов В.В., Шевцов В.В. Сравнительная характеристика физического состояния курсантов в условиях традиционной и адаптивной интегративно-модульной технологии физической подготовки // Научный вестник Тюменского юридического института МВД России. Сборник научных трудов - Тюмень: Изд-во ТЮИ МВД России, 2005, Вып. 4. - С. 116-121.

Поступила в редакцию 31.03.2009г.

[kutergin-nb@rambler.ru](mailto:kutergin-nb@rambler.ru)