

парадигму теории телесной культуры и телесного воспитания. Столетний опыт таких телесных практик, как эвритмия и ботмеровская гимнастика, опирающихся гносеологически и методологически, в том числе, на гётеанизм, вызывает здоровый оптимизм на этом пути.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гёте, И.В. Научные сочинения : в 3 т. Т. 1 / И.В. Гёте. – М. : Товарищество научных изданий КМК, 2014. – 695 с.
2. Пономарев, Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н. И. Пономарев. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 211 с.
3. Сафронова, М.А. Становление тенденций развития теории физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / Сафронова М.А. – СПб., 2016. – 223 с.
4. Спирин, В.К. К проблеме разработке нормативных требований комплекса ГТО в контексте реализации здоровьесформирующего подхода к физкультурной активности населения РФ / В.К. Спирин // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 11. – С. 94-97.

REFERENCES

1. Goethe, J.W. (2014, 2017), *Scientific works: in 3 v.*, Association of scientific publications KMK, Moscow, ISBN 978-5-87317-991-6.
2. Ponomarev, N.I. (1970), *The emergence and initial development of physical education*, FiS, Moscow.
3. Safronova, M. A. (2016), *Formation of tendencies of development of the theory of physical culture*, dissertation, St. Petersburg.
4. Spirin, V.K. (2014), "To the problem of development of regulatory requirements of the GTO complex in the context of implementation of health-forming approach to physical culture activity of the population of the Russian Federation", *Theory and practice of physical culture*, No. 11, pp. 94-97.

Контактная информация: pegwlad@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 12.03.2018

УДК 37.037

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С ИСКУССТВОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Татьяна Валентиновна Платонова, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург);

Геннадий Анатольевич Шашкин, доктор педагогических наук, профессор, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург (ВИФК), Санкт-Петербург; **Диана**

Павловна Лобачева, аспирант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье обосновывается взаимосвязь социальных понятий между здоровьем личности, ее восприятием искусства и ценностями физической культуры. Изучая психоэмоциональное состояние занимающихся, обращает на себя особое внимание организация занятий физической культурой во всех ее проявлениях, так как психоэмоциональное состояние специалиста не может не влиять на качество созданных художественных произведений. В этом мы видим реальную взаимосвязь понятий и достижений в искусстве и влияние физической культуры на творческий процесс.

Ключевые слова: виды искусства, физическая культура, здоровье, физическое воспитание, двигательная активность, фитнес, функциональные возможности, профессионально-прикладная физическая подготовка.

HUMAN HEALTH AND ITS RELATIONSHIP WITH ART AND PHYSICAL CULTURE

Tatyana Valentinovna Platonova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Gennady Anatolievich Shashkin, the doctor of pedagogical Sciences, professor, the Military Institute of physical culture, St. Petersburg; Diana Pavlovna Lobacheva, the post-graduate student, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article explains the relationship between the concepts of social health of personality, its perception of art and values of physical culture. Studying the psycho emotional condition of the engaged, the organization of physical culture occupations in all its manifestations pays attention on itself, as the psychoemotional condition of the expert can't but influence the quality of the created works of art. In it we see the real interrelation of the concepts and achievements in art and influence of physical culture on the creative process.

Keywords: arts, physical education, health, physical education, physical activity, fitness, functionality, professionally-applied physical training.

ВВЕДЕНИЕ

Все ценности в нашем социуме, так или иначе, обращаются к великим достижениям человечества, которые представлены современными достижениями в искусстве – как явлений Великой Культуры. Искусство – это результат творческого процесса, отражающий реальный мир во всем его многообразии. Разные виды искусства способствуют формированию и развитию духовности человечества. Проблема гармоничного развития человека привлекала внимание мыслителей различных стран и эпох, от философов Древней Греции, до выдающихся педагогов и ученых Нового времени [1].

В современные социальные понятия о сущности нашей цивилизации, несомненно, входят произведения искусства и достижения современной физической культуры. Физическая культура, как часть общей культуры общества представляет собой общественное явление, выполняющее различные социальные функции [6].

Рассмотрим влияние физической культуры на творческий процесс.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В искусстве, вообще, принято представление о существовании временных, пространственных, а также пространственно-временных аспектов культуры, которые воспринимаются как зрительно, на слух, так и духовно-эмоционально. Мы относим к этим видам, прежде всего, архитектуру и живопись, скульптуру и художественные произведения, достижения в хореографии, театральном искусстве, киноискусстве, а также эффективные результаты в достижениях, связанных с элементами физической культуры и спорта.

Временное искусство – это музыка, литература, театр.

Пространственное искусство – это живопись, скульптура, архитектура.

Достижения в физической культуре мы не можем непосредственно отнести к определенному понятию видов искусств, но они могут логически и эффективно сопрягаться с другими видами искусств, такими, как архитектура и скульптура, и даже живопись в существующих понятиях – пространственно-временных видах искусств.

Элементы физической культуры в современном обществе, в сегодняшних условиях, уверенно занимают наиболее значимую часть реального искусства, которое позволяет видеть в достижениях и возможностях человеческих тел и организмов перспективы дальнейшего развития возможностей двигательной активности.

Позволим себе остановиться на некоторых, очевидных точках пространственно-временных сопряжений физической культуры с искусством.

Такие сопряжения мы можем наблюдать через пространство и время восприятия элементов ФК – через скульптуру, эстетику тела, музыку, различные виды гимнастики, движения спортсменов и т.д. Достаточно каждому вспомнить тот миг, когда его завораживал полет лыжника с трамплина, прыгуна в воду, прыжок баскетболиста у кольца, эффективное движение гимнастки. А сколько фильмов – документальных и художественных снимается про спортсменов? Эстетика движения и драматургия характера, – эти два компонента позволяют сопоставлять искусство и физическую культуру.

В современных условиях снижения двигательной активности, ухудшения здоровья значительной части населения, повышения нервно-эмоциональной напряженности труда и повседневной жизни физическая культура и спорт, как вид искусства, становятся все более действенными средствами в борьбе с этими негативными факторами.

Настоятельной необходимостью в жизни общества считаются здоровый образ жизни, улучшение физической кондиции, повышение функциональных возможностей организма, развитие всего комплекса физических качеств, привитие потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом [5].

Учебные программы по физическому воспитанию студентов различных вузов включают большое количество физических упражнений, позволяющих совершенствовать оздоровительно-профилактические состояния организма занимающихся. Выбор средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки студентов конкретных вузов (рассмотрим на примере художественно-промышленного вуза) возлагается на кафедры физического воспитания, которые изучают и учитывают специфику предстоящей трудовой деятельности будущих архитекторов, дизайнеров, художников, скульпторов и т.д., и особенности учебно-профессиональной их деятельности в период обучения. В последние годы в специализированных вузах страны все более расширяется методическая и экспериментальная работа преподавательского состава кафедр по поиску и обоснованию новых, современных, наиболее эффективных средств, форм и методов физического воспитания студентов, в целях ответственного отношения к своему здоровью с учетом предстоящей сложной профессиональной деятельности.

Проведенные эксперименты по изучению системы физического воспитания в художественно-промышленном вузе показывают, что использование средств и методов оздоровительной аэробики в системе физического воспитания позволяют повысить не только уровень физического и психоэмоционального состояния занимающихся, но и способствуют адаптации к предстоящей профессиональной деятельности.

В процессе исследования этих проблем в экспериментальную методику были включены элементы фитнес программ с учетом возрастных, физиологических, функциональных особенностей и психоэмоционального состояния занимающихся [2, 3].

Педагогический эксперимент состоял в определении восстановления функциональных возможностей студентов художественно-промышленного вуза до и после применения фитнес программ.

Педагогический эксперимент проводился с сентября по декабрь 2016 года на базе СПГХПА им. А.Л. Штиглица г. Санкт-Петербурга. В исследовании принимали участие контрольная группа – КГ (25 человек), в которой занятия проходили согласно учебной программе 2 раза в неделю. Экспериментальная группа – ЭГ (25 человек) занимались по программе, которая включала в себя занятия базовой аэробикой и специальными комплексами физических упражнений. Занятия в этой группе базировались на традиционной методике Т. С. Лисицкой и Л. В. Сидневой [4]. На начало педагогического эксперимента статистически значимых различий, по уровню значимости 0,05, в показателях физического и психоэмоционального здоровья обнаружено не было.

Нами было проведено изучение сравнительных характеристик и динамики показателей физического и психоэмоционального здоровья занимающихся. Была выявлена положительная динамика показателей физического и психоэмоционального здоровья

занимающихся. Показатели обследования психоэмоционального здоровья заметно улучшились вследствие использования фитнес аэробики на занятиях физической культурой. Это говорит о том, что использование данной методики для повышения уровня показателей физического и психоэмоционального здоровья, занимающихся в ходе проведения педагогического эксперимента себя, оправдало.

После проведенного эксперимента студенты обеих групп прошли очередное комплексное обследование, результаты которого представлены в таблице.

Проведя сравнительный анализ данных, мы увидели, что использования фитнес аэробики, оказало положительное влияние на уровень физического и психоэмоционального состояния занимающихся художественно-промышленного вуза.

Таблица – Показатели физического и психоэмоционального состояния занимающихся основной (n=25) и контрольной (n=25) групп после эксперимента

№п/п	Показатели	Группы испытуемых				
		ЭГ (n=25)		КГ (n=25)		p
		$\bar{X}$	Sx^{-}	$\bar{X}$	Sx^{-}	
1	Сила мышц брюшного пресса (кол-во за мин)	45,3	±1,46	31,2	±0,84	<0,05
2	Сила мышц спины (кол-во за мин)	50,2	±1,74	40,1	±0,64	<0,05
3	Приседания (кол-во за мин)	49,7	±1,32	42,9	±0,42	<0,05
4	Отжимания (кол-во)	9,1	±0,41	7,6	±0,09	<0,05
5	Гибкость (см)	13,9	±2,9	10,2	±1,73	<0,05
6	Индекс Гарвардского степ-теста (усл.ед.)	88,1	±2,19	77,7	±2,73	<0,05
7	Тест «здоровье» (балл)	36,3	±2,35	30,4	±1,48	<0,05

Анализируя полученные результаты, мы можем заключить, что к концу педагогического эксперимента показатели в контрольной группе остались на том же уровне или улучшились незначительно (1,8–3,3%). Показатели физического и психоэмоционального состояния занимающихся художественно-промышленного вуза экспериментальной группы изменились существенно (7,7–6,4%).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение исследования можно утверждать, что на профессиональные способности специалистов художественно-промышленного профиля оказывает существенное влияние уровень функциональных возможностей и реального физического состояния их организма. Так, по специальности архитектора, где выполняются сложные профессиональные действия по созданию современных зданий и архитектурных сооружений, связаны, в основном, с использованием компьютерной графики. Естественно, при этом находятся в постоянном напряжении кисти рук, мышцы верхнего плечевого пояса и поясничного отдела. У художников, которые пишут картины не только в мастерской, но и в различных природных условиях, особое внимание обращают на себя состояние здоровья ног, а также мышцы верхнего плечевого пояса.

Изучая психоэмоциональное состояние занимающихся, обращает на себя особое внимание организация занятий физической культурой во всех ее проявлениях, так как психоэмоциональное состояние специалиста не может не влиять на качество созданных художественных произведений. В этом мы видим реальную взаимосвязь понятий и достижений в искусстве и влияние физической культуры на творческий процесс.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агеевец, В.У. Спорт – годы – люди / В.У. Агеевец. – Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2017. – 384 с.
2. Амосов, Н.М. Алгоритм здоровья (научные основы жизни человека. Организация труда и отдыха, питания. Как сохранить здоровье на многие годы) / Н.М. Амосов. – Москва : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2003. – 222 с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

4. Лисицкая, Т.С. Аэробика: теория и методика : в 2 т. Т. 1 / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Москва : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
5. Платонова, Т.В. Влияние программ ЗОЖ и фитнес клубов на систему оздоровления населения РФ / Т.В. Платонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 148-151.
6. ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. – № 329-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 18.11.2017).

REFERENCES

1. Ageevets, V.U. (2017), *Sports – years – people*, Olympus-SPb, Saint-Petersburg.
2. Amosov, N.M. (2003), *The algorithm of health (Scientific basis of human life. The organization of work and rest, food. How to maintain health for many years)*, AST, Stalker, Moscow, Donetsk.
3. Balsevich, V.K. (2008), *Physical culture for all and for everyone*, Physical culture and sport, Moscow.
4. Lisitskaya, T.S. and Sidneva, L.V. (2002), *Aerobic: Theory and methods*, Federation aerobics of Russia, Moscow.
5. Platonova, T.V. (2017), “Impact of healthy lifestyle program and fitness clubs to the health system of population of the Russian Federation”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 145, No. 3, pp. 148-151.
6. Federal law "On physical culture and sport in the Russian Federation" dated 04.12.2007. №. 329-FZ, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

Контактная информация: fondzoj@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.03.2018

УДК 796.011.3

МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ФСИН РОССИИ К ПРИМЕНЕНИЮ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Надежда Сергеевна Помогаева, кандидат медицинских наук, Санкт-Петербургский институт повышения квалификации работников Федеральной службы исполнения наказаний, Санкт-Петербург; **Владимир Николаевич Коваленко**, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, Санкт-Петербург; **Алексей Евгеньевич Батулин**, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации, Санкт-Петербург; **Василий Васильевич Вольский**, кандидат педагогических наук, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье, по результатам экспериментальных исследований, обоснованы средства подготовки курсантов образовательных организаций уголовно-исполнительной системы к применению физической силы и приведены данные экспериментальных исследований по проверке их эффективности.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, уголовно-исполнительная система, сотрудники УИС, боевые приемы борьбы, профессиональная деятельность, оперативно-служебная деятельность.