



# Физическое воспитание студентов



## АКТУАЛИЗАЦИЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК/UDC 796.011

**А.И. Загревская**

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск*

### Аннотация

В статье обосновываются содержание кинезиологического потенциала студентов и технологии его реализации в условиях вуза, что будет способствовать повышению уровня здоровья, физической и умственной работоспособности, психомоторной подготовленности к будущей профессиональной деятельности. Авторами предлагается выявить в образовательной области «Физическая культура» кинезиологические компетенции, овладение которыми обеспечит студентам способность и готовность к развитию своего кинезиологического потенциала, т.е. кинезиологическую компетентность.

**Ключевые слова:** кинезиология, кинезиологический потенциал, студенты, физкультурно-спортивное образование.

### ACTUALIZATION OF KINESIOLOGICAL POTENTIAL OF STUDENTS IN CONTEXT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS EDUCATION

**A.I. Zagrevskaya**

*Associate professor, Ph.D.*

*National Research Tomsk State University, Tomsk*

### Annotation

The paper contains the scientific substantiation of the content of students' kinesiological potential and technology of its implementation in higher school. The use of the kinesiological approach to physical culture and sports education of students is justified, since teaching them to develop their kinesiological potential will promote improvement of their health, physical and mental performance, psychomotor readiness for future work. In this context it becomes relevant to identify kinesiological competences in the educational area "Physical Culture", which if mastered will enable students to develop their kinesiological potential, i.e. kinesiological competency. The kinesiological competency is the ability of an individual to develop and improve his kinesiological potential, ensuring his psychophysical readiness for future work.

**Keywords:** kinesiology, kinesiological potential, students, physical culture and sports education.

**Введение.** В условиях современной неблагоприятной экологической обстановки, социально-экономических трудностей, размытости нравственных ценностей, усугубляющих тенденцию снижения уровня здоровья россиян, особая роль в подготовке физически и духовно здоровой, социально и профессионально компетентной, творчески активной и мобильной, ответственной и толерантной личности отводится физическому воспитанию студенческой молодежи [9].

Вместе с тем в настоящее время физическая культура в вузе свои функции (оздоровительную и профессионально-прикладную) пока реализует не полностью. Состояние здоровья студенческой молодежи вызывает серьезные опасения специалистов, так как с каждым годом растет число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которое продолжает

ухудшаться и в процессе их обучения в вузе [4, 7]. Отмечается и низкий уровень физической подготовленности современной молодежи. В среднем у 50–64 % студентов 1-го курса двигательная подготовленность находится на уровне «ниже среднего» и «низком», а индекс физической готовности (ИФГ) находится ниже 50 %-й границы требуемого уровня [5].

Одна из главных проблем функционирования физической культуры в высшей школе – недооценка роли интеграции двигательного и интеллектуального развития занимающихся в процессе физкультурно-спортивного образования. Исследования ряда авторов убедительно показали положительное влияние тренировочной нагрузки не только на их двигательную сферу, но и на проявление восприятия, внимания, двигательной памяти и других интеллектуальных свойств личности. Результаты исследований

подтверждают взаимосвязь показателей мыслительных процессов и эффективности процесса усвоения новых двигательных действий [2, 6].

**Цель исследования** – научное обоснование содержания кинезиологического потенциала студентов и технологии его реализации в условиях вуза.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В. П. Озеров (2002) справедливо отмечает, что единство психического и физического развития не стало главным принципом физкультурного образования в нашей стране, что является одной из причин неадекватного отношения части населения к физической культуре, ее низкой эффективности в подготовке молодежи к труду и жизни [11].

Известно, что интеграция физического и психического развития занимающихся при обучении двигательным действиям рассматривается в рамках кинезиологии, науки, название которой происходит от двух греческих слов: «kinesis» – движения, двигательные действия и «logos» – слово, речь, учение. Таким образом, **кинезиология – учение о движении**. Следует отметить, что движение в философии – это форма существования материи. Изучая движения человека, и особенно методы их совершенствования, необходимо рассматривать и учитывать не только простейшую, механическую форму движения (перемещения тела и его звеньев в пространстве), но и метаболическую, являющуюся источником механических перемещений, а также психическую, порождающую мотивы и цели двигательных действий [3].

В рамках данной науки рассматривается понятие **«кинезиологический потенциал человека»**, который представляет собой системно функционирующий психологически, морфофункционально и биомеханически обеспеченный комплекс умений и навыков производства целенаправленных двигательных действий с заданными количественными и качественными характеристиками. Он проявляется в физических качествах человека, характеристиках состояния его здоровья и психофизического развития, двигательных умениях и навыках [1].

Необходимо отметить, что В. К. Бальсевич (2000) разводит понятия «физический потенциал» и «кинезиологический потенциал» человека. Под физическим потенциалом человека понимается комплекс его качественных и количественных характеристик морфофункциональных систем и физических качеств [1]. Из приведенных определений видно, что в понятие «кинезиологический потенциал» автором вводится и психологическая составляющая процесса развития двигательной функции человека. Основу двигательной функции человека составляют психофизиологические задатки, от которых зависят его двигательные способности и возможности.

Исходя из этого, в составе кинезиологического потенциала нами условно выделены следующие компоненты: психологический, двигательно-ко-

ординационный, биомеханический и морфофункциональный. Кратко рассмотрим их содержание.

**Психологический компонент** представлен особенностями психических процессов и свойств личности (восприятий, ощущений, мышления, воображения, внимания, памяти, волевых качеств, характера, темперамента и т. д.).

**Двигательно-координационный компонент** характеризуется двигательными способностями, которые можно разделить на два больших класса: кондиционные и координационные. Класс кондиционных или энергетических способностей включает в себя силовые, скоростные способности, выносливость, гибкость, а также их сочетание (скоростную выносливость, силовую выносливость, скоростно-силовые способности). Координационные способности: способность к равновесию, к ориентированию, к реагированию, дифференцированию параметров движения, к ритму, к перестроению, к вестибулярной устойчивости, к произвольному расслаблению мышц и т. д. Кроме этого двигательно-координационный компонент кинезиологического потенциала человека характеризуется и всевозможными сочетаниями кондиционных и координационных способностей [8].

Для осуществления целенаправленных двигательных действий необходимо иметь представление о **биомеханических** характеристиках движения. Биомеханические характеристики – это меры механического состояния и изменения биосистемы [10]. Классификационная схема биомеханических характеристик показана на рисунке.

Для описания движения в пространстве и во времени используют кинематические характеристики, которые дают представление о внешней картине движения, его пространственной форме и характере измерения во времени. С помощью кинематических характеристик упражнений дается качественная оценка пространственных и временных показателей техники спортивных упражнений. Их использование позволяет оценить рациональность организации пространственной и временной структуры движения, так как с их помощью описывается только внешняя картинка движения.

Кинематические характеристики, определяя геометрию движения, не учитывают движущихся масс и действующих сил и поэтому не в состоянии дать ответ на вопрос о причинах возникновения и изменения движений. Причины возникновения и изменения движений раскрывает динамика с использо-

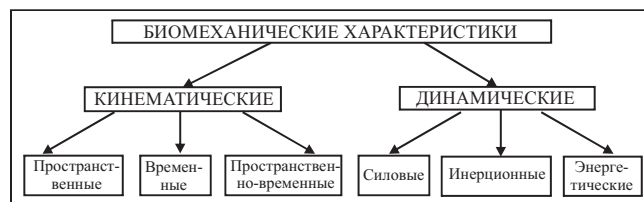


Схема биомеханических характеристик (Е. А. Масловский, В. И. Загrevский, В. И. Стадник, 2010)

ванием динамических характеристик, включающих в себя три большие группы биомеханических характеристик: силовые, инерционные и энергетические. Таким образом, биомеханический компонент кинезиологического потенциала отражает способность человека к овладению оптимальной техникой двигательных действий.

**Морфофункциональный компонент** кинезиологического потенциала представлен морфологическими и функциональными характеристиками.

Морфологические характеристики включают в себя длину и массу тела, окружность грудной клетки, экскурсию грудной клетки, состав тела и т.д.; функциональные – частоту сердечных сокращений (ЧСС), систолическое и диастолическое артериальное давление (АД), жизненную емкость легких (ЖЕЛ), физическую работоспособность ( $PWC_{170}$ ), максимальное потребление кислорода (МПК), аэробные возможности организма и т.д.

Таким образом, краткая характеристика содержания кинезиологического потенциала человека позволяет сделать вывод о его очень сложной структуре. В психологии взаимосвязь интеллектуальных и двигательных свойств человека обозначается понятием «психомоторика», подчеркивая взаимосвязь и взаимозависимость психики и моторики в обеспечении двигательной функции человека. Именно психомоторные способности – ядро двигательных способностей, которые проявляются в психофизических качествах человека, играющих важную роль в социально-профессиональной деятельности.

В заключение можно отметить, что применение кинезиологического подхода в физкультурно-спортивном образовании студентов обоснованно, так как обучение их развитию своего кинезиологического потенциала будет способствовать повышению уровня здоровья, физической и умственной работоспособности, психомоторной подготовленности к будущей профессиональной деятельности. В связи с этим актуальным становится выявление в образовательной области «Физическая культура» кинезиологических компетенций, овладение которыми обеспечит студентам способность и готовность к развитию своего кинезиологического потенциала, т.е. кинезиологическую компетентность. Под кинезиологической компетентностью мы понимаем способность личности к развитию и совершенствованию своего кинезиологического потенциала, обеспечивающего психофизическую готовность к будущей профессиональной деятельности.

#### Литература

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Дмитриев, С.В. Социокультурная теория двигательных действий человека: спорт, искусство, дидактика / С.В. Дмитриев. – Н. Новгород: НГПУ, 2011. – 359 с.
3. Донской, Д.Д. Биомеханика: учеб. пособие для студентов фак.

физ. воспитания пединститутов / Д.Д. Донской. – М.: Просвещение, 1975. – 239 с.

4. Загrevская, А.И. Компетентность специалиста как результат физкультурного образования студентов в высшей школе / А.И. Загrevская // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 11. – С. 51–54.
5. Кабачков, В.А. Социально-педагогические предпосылки формирования девиантного поведения учащейся молодежи на этапе профессионального самоопределения / В.А. Кабачков, Е.И. Перова, В.А. Куренцов // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 44–49.
6. Костюнина, Л.И. Педагогическая концепция обеспечения согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки: автореф. дис. ... докт. пед. наук / Л.И. Костюнина. – Набережные Челны, 2012. – 50 с.
7. Лубышева, Л.И. Социальные аспекты обновления содержания физического воспитания в XXI веке / Л.И. Лубышева // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: матер. Всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 2001. – С. 78–79.
8. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
9. Манжелей, И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: монография / И.В. Манжелей. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2005. – 208 с.
10. Масловский, Е.А. Биомеханика с позиции кинезиологии: учеб. пособие / Е.А. Масловский, В.И. Загrevский, В.И. Стадник. – Пинск: Полесский государственный университет, 2010. – 140 с.
11. Озеров, В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров. – Дубна: Феникс+, 2002. – 320 с.

#### References

1. Balsevich, V.K. *Ontokineziologiya cheloveka* (Human ontokinesiology). – Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta, 2000. – 275 p.
2. Dmitriev, S.V. *Sotsiokul'turnaya teoriya dvigatel'nykh deystviy cheloveka: sport, iskusstvo, didaktika* (Sociocultural theory of human motor actions: sport, art, didactics). – Nizhniy Novgorod: NGPU, 2011. – 359 p.
3. Donskoy, D.D. *Biomekhanika* (Biomechanics): study guide for students of faculties of physical education in teacher training institutes. – Moscow: Prosvetschenie, 1975. – 239 p.
4. Zagrevskaya, A.I. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. – 2012. – № 11. – p. 51–54.
5. Kabachkov, V.A., Perova, E.I., Kurentsov, V.A. *Vestnik sportivnoy nauki*. – 2012. – № 2. – p. 44–49.
6. Kostyunina, L.I. *Pedagogicheskaya kontseptsiya obespecheniya soglasovannosti dvigatel'noy i intellektual'noy deyatel'nosti v protsesse sportivnoy podgotovki* (The pedagogical concept of assurance of consistency of motor and intellectual activities during sports training): abstract of doctoral thesis (Hab.). – Naberezhnye Chelny, 2012. – 50 p.
7. Lubyshcheva, L.I. *Sotsial'nye aspekty obnoveniya soderzhaniya fizicheskogo vospitaniya v XXI veke* (Social aspects of modernization of the content of physical education in the XXI century) // Physical Culture and Sport at the turn of the Millennium: Proceedings of the All-Rus. theor. -pract. conf. – St. Petersburg, 2001. – p. 78–79.
8. Lyakh, V.I. *Testy v fizicheskom vospitanii shkol'nikov* (Tests in physical education of schoolchildren). – Moscow: AST, 1998. – 272 p.
9. Manzheley, I.V. *Sredo-orientirovanny podkhod v fizicheskom vospitanii* (Environment-centered approach in physical education): monograph. – Tyumen: Publishing House of TSU, 2005. – 208 p.
10. Maslovskiy, E.A., Zagrevskiy, V.I., Stadnik, V.I. *Biomekhanika s pozitsii kineziologii* (Biomechanics in view of kinesiology): study guide. – Pinsk: Polesk State University, 2010. – 140 p.
11. Ozerov, V.P. *Psikhomotornye sposobnosti cheloveka* (Human psychomotor abilities). – Dubna: Fenix+, 2002. – 320 p.

✉ **Информация для связи с автором:** a-zagrevskaya@ya.ru

Поступила в редакцию 08.12.2014 г.