

сомненно, будет способствовать унифицированному пониманию структуры геометрического рисунка программы формейшн всеми специалистами и окажет непосредственную помощь тренерам в постановочной работе и построении тренировочного процесса. Немаловажно, что наличие классификационной модели при условии последующего ее оснащения экспертными оценками уровня сложности исполнения смен позволит упростить процесс судейства соревнований среди команд формейшн за счет появления возможности введения формализованной составляющей оценки судьи – коэффициента трудности программы.

ЛИТЕРАТУРА

1. The ballroom technique. The Imperial Society of teachers of dancing. – Imperial House. – London, 2004.
2. Lard, W. Technique of Latin Dancing / W. Lard. – London, 1988.
3. Hearn, G. A technique of advanced standard competition figures / G. Hearn. – London, 2004.
4. Белявский, Д.Н. Классификация картин геометрического рисунка спортивной программы команды формейшн / Д.Н. Белявский, Т.А. Морозевич // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров физического воспитания и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск,

8–10 апр. 2009 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2009. – Т. 4. – С. 215–219.

5. Белявский, Д.Н. Терминологический аппарат как основа научного обоснования системы подготовки танцевального ансамбля / Д.Н. Белявский, Т.А. Морозевич // Мир спорта. – 2006. – № 2. – С. 49–51.

6. Методика постановки формейшн: учеб. программа для студентов специальности 071301.65 «Народное художественное творчество» / Тюменская гос. академия культуры и искусств [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: www.tsia.ru/upload/files/постановка%20формейшен.doc – Дата доступа: 12.07.2012.

7. Handbuch Fur Formations-Wertungsrichter Im Deutschen Tanzsportverband, 1990.

8. Белявский, Д.Н. Структура и содержание судейской оценки команды формейшн в танцевальном спорте / Д.Н. Белявский, Т.А. Морозевич // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых; Минск, 17–18 мая 2006 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2006. – С. 12–15.

9. Белявский, Д.Н. Критерии судейства в танцевальном спорте как основа структуры судейской оценки в соревнованиях формейшн / Д.Н. Белявский, Т.А. Морозевич // Проблемы развития массовых видов спорта и подготовка кадров по физической культуре: материалы IX Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2005 г. «Научное обоснование физ. воспитания и подготовки кадров по физ. культуре и спорту» / сост.: М.И. Корбит, В.Ю. Екимов; редкол.: М.Е. Кобринский (пред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – С. 263–266.

01.08.2012

Власенко Н.Э. (Белорусский государственный университет физической культуры)

КРИТЕРИИ И УРОВНИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В статье рассматривается актуальная проблема повышения профессиональной компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования. Представлены виды профессиональной компетентности руководителя физического воспитания. Раскрываются критерии профессиональной компетентности специалиста, соответствующие творческому (высокому), базовому (среднему) и элементарному (низкому) уровням. Подчеркивается практическая значимость этих критериев для объективного установления уровня профессиональной компетентности руководителя физического воспитания.

This article deals with the actual problem of the professional competence improving of the physical training teacher of the preschool institution is considered. The main types of professional competence of the physical training teacher are studied. Typical features and criteria of professional competence creative (of high), basic (medium) or elementary (low) levels of the physical training teacher are revealed. These crite-

ria will make it possible to establish the professional competence level of the physical training teacher.

Введение. Задачи модернизации дошкольного образования Республики Беларусь свидетельствуют о потребности общества в квалифицированных и компетентных специалистах, способных быстро адаптироваться к условиям профессиональной деятельности. В программе развития системы дошкольного образования на 2009-2014 годы отмечается актуальность повышения профессиональной компетентности педагогических кадров [1]. Одним из приоритетных направлений программы является формирование адаптивной здоровьесберегающей системы учреждения дошкольного образования, ориентированной на возрастные и индивидуальные особенности детей, их интересы, предпочтения и возможности. Успешная реализация этого направления зависит, в первую очередь, от уровня профессиональной компетентности руководителей физического воспитания.

Проблемы профессиональной компетентности педагогов дошкольного образования Беларуси в целом и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений в частности рассматриваются в работах Л.Д. Глазыриной, Л.Н. Котеневой, А.Н. Котко, Е.А. Панько, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкиной и др. Однако в существующих научно-методических публикациях повышению профессиональной компетентности руководителей физического воспитания в системе непрерывного последилового образования уделяется незначительное внимание. Вместе с тем внедрение современных здоровьесберегающих технологий и методик физического воспитания детей предусматривает постоянное совершенствование профессиональных знаний и умений специалистов на основе компетентного подхода, «нацеленного на всесторонний учет дифференцированных и постоянно растущих образовательных потребностей общества, государства, рынка труда» [2, с. 55].

В контексте данного подхода профессиональная компетентность руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования рассматривается нами в совокупности взаимозависимых и взаимообусловленных ее видов – *нормативно-правовой, научно-методической, организационно-управленческой, аутопсихологической* [3].

Цель настоящей статьи – определить критерии профессиональной компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования, имеющие научную и практическую значимость в разработке диагностического инструментария процесса повышения профессиональной компетентности специалиста.

Основная часть. Понятие «критерий» трактуется как «признак, на основании которого производится оценка, определение или классификация чего-либо» [4]. При разработке критериев профессиональной компетентности руководителя физического воспитания мы опирались на материалы психолого-акмеологических исследований А.А. Деркача И.А. Зимней, А.К. Марковой, Л.М. Митиной, Н.В. Кузьминой, Н.В. Кухарева и других известных ученых. Большинство из них сходятся во мнении, что профессиональная компетентность охватывает комплекс знаний, умений и свойств личности, обеспечивающих эффективность образовательного процесса.

В связи с этим нами выделены следующие критерии профессиональной компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования:

– *мотивационная направленность личности*, как главная движущая сила в реализации профессиональных знаний и умений. А.К. Маркова, Г.А. Волковицкий, С.Д. Неверкович, А.А. Деркач и другие в своих работах обращают особое внимание на по-

требностно-мотивационный компонент профессиональной компетентности, основу которого составляют мотивационные установки, связанные с глубокой личной заинтересованностью в определенном виде деятельности. В реальной практике профессиональные знания, умения и навыки неразрывно связаны с личностными характеристиками специалиста. Для эффективного выполнения профессиональных функций не всегда достаточно знать, как их выполнять. Особое место тут принадлежит акмемотивации, которую А.А. Деркач и Е.В. Селезнева рассматривают как «психическую систему, т. е. особое психическое образование, регулирующее процесс достижения акме- и самоосуществления» [5, с. 85]. Исследованиями Н.В. Кухарева доказано, что «главным мотивом продуктивной педагогической деятельности выступает неудовлетворенность личности получаемым результатом в соотношении как с потенциальными возможностями учащихся, так и с собственными возможностями и морально-психологическими установками» [6, с. 9].

В основе мотивации труда руководителя физического воспитания, также как у любого педагога, лежат интересы, склонности, желания, устремления, влечения и др. Мотивационная направленность отражает ценностные ориентации специалиста, свидетельствует о наличии или отсутствии потребности в повышении уровня собственной профессиональной компетентности;

– *специальные знания в области физического воспитания дошкольников.* Основой усвоения знаний является мыслительная деятельность педагога, в ходе которой знание проходит путь от первичного осмысления и буквального воспроизведения далее к пониманию; применению знаний в знакомых и новых условиях; оцениванию самим специалистом полезности, новизны этого знания. С.Д. Неверкович подчеркивает, что «знание – одно из основных понятий, определяющих и качество специалиста, и требование к системе образования. Нет знаний, нет и специалиста» [7, с. 63]. По мнению В.А. Сластенина и И.Ф. Исаева, психолого-педагогические и специальные (по предмету) знания – необходимое, но далеко не достаточное условие профессиональной компетентности. Многие из них, в частности теоретико-практические и методические знания, являются предпосылкой для формирования интеллектуальных и практических умений и навыков [8];

– *специальные умения в управлении процессом физического воспитания дошкольников на всех его этапах.* С позиции компетентного подхода на первое место выдвигаются не столько знания специалиста, сколько его умения на практике решать вопросы профессиональной деятельности посредством имеющихся знаний. Педагогические умения –

это совокупность последовательно развертывающихся педагогических действий, часть из которых может быть автоматизирована (навыки), направлена на решение задач развития гармоничной личности и основана на соответствующих теоретических знаниях [8]. Педагогические умения специалистов в области физической культуры и спорта имеют свои специфические особенности. Так, в структуру педагогических умений руководителя физического воспитания входят собственно педагогические и двигательные умения, включающие в себя теоретические знания и практические действия по обучению детей технике физических упражнений.

Указанные критерии предполагают дифференциацию уровней профессиональной компетентности руководителя физического воспитания на *элементарный* (низкий), *базовый* (средний) и *творческий* (высокий).

Элементарный уровень представляет собой первую ступень профессиональной компетентности руководителя физического воспитания. Специалисты данного уровня отличаются недостаточным интересом к своей трудовой деятельности, убежденностью в том, что основу их профессионализма составляют практические знания, умения и навыки без их теоретического осмысления. Фрагментарные и неглубокие познания в области профилирующих и смежных учебных дисциплин приводят к отсутствию целеустремленности и системности в работе, которая складывается, как правило, из совокупности близких и средних перспектив деятельности на фоне решения лишь тактических и сиюминутных задач. Не всегда осознают последовательность своих действий, не могут объяснить их целесообразность, используют случайные методики, методы и приемы физического воспитания и обучения детей дошкольного возраста. Склонны к копированию чужого педагогического опыта без осмысления его научно-методических идей и преломления через собственную педагогическую индивидуальность.

Базовый уровень является наиболее востребованным в современных условиях, так как соответствует существующим социальным запросам к качеству педагогической деятельности специалистов системы дошкольного образования в целом и к квалификации руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования в частности.

Для специалистов базового уровня характерно положительное отношение к физическому воспитанию и оздоровлению детей, увлеченность своим делом. Они владеют научно-методическими основами профессиональной деятельности, понимают ее задачи, но иногда испытывают трудности в их практическом решении. Живое общение с детьми и напряженность повседневной работы доставляет им удо-

вольствие, а сам процесс физического воспитания привлекает их больше, чем его конечный результат. Охотно берутся за те виды деятельности, которые им лучше удаются, часто игнорируя малоинтересные, но необходимые участки работы. Не всегда способны расставить акценты на главном в процессе самосовершенствования, т. е. на том, что обеспечивает успешность педагогической деятельности.

Творческий уровень отражает вершину профессиональной компетентности руководителя физического воспитания, осознающего себя как личность, индивидуальность, стремящегося к самореализации, самовыражению в деятельности. Специалисты творческого уровня отличаются устойчивой внутренней мотивацией к своему делу, определенной системой в работе. Они ясно понимают оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста, умеют наметить оригинальные и нестандартные пути их решения и видят конечные результаты. Успешно формируют у детей не только специальные знания, двигательные умения и навыки, но и воспитывают у них потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Самокритично оценивают результаты своей работы, отчетливо видят собственные достоинства и недостатки, определяют индивидуальные пути профессионального самосовершенствования. Постоянно углубляют общетеоретические и предметно-методические знания в области физического воспитания детей и смежных дисциплин. Их педагогическая деятельность богата внутренней волевой активностью и целеустремленностью. Владеют умением переносить приобретенные знания в новые условия, отличаются гибкостью в принятии решений в непредвиденных педагогических ситуациях.

Специфика выделенных критериев и уровней по отношению к каждому из видов профессиональной компетентности руководителя физического воспитания (нормативно-правовой, научно-методической, организационно-управленческой, аутопсихологической) рассмотрена ниже.

Нормативно-правовая компетентность отражает способность специалиста ориентироваться в профессиональной деятельности с позиции законодательства, определять собственную точку зрения на основе неразрывности прав и обязанностей, решать проблемные ситуации образовательного процесса правовыми средствами.

Критерии нормативно-правовой компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования:

– просоциальные (общественно значимые) мотивы к освоению норм, правил и эталонов профессии в педагогической деятельности;

– знание нормативных правовых документов (законодательных актов, постановлений, инструкций и др.);

– умение использовать нормативно-правовые знания в профессиональной деятельности.

Соответствие элементарного, базового и творческого уровней обозначенным критериям приведено в таблице 1.

Таблица 1 – Критерии и уровни нормативно-правовой компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования

Уровень	Критерии нормативно-правовой компетентности		
	мотивационная направленность	знания	умения
Элементарный	– неустойчивые просоциальные мотивы к освоению норм, правил и эталонов профессии	– недостаточно полные знания нормативных правовых актов	– умение анализировать и обобщать нормативно-правовые знания
Базовый	– устойчивые просоциальные мотивы к освоению норм, правил и эталонов профессии	– достаточно полные знания нормативных правовых актов	– умение систематизировать и адаптировать нормативно-правовые знания к условиям профессиональной деятельности
Творческий	– стремление к творческой реализации норм, правил и эталонов профессии	– систематизированные, глубокие и полные знания нормативных правовых актов	– умение творчески использовать нормативно-правовые знания в профессиональной деятельности

Научно-методическая компетентность предполагает направленность специалиста на систематизацию и углубление научно-теоретических, организационно-методических, психолого-педагогических основ физической культуры, которые необходимы для решения приоритетных задач физического воспитания детей дошкольного возраста – укрепления их здоровья, обеспечения гармоничного физического и психического развития, эмоционального благополучия каждого ребенка.

Критерии научно-методической компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования:

– мотивационная готовность специалиста к исследовательской и инновационной деятельности;

– знание основ теории, методики физического воспитания и развития ребенка, смежных дисциплин (педагогике, психологии, физиологии и др.), современных оздоровительных технологий;

– умение анализировать, систематизировать и целенаправленно применять научно-методическую информацию, разрабатывать собственный методический инструментарий.

Соответствие элементарного, базового и творческого уровней обозначенным критериям приведено в таблице 2.

Таблица 2 – Критерии и уровни научно-методической компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования

Уровень	Критерии научно-методической компетентности		
	мотивационная направленность	знания	умения
Элементарный	– неустойчивая мотивационная готовность к исследовательской и инновационной деятельности	– недостаточно полные знания теории и методики физического воспитания, смежных дисциплин, современных оздоровительных технологий	– умение анализировать и обобщать научно-методическую информацию
Базовый	– устойчивая мотивационная готовность к исследовательской и инновационной деятельности	– достаточно полные знания теории и методики физического воспитания, смежных дисциплин, современных оздоровительных технологий	– умение систематизировать и адаптировать научно-методическую информацию к условиям профессиональной деятельности
Творческий	– целеустремленность на самостоятельную исследовательскую и инновационную деятельность	– систематизированные, глубокие и полные знания теории и методики физического воспитания, смежных дисциплин, современных оздоровительных технологий воспитания	– умение творчески трансформировать научно-методическую информацию к условиям профессиональной деятельности; разрабатывать собственный методический инструментарий

Организационно-управленческая компетентность проявляется в оптимальной организации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста, в управлении педагогом собственной профессиональной деятельностью и двигательной деятельностью воспитанников (коллективной, групповой, индивидуальной), в быстром, гибком применении имеющихся знаний и опыта для решения практических задач оздоровления, обучения и воспитания детей.

Критерии организационно-управленческой компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования:

– внутренняя мотивация достижения поставленной цели в процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;

– знание проектировочных и организационно-методических основ физического воспитания;

– умение использовать специальные формы, средства, методы и приемы управления собственной деятельностью и двигательной деятельностью детей.

Соответствие элементарного, базового и творческого уровней обозначенным критериям приведено в таблице 3.

Таблица 3 – Критерии и уровни организационно-управленческой компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования

Уровень	Критерии организационно-управленческой компетентности		
	мотивационная направленность	знания	умения
Элементарный	– неустойчивая внутренняя мотивация достижения поставленной цели	– недостаточно полные знания проектировочных и организационно-методических основ физического воспитания	– умение использовать ограниченное количество форм, средств, методов и приемов управления собственной деятельностью и двигательной деятельностью детей
Базовый	– устойчивая внутренняя мотивация достижения поставленной цели	– достаточно полные знания проектировочных и организационно-методических основ физического воспитания	– умение комплексно использовать разнообразные формы, средства, методы и приемы управления собственной деятельностью и двигательной деятельностью детей
Творческий	– стремление к творческому достижению поставленной цели	– систематизированные, глубокие и полные знания проектировочных и организационно-методических основ физического воспитания	– умение вариативно и созидательно использовать разнообразные формы, средства, методы и приемы управления собственной деятельностью и двигательной деятельностью детей

Аутопсихологическая компетентность связана с реализацией рефлексивных способностей руководителя физического воспитания, направленных на оценку результатов своего труда, полное и глубокое познание себя как личности, осознание своих сильных и слабых сторон. По мнению А.А. Деркача, Е.В. Селезневой, Л.А. Степновой и других ученых, рефлексия является регулятором личностных достижений, поиска личностных смыслов в общении

с детьми и коллегами, самоуправления, а также побудителем самопознания, профессионального роста, совершенствования мастерства и формирования индивидуального стиля работы [5, 9].

Критерии аутопсихологической компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования:

– мотивация профессионального саморазвития и самосовершенствования;

– знание рефлексивных механизмов управления процессом физического воспитания детей и собственной профессиональной деятельностью;

– умение осуществлять самоанализ, самооценку и самоконтроль собственной профессиональной деятельности и деятельности коллег.

Соответствие элементарного, базового и творческого уровней обозначенным критериям приведено в таблице 4.

Таблица 4 – Критерии и уровни аутопсихологической компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования

Уровень	Критерии аутопсихологической компетентности		
	мотивационная направленность	знания	умения
Элементарный	– неустойчивая мотивация профессионального саморазвития и самосовершенствования	– недостаточно полные знания рефлексивных механизмов управления процессом физического воспитания детей и собственной профессиональной деятельностью	– умение осуществлять частичный и не всегда объективный самоанализ, самооценку и самоконтроль собственной профессиональной деятельности и деятельности коллег
Базовый	– устойчивая мотивация профессионального саморазвития и самосовершенствования	– достаточно полные знания рефлексивных механизмов управления процессом физического воспитания детей и собственной профессиональной деятельностью	– умение осуществлять объективный самоанализ, самооценку и самоконтроль собственной профессиональной деятельности и деятельности коллег
Творческий	– стремление к творческой реализации мотивов профессионального саморазвития и самосовершенствования	– систематизированные, глубокие и полные знания рефлексивных механизмов управления процессом физического воспитания детей и собственной профессиональной деятельностью	– умение осуществлять объективный и творческий самоанализ, самооценку и самоконтроль собственной профессиональной деятельности и деятельности коллег

Заключение. Рассмотренные выше критерии профессиональной компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования позволили конкретизировать направленность потребностно-мотивационной сферы педагога, специфику его профессиональных знаний и умений по отношению к каждому виду профессиональной компетентности (*нормативно-правовой, научно-методической, организационно-управленческой, аутопсихологической*).

Практическая значимость статьи заключается в установлении критериев профессиональной компетентности руководителя физического воспитания (*мотивационная направленность, знания, умения*) и соответствующих им уровней (*элементарный, базовый, творческий*). Это даст возможность эффективно диагностировать исходный уровень профессиональной компетентности руководителей физического воспитания; научно обосновать, разработать и апробировать в системе дополнительного образования взрослых методику повышения профессиональной компетентности специалистов; оценить ее эффективность на основе предложенных критериев и уровней.

ЛИТЕРАТУРА

1. Программа развития системы дошкольного образования в Республике Беларусь на 2009-2014 годы // Минский городской методический портал. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://mr.minsk.edu.by>. - Дата доступа: 03.05.2011.
2. Жук, О.Л. Теоретико-методические основы педагогической подготовки студентов в классическом университете: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / О.Л. Жук. - Минск, 2009. - 260 с.
3. Власенко, Н.Э. Виды профессиональной компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования / Н.Э. Власенко // Вестник Полоцкого государственного университета. - 2011. - № 15. - С. 30-37.
4. Википедия: свободная энцикл. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>. - Дата доступа: 15.06.2011.
5. Деркач, А.А. Акмеологическая культура личности: содержание, закономерности, механизмы развития / А.А. Деркач, Е.В. Селезнева. - М.: Воронеж: Изд-во МПСИ; МОДЭК, 2006. - 492 с.
6. Кухарев, Н.В. Педагог-мастер - педагог-исследователь / Н.В. Кухарев; М-во образования Респ. Беларусь, упр. образования Гомельского обл. исполнительного комитета. - Гомель, 1992. - 211 с.
7. Педагогика физической культуры и спорта: учебник по специальности «Физическая культура и спорт» / С.Д. Неверкович [и др.]. - М.: Академия, 2010. - 329 с.
8. Сластенин, В. Педагогика: учеб. Пособие / В. Сластенин, И. Исаев. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks. - Дата доступа: 07.07.2011.
9. Степнова, Л.А. Развитие аутопсихологической компетентности специалиста: учеб.-метод. пособие / Л.А. Степнова. - М.: Изд-во РАГС, 2009. - 136 с.

25.06.2012

Фурманов А.Г., д-р пед. наук, профессор, Заслуженный тренер БССР (Белорусский государственный университет физической культуры);
Горовой В.А. (Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина)

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК К КОМПОНЕНТАМ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

В статье рассматриваются вопросы организации физической рекреации студенток. Выделены ее основные структурно-функциональные компоненты. Определены критерии, показатели и уровни сформированности отношения студенток к компонентам физической рекреации. Приведены результаты исследования, подтвердившего положительную динамику показателей уровня сформированности отношения студенток к компонентам физической рекреации в начале и в конце педагогического эксперимента.

In article questions of the organization of a physical recreation of students are considered. The physical recreation main structurally functional components of students are allocated. Criteria, indicators and levels of development of a physical recreation components of students are defined. Results of sociological research of the level of development of a physical recreation

components of students directed on identification and its dynamics are given during pedagogical experiment.

Анализ исследований в области физической культуры, спорта и туризма свидетельствует о том, что малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на здоровье студентов, развитии их физических качеств и работоспособности [4, 8, 9].

Чтобы студенческая молодежь успешно адаптировалась к условиям обучения в вузе, сохранила и укрепила здоровье за время учебы, необходимо соблюдать основы здорового образа жизни и оптимизировать двигательную активность (ДА). Как показывает практика, занятий физической культурой два раза в неделю по 90 минут недостаточно для поддержания оптимального психофизического со-