

2. Григорьев, В. И. Идентификация и развитие Всероссийского кластера фитнес-культуры / В. И. Григорьев // Фитнес: теория и практика [Электронный ресурс]. – 2014. – № 2. – <http://fitness.esrae.ru/pdf/2014/2/2.doc>.
3. Сайкина, Е. Г. К вопросу о развитии фитнеса в России: проблемы, тенденции, пути / Е. Г. Сайкина // Фитнес: теория и практика. – 2015. – № 3. – Режим доступа: <http://fitness.esrae.ru/pdf/2015/3/2.doc>. – Дата доступа: 29.01.2015.
4. Супиков, В. Н. Спорт как сфера услуг: экономика, право, управление / В. Н. Супиков; под ред. В. А. Пономарчука. – Минск: ФУАинформ, 2005. – С. 80–81.

## РАЗВИТИЕ СУБЪЕКТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ФИЗИКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ ВЗРОСЛЫХ

*Садовникова В.В.*, канд. пед. наук, доцент,  
ИППК БГУФК,  
Республика Беларусь

Развитие субъектности в физкультурном образовании взрослых обуславливает повышение качества дополнительного физкультурного образования взрослых. В контексте государственных образовательных стандартов нового поколения, высоких требований государства к повышению качества дополнительного физкультурного образования взрослых руководители и исполнители в процессе оздоровления населения понимаются как специалисты, формирующие умения у населения управлять собственным процессом оздоровления. Однако осуществление возможно только при сформированной субъектно-деятельностной позиции самого специалиста, которая развивается в процессе обучения в системе дополнительного физкультурного образования взрослых.

Система повышения квалификации и переподготовки кадров находится на пересечении сферы профессиональной деятельности и сферы образования. Специалист, обучающийся в системе дополнительного физкультурного образования взрослых, является субъектом образовательной деятельности, но содержанием его обучения служит профессиональная деятельность, и от того, насколько он сможет проявить свою субъектную позицию при обучении, будет зависеть, насколько он сможет проявить себя как субъект профессиональной деятельности и непрерывного образования. Ведь в основе профессионального роста и развития специалиста лежит активное отношение к своему образованию. Формировать субъектную позицию специалистов, выстраивать процесс оздоровления населения в профессиональной деятельности на основе системно-деятельностного подхода, может только тот субъект, который сам способен к саморазвитию и продуктивной самореализации в профессии. Изложенные положения указывают на актуальность рассматриваемой проблемы.

На сегодняшний день степень разработанности рассматриваемой проблемы в общей и профессиональной педагогике недостаточная. Проблемы субъекта и субъектности раскрываются философами, педагогами, психологами, социологами. Проблема человека как субъекта имеет в науке богатую традицию: философско-психологическая концепция человека С.Л. Рубинштейна, конкретизированная в работах К.А. Абульхановой-Славской, А.В. Брушлинского и др. [1, 2, 3]; исследования человека как системы индивидуальных, личностных, субъектных свойств и индивидуальности, выполненные в школе Б.Г. Ананьева, – составляют методологическую основу изучения субъектного начала человека [4]. Исследования общих закономерностей профессиональной деятельности и профессионального развития показали определяющее влияние на их эффективность и результативность *human factor* – человеческого фактора, а точнее, внутренней субъектной позиции человека по отношению к себе [5]. С другой стороны, известны мнения А.А. Деркача, Е.И. Степановой, Е.Ф. Рыбалко, Н.В. Кузьминой о том, что профессиональная деятельность и развитие для взрослого человека составляет важнейшую часть, системный стержень всей жизни. Это особенно отчетливо проявляется в педагогических профессиях и профессиях системы «человек – человек». В исследованиях по проблемам психологии педагогов (Н.А. Аминов, Ф.Н. Гоноболин, С.В. Кондратьева, Н.В. Кузьмина, Ю.Н. Кулюткин, А.К. Маркова, Л.М. Митина, А.Б. Орлов, А.А. Реан и др.) анализируются многие профессионально важные свойства личности учителя и педагогические способности. Но особенности личности специ-

алистов по физической культуре, связанные с его отношением к себе как к субъекту дополнительного физкультурного образования взрослых, не изучены.

Говоря о специалисте как о субъекте дополнительного физкультурного образования взрослых, стоит отметить, что субъектный подход к организации дополнительного образования пока не является ведущим. Однако его необходимость становится очевидной. Субъектный подход к организации образовательного процесса в системе дополнительного физкультурного образования взрослых предполагает, что специалист самостоятельно определяет направление своего дальнейшего обучения на основе собственных образовательных потребностей и накопленного опыта профессиональной деятельности. Современное общество выдвигает требования к специалисту как к деятелю, обладающему активной деятельностной позицией, формирующему у объектов их деятельности умения управлением процессом оздоровления в течение всей жизни. Методологическим основанием понимания нами специалиста как субъекта дополнительного физкультурного образования взрослых является идея о том, что субъектность есть проявление субъекта, свойство личности производить взаимообусловленные изменения в мире, в других людях. В основе этого свойства *лежит отношение человека к себе как к деятелю*. При этом Б.Д. Элькониным субъектность понимается как средство соединения в субъекте личности и деятельности [6].

Начиная с 1987 г. по сегодняшний день публикуются работы, посвященные проблемам обучения взрослых в России – Б.Г. Ананьев, С.Г. Вершловский, С.И. Змеёв, Т.Г. Браже, Ю.Н. Кулюткин, М.Т. Громкова, Сухобская Г.С., Пилюгина С.А., в Беларуси – Н.И. Мицкевич, В.А. Янчук, И.И. Циркун и др., среди которых крайне мало работ по образованию взрослых в физкультурном образовании. Исследование Б.Е. Лосина, посвящено педагогической эффективности повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, в котором специалист рассматривается как объект учебной деятельности [7]. По нашему мнению, необходимость разработки целостной концепции субъектности в физкультурном образовании взрослых как основы оздоровления населения обусловлена следующими **противоречиями**:

- между высокими требованиями к специалистам, предъявляемыми государством к повышению качества дополнительного физкультурного образования взрослых, осуществляющих процесс оздоровления населения в Республике Беларусь и недостаточной работой по его совершенствованию;

- между несоответствием требований к специальности, квалификации и должностям в нормативных документах и реально востребованным компетенций руководителей и специалистов, занимающихся оздоровлением населения Республики Беларусь (на 2016 год);

- между растущей потребностью использования в практике учреждений дополнительного физкультурного образования взрослых инновационных подходов к формированию субъектности специалистов (в числе которых активные и интерактивные формы обучения), разработанных в социологии, философии, психологии, педагогике, и недостаточной научной обоснованностью их переноса в условия деятельности этих учреждений;

- между потребностью специалистами быть субъектами учебной деятельности в системе дополнительного физкультурного образования взрослых и отсутствием методологического, технологического, методического обеспечения этой потребности в системе дополнительного физкультурного образования взрослых;

- между существующим на практике процессом оздоровления населения Республики Беларусь и отсутствием теории и обоснования этого процесса как системы, в которой субъект-субъектные отношения специалистов и населения определяют его успешность.

Таким образом, в рамках теории и методики физкультурного образования созданы достаточные предпосылки для формирования нового направления в исследовании обучения взрослых, которое автор назвал «формирование субъектности специалистов в дополнительном физкультурном образовании взрослых» с целью создания соответствующей авторской концепции системы оздоровления населения Республики Беларусь. Обозначенные противоречия определили **проблему исследования**, которая заключается в том, что специалисты (руководители и инструкторы-методисты физкультурно-оздоровительной работы) в дополнительном физкультурном образовании взрослых не создают условий для активной субъектной позиции самого населения в оздоровлении, так как существующая система обучения не позволяет вооружить их необходимыми компетенциями. Традиционный подход к обучению специалистов и оздоровлению населения не развивает субъектность, которая позволит

им в профессиональной деятельности выстраивать процесс оздоровления населения как субъекта, способного к саморазвитию и продуктивной самореализации.

1. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн / СПб.: Питер, 2012. – 224 с.
2. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 230 с.
3. Брушлинский, А. В. Деятельность субъекта и психическая деятельность / А. В. Брушлинский // Деятельность: теория, методология, проблемы. – М.: Политиздат, 1990. – 365 с.
4. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
5. Пилюгина, С. А. Формирование андрагогической субъектности учителя в системе постдипломного педагогического образования: автореф. ... д-ра пед. наук / С. А. Пилюгина; Тольяттин. гос. ун-т. – Тольятти, 2015. – 46 с.
6. Эльконин, Б. Д. Введение в психологию развития (в традиции культурно-исторической психологии Л. С. Выготского) / Б. Д. Эльконин. – М.: Тривола, 1994. – 168 с.
7. Лосин, Б. Е. Педагогическая эффективность повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту: автореф. ... д-ра пед. наук / Б. Е. Лосин; СПб. гос. академ. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2001. – 42 с.

## ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА «САУНА – МАССАЖ» НА НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*Туликова В.С.,*

Брестский государственный технический университет,  
Республика Беларусь

Научно-технический прогресс, механизация труда на производстве и в быту значительно ограничивают физическую активность человека. Бурный ритм современной жизни увеличивает нагрузку на нервную систему. Перенапряжения и перегрузки повсюду: на рабочем месте, за рулем автомобиля, а часто и дома. Даже самая захватывающая телепередача не дает разрядку... Она всего лишь заменяет одно напряжение другим, дневную перегрузку вечерней. Нервное напряжение и физическая усталость делают нас нервными, раздражительными.

Многие пытаются разрядиться: алкоголем, никотином, всевозможными лекарствами.

Такая «разрядка» только кажется спасением, на самом же деле она очень опасна! Повысить физическую активность, снять нервное напряжение помогают занятия физкультурой и спортом, аутотренингом, а также сауна и массаж.

В последние годы популярность массажа постоянно растет. Он стал объектом пристального внимания и научного изучения в медицине. Его влиянием на организм человека интересуются хирурги, травматологи, терапевты, гинекологи, невропатологи, кардиологи, эндокринологи, специалисты по спортивной медицине и т. д.

Широкое использование массажа объясняется его практической доступностью, относительной простотой, возможностью владения им как для специалистов, так и лиц, не имеющих непосредственного отношения к медицине и физиологии [1].

С другой стороны, кажущаяся простота массажа, его общедоступность несут в себе и немалую долю опасности. При неверных приемах, без учета возможных противопоказаний массаж может не только не помочь, но и навредить.

**Цель исследования** – исследовать возможные возрастно-половые изменения в организме человека под влиянием доступных средств физической рекреации: сауны и массажа.

**Задачи исследования:**

– определить влияние массажа в сочетании с сауной на показатели физической подготовленности;

– определить влияние комплекса «сауна – массаж» на некоторые показатели психоэмоционального состояния организма.