

to maintain equilibrium rowers", *Problems and perspectives of development of education in Russia: proceedings of the 10th International scientific-practical Conference*, Novosibirsk, Russian Federation, pp. 255-257.

12. Liakh, V.I. (1998), *Tests in physical education school students: teacher's Guide*, publishing house AST, Moscow, Russian Federation.

13. Medbedkov, V.D. (2011), "Anthropological and maksimological individual approach in the preparation of the leading wrestlers are the basis of Russia at the World Univer-sidad 2013", *Innovative approaches and modern technologies in the professional field in high school physical education and to prepare students for competitions in Russia and international competitions: conference*, Kazan, Russian Federation, p.239.

14. Ratov, I.P. (1972), *Study of sports movements and change management capabilities of their characteristics using technical means*, Science, Moscow, Russian Federation.

15. Ratov, I.P. (1984), "Methodology of concept of "artificial environment management and the prospects for its implementation in the preparation of athletes", *Methodological problems of improving the system of sports training of qualified athletes*, publishing house VNIIFK, Moscow, USSR, pp. 127-145.

16. Ratov, I.P. (1990), "Concept of the development prospects of physical culture and sports simulators", *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 10-13.

17. Rudenko S.A. and Rudenko L.K. (2008), "Estimation of ability to static balance at children of 6-7 years, engaged sports aerobics", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 45 No. 11, pp. 80-83.

18. Sildushkin, I.V., Medvedkova, N.I. and Ashirova, S.V. (2011), "Causes of morbidity and peculiarities of physical training of preschool children", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 74 No. 4, pp. C. 170-173.

**Контактная информация:** zelenindoz48@mail.ru

**УДК 378**

### **ПРОФЕССИОГРАММА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОГО ИСКУССТВА**

*Инна Владимировна Кивихарью, кандидат педагогических наук,  
Елена Сергеевна Крючек, 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)*

#### **Аннотация**

В статье разработана профессиограмма специалистов декоративно-прикладного искусства. Профессии, которые приобретают в колледже Высшей школы народных искусств, относятся к профессиям тонких и точных ручных работ. Особенности функциональных обязанностей в этих профессиях предусматривают овладение специфическим набором ценностей физической культуры, которые должны быть профилированными и эффективно способствовать формированию тех или иных двигательных способностей и личностных потребностей, которые в наилучшей мере обеспечивают профессиональную деятельность. Профессиональные знания, умения и навыки приобретаются путем общего и специального образования и практического опыта. Каждый вид профессии и специальности предъявляет общие и особенные требования к субъекту труда и в том числе к его общеобразовательной и специальной подготовленности, к уровню развития физических и психических качеств, к овладению определенными навыками и умениями, которые проявляются на фоне соответствующих мотивационно-потребностных установок и отношений к данной специальности.

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, декоративно-прикладное искусство, средства основной гимнастики, профессионально-прикладная физическая культура.

**PROFESSIONAL CARD OF EXPERTS OF THE DECORATIVE APPLIED ART**

*Inna Vladimirovna Kiviharju, the candidate, of pedagogical sciences,*

*Elena Sergeevna Krychek, the candidate, of pedagogical sciences, senior lecturer,  
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg*

Annotation

This article has designed a professional card of specialists of decorative-applied art. Professions, which are obtained in the College of Higher School of folk arts, belong to professions of delicate and accurate hand works. Features of functional responsibilities in these professions suppose mastering of specific set of values of physical culture, which must be profiled and promote effective formation of certain motor abilities and personal needs that secure the professional activities at its best. Professional knowledge, abilities and skills are obtained by means of general and special education and practical experience. Each type of profession and specialty demonstrate general and special requirements to the subject of work, including its general and special preparedness, level of development of physical and psychical qualities, mastery of certain skills and abilities, which are displayed on the background of appropriate need-motivational settings and attitudes relevant to this specialty.

**Keywords:** vocational training, decorative-applied art, means of basic gymnastics, professionally applied physical training.

На основании исследований, опроса более 150 специалистов декоративно-прикладного искусства, анализа учебных программ специальных учебных заведений данного профиля нами была составлена профиограмма специалиста в этой области (рис.1).

Полученные в результате исследования данные позволили определить наиболее значимые профессиональные качества специалиста в области декоративно-прикладного искусства: общая и специальная выносливость, статическая сила мышц, координация движений, внимание, точность глазомера, быстрота движений, ловкость рук. Все это возможно решить при помощи направленной профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов [2,3,4].

Таким образом, проведенное исследование, педагогические наблюдения и анкетирование позволили определить, что наиболее рациональными и эффективными средствами основной гимнастики для будущих специалистов в области декоративно-прикладного искусства являются:

- общеразвивающие упражнения с элементами народно-характерного танца для развития общей выносливости, внимания, быстроты движений, координации, глазомера;
- дыхательная гимнастика для улучшения возможностей дыхательной системы, развития дыхательной мускулатуры и улучшения обменных процессов;
- гимнастика для глаз для укрепления и снятия утомления мышц глаз.
- «пальчиковая гимнастика» с предметами и без предметов для развития ловкости пальцев и быстроты движений;
- производственная гимнастика в режиме учебного дня.

Все вышеперечисленные средства гимнастики включены в комплексную программу физического воспитания студенток колледжа Высшей школы народных искусств в раздел профессионально прикладной физической подготовки.

При разработке программы нами учитывались основные требования к профессии, последовательность прохождения программного материала, объем и содержание используемых средств.

В зависимости от года обучения и содержания практических занятий ведущими являются различные профессиональные качества и функции: первом году – статическая сила мышц и глазомер; на втором – ловкость и быстрота движений рук; на третьем – внимание и глазомер.

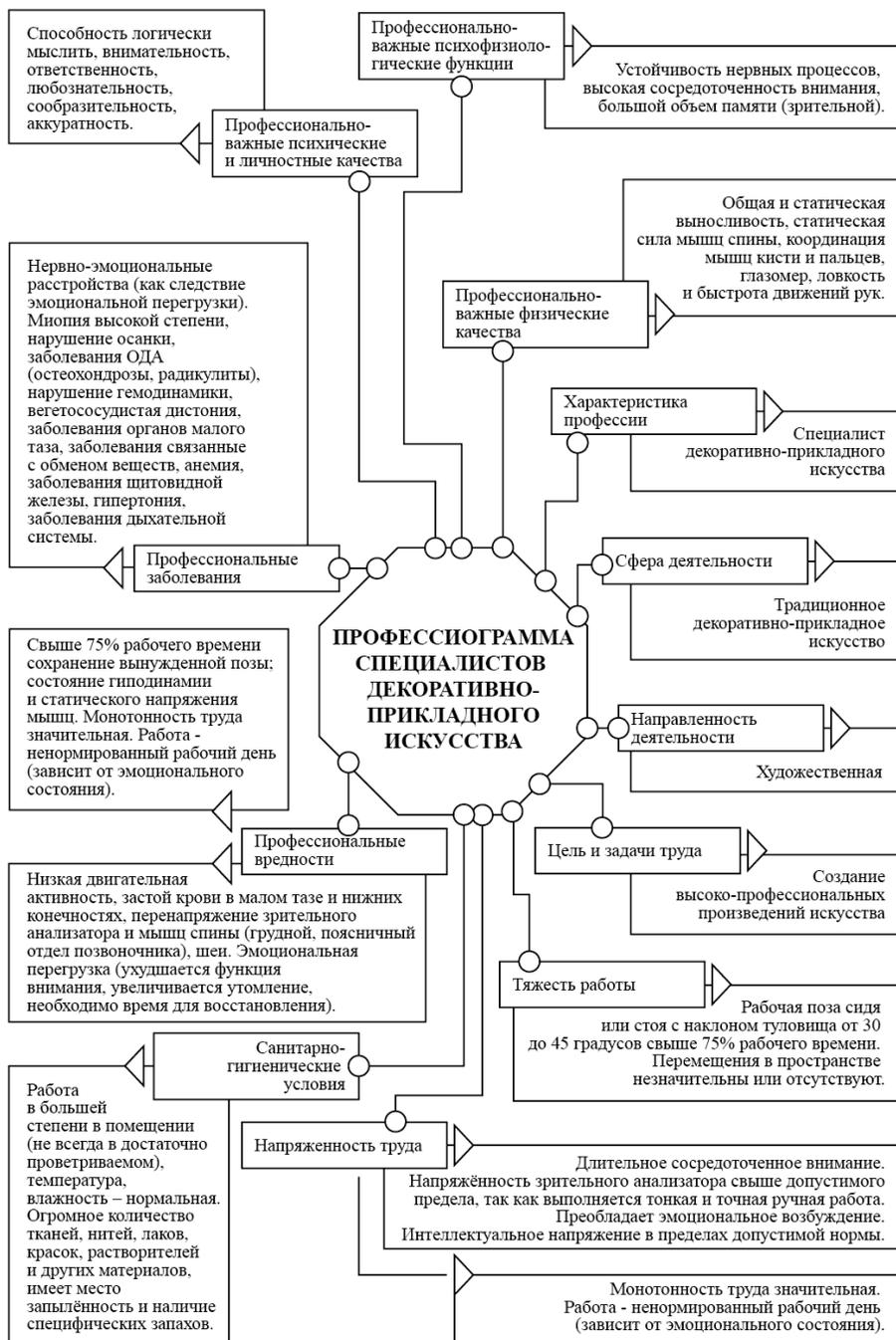


Рис.1 Профессиограмма специалистов декоративно-прикладного искусства

Положительное влияние занятий по комплексной программе сказалось почти на всех исследуемых показателях: статистически достоверно улучшились показатели силы мышц рук и ЖЕЛ. Все эти улучшения статистически достоверны. В контрольной группе (КГ – 20 чел.) изменения коснулись только динамометрии правой руки. За время проведения эксперимента в экспериментальной группе (ЭГ – 19 чел.) статистически достоверно улучшились показатели физической подготовленности (шесть из восьми), результаты

тестирования проб Штанге, Генчи, ЧСС стоя, относительной ЖЕЛ и физической работоспособности. В контрольной группе достоверных изменений практически не наблюдалось. В экспериментальной группе наблюдается достоверное улучшение результатов тестирования профессионально-значимых качеств в семи из десяти случаев.

В начале и в конце учебного года был проведен опрос и ранжирование данных анкетного опроса участников исследования о потребностно-мотивационной составляющей девушек к занятиям физическими упражнениями.

Одним из важных параметров ориентации у студенток экспериментальной группы вошел мотив, определяющий необходимость приобретения профессиональных умений и навыков, он занимает в таблице рангов 5 место. До проведения эксперимента этот мотив стоял на 10 месте. Ориентация экспериментальной программы на формирование профессионально-прикладной физической подготовленности способствовала возникновению у студенток потребности в приобретении необходимых умений и навыков для профессиональной деятельности (табл. 1).

Таблица 1

**Мотивация к занятиям физическими упражнениями у студенток экспериментальной и контрольной групп**

Мотивы	Ранговый вес	
	ЭГ	КГ
Укрепление здоровья	1,2	2
Красивое телосложение	2	1,1
Красивая походка	2,8	2,8
Повышение уровня ФП	4	6
Профессиональные умения	4,9	10
Желание заниматься	6	8,8
Успехи в спорте	7,1	12
Рекреация	8	4,1
Желание общаться с друзьями	8,8	5
Получение зачета	10	6,8
Приобретение знаний	10,8	10,9
Самоутверждение	12	8

Проанализировав успеваемость студенток колледжа, следует отметить, что в учебной группе, обучавшейся по традиционной программе, 35% учащихся получили по итогам летней сессии оценку «отлично и хорошо», 47% – «хорошо», 18% – «удовлетворительно». В экспериментальной группе, в которой использовалась комплексная программа а профессионально-прикладной физической подготовки с использованием средств основной гимнастики и элементов народно-характерного танца, 52% учащихся получили оценку – «отлично и хорошо», 39% – «хорошо», 9% – «удовлетворительно».

Организация учебного процесса решает учебные, воспитательные и творческие задачи, предусматривает проведение конкурсов рисунка с тематикой здорового образа жизни, и в целом направлена на достижение будущим художником декоративно-прикладного искусства овладения в совершенстве профессиональным мастерством, которое является основой деятельности художника и во многом определяет уровень его образованности.

Содержание комплексной программы профессионально-прикладной физической подготовки обеспечивается реализацией следующих педагогических условий: погружение на занятиях физической культурой в атмосферу национальной культуры и приобщение к ее эстетическим ценностям; создание эстетической среды, в которой стимулируется мотивация учащихся к занятиям физической культурой [1].

Ориентация экспериментальной программы на формирование профессионально-прикладной физической подготовленности способствовала возникновению у студенток

потребности в приобретении необходимых умений и навыков для профессиональной деятельности и позволила значительно улучшить профессиональную деятельность учащихся.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Васильева, Е.И. Специфика обучения живописи студентов в сфере декоративно-прикладного искусства : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Васильева Е.И. – М., 2009. – 22 с.
2. Лапина, Г.А. Формирование здорового образа жизни учащихся строительных специальностей учреждений среднего профессионального образования средствами физической культуры и спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Лапина Г.А. – М., 2004. – 22 с.
3. Левченко, Е.С. Социальная адаптация студентов вуза средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Левченко Е.С. – М., 2007. – 22 с.
4. Рязанцев, А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных вузов, исполнителей на духовых инструментах : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Рязанцев А.А. – М., 2009. – 23 с.

#### REFERENCES

1. Vasileva, E.I. (2009), *Specificity of training students in the field of painting and crafts: dissertation*, Moscow, Russian Federation.
2. Lapina, G.A. (2004), *Developing healthy lifestyles for students of building specialties of institutions of secondary vocational education by means of physical culture and sports: dissertation*, Moscow, Russian Federation.
3. Levchenko, E.S. (2007), *Social adaptation of University students by means of physical culture: dissertation*, Moscow, Russian Federation.
4. Rjasantsev, A.A. (2009), *Professional-applied physical preparation of students of musical colleges, performers in wind instruments: dissertation*, Moscow, Russian Federation.

**Контактная информация:** zavkaf58@mail.ru

**УДК 159.9:796.01**

### **ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ НА АДАПТАЦИЮ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ И ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

*Максим Александрович Кузьмин, кандидат психологических наук, доцент,  
Санкт-Петербургский государственный горный университет (СПГГУ)*

#### **Аннотация**

В статье рассмотрены результаты исследования влияния личностных свойств спортсменов на адаптацию к соревновательной деятельности. Личностные качества являются ведущими регуляторами адаптации. Психическая адаптация человека определяется выраженностью и особенностями связей стабильных характеристик личности. Задача работы определение роли личностных качеств в адаптации спортсменов к соревновательной деятельности. Участниками исследования стали 280 спортсмена, представители двух видов спорта: циклических (лыжные гонки) и игровых (баскетбол). В результате исследования определены общие и специфические свойства личности, влияющие на адаптацию спортсменов. Общими для данных видов спорта личностными свойствами, повышающими адаптированность спортсменов, являются высокая мотивация достижения, выраженные адаптивные способности, волевые качества: интернальный локус контроля, организованность, целеустремленность, настойчивость. Специфические личностные качества определяют успешность адаптации к соревнованиям в определенном виде спорта, зависят от специфики содержания спортивной специализации. В циклических видах спорта наиболее важным качеством, определяющим адаптацию, является эмоциональная устойчивость как низкая личностная тревожность.