

ситуаций, тест описания поведения (К. Томас) и рекомендации по различным проблемам учащихся. Данное приложение будет интересным педагогам, часто запрашивающим практические рекомендации для совершенствования своей профессиональной деятельности.

Представленное учебное пособие, несмотря на непродолжительный период существования, достаточно популярно у педагогических работников Челябинской области, так как вскрывает наиболее острые проблемы профессиональной деятельности и вместе с тем помогает их разрешить. Вопрос взаимодействия педагога с современными школьниками и их родителями в последнее время является одним из серьезнейших. Все чаще педагоги характеризуют школьников достаточно простым термином – «трудные дети». Данное определение подразумевает под собой разные основания, но чаще всего «трудными» школьники являются в сфере коммуникации, что влечет за собой межличностный конфликт. Исследование, лежащее в основе пособия, показало, что каждый педагог хотя бы раз попадал в затруднительную ситуацию, связанную с общением в своей профессиональной среде и не всегда видел пути ее решения. Современные педагоги жалуются на снижение трудовой мотивации и нарастающее эмоциональное выгорание, связанное с ежедневным общением с учащимися и конфликтами в школе. Таким образом, пособие является ответом на запрос педагога в плане повышения его коммуникативной культуры в условиях конфликтной среды, которая является характерной для любого образовательного учреждения.

Информация, собранная в данном учебном пособии, поможет найти читателю-педагогу или родителю ответ на извечные вопросы «Кто виноват?» и «Что делать?». Метафорично данное пособие можно сравнить с удочкой, которую авторы дали педагогу, предприняв попытку познакомить с многообразием вариантов решения педагогических ситуаций, а не рыбу, предоставив учителю единое решение или общие рекомендации по заявленным проблемам. Пособие прошло апробацию на практических занятиях со слушателями курсов повышения квалификации ГБОУ ДПО «ЧИППКРО» и получило положительные отзывы с их стороны.

#### **РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОЙ РЕФЛЕКСИИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ (учебное пособие)**

Колодезникова М.Г., Колодезникова К.С.

*Северо-Восточный федеральный университет  
имени М.К. Аммосова, e-mail: kolodeznicova@mail.ru*

Одним из важнейших механизмов самосознания выступает личностная рефлексия представляющая собой форму осознания, как своего внутреннего мира, так и понимания вну-

тренного мира других людей. Впервые именно в подростковом возрасте возникает устойчивый интерес к собственной внутренней жизни, интенсивно развиваются способности самопознания и делаются определенные попытки в плане самовоспитания и сознательного строительства собственной личности.

Независимо от того, каких философских позиций придерживались исследователи сознания, отмечает Р.С. Немов, с ним неизбежно связывали так называемую рефлексивную способность, то есть готовность сознания к познанию других психических явлений и самого себя. В настоящее время под рефлексией понимают «...способность человека представить себе, как он воспринимается другими».

Физические качества и умения, свободное владение своим телом представляют одну из престижных областей в подростковой среде, поскольку они, с одной стороны, влияют на восприятие подростков окружающими и на их социальный статус, а, с другой стороны, могут легко рефлексироваться, контролироваться и изменяться самими подростками. Именно движения, как отмечает Н.А. Бернштейн, являются почти единственной формой жизнедеятельности, путем которой организм не просто взаимодействует со средой, но активно воздействует на нее, изменяя или стремясь изменить ее в потребном ему отношении. Можно сказать, что подростки активно интересуются и занимаются тем, что можно назвать самостроительством и поиском себя, своей идентичности.

Все это обуславливает необходимость актуальности изучения специфики рефлексии в подростковом возрасте, уровней ее проявления, факторов и условий, определяющих ее развитие.

Научная новизна и теоретическая значимость работы связаны с тем, что в исследовании рассматриваются малоизученные закономерности развития личностной рефлексии в подростковом возрасте; показано влияние телесно-ориентированных психотренингов и физических упражнений на способность к самоанализу и развитию воли; выявлены условия, необходимые для развития личности при переходе от детства к взрослости на занятиях боксом.

Практическая значимость исследования состоит в том, что в нем предложен психологически обоснованный личностно ориентированный комплекс занятий с подростками. Использование этого комплекса и принципов, на которых он построен, может служить основанием для усовершенствования методов образовательной и воспитательной работы в этих возрастах. Помимо этого предложенные занятия и тренинги могут помочь в проведении коррекционной работы и реабилитации подростков, имеющих проблемы с личностным развитием.

Методологической основой исследования являются культурно-исторический подход

Л.С. Выготского. В работе учитывались закономерности развития личности подростков, установленные в теории Э. Эриксона и в теории деятельности А.Н. Леонтьева.

### МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ (учебно-методическое пособие)

Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М.

РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург,  
e-mail: yul197252@yandex.ru

Учебно-методическое пособие является одним из первых попыток представления теоретических знаний и практических рекомендаций в области применения музыкального сопровождения в практике физкультурного образования школьников с учётом воздействия музыки на психическое и физическое состояние человека.

**Актуальность.** Среди наиболее значимых проблем российского общества в последние годы является существенное снижение уровня физического и психического здоровья населения, рост числа заболеваний, имеющих психосоматическую этимологию, причём – практически во всех возрастных группах на фоне снижения интереса к физкультурным занятиям.

Физическая культура, откликаясь на вызовы времени, разрабатывает новые и модернизирует традиционно существующие средства, формы и технологии для выхода из этой критической ситуации.

В современных условиях развития цивилизации, когда усиливается тенденция к синтезу, интегративности научных достижений разных областей научного знания, физическая культура, подчиняясь общим тенденциям также трансформируется, интегрируя в себя подходы и методы других наук.

Широкое распространение практики применения музыки во всех видах физической культуры, 100% использование в фитнесе, её историческая взаимосвязь с музыкальной культурой как двух неотъемлемых и важнейших подсистем общечеловеческой культуры, восходящая к истокам человечества, позволяет использовать существенные возможности сопряжённого оздоровительного воздействия физических упражнений и музыкального сопровождения для решения поставленных задач исходя из того, что человек как предмет научного познания рассматривается в контексте неразрывного единства его духовного и телесного, психического и физического начал.

Положительное влияние музыки на человека известно с глубокой древности и доказано учёными современности (И.М. Сеченов, С.В. Шушарджан, К. Рудестам, Ф. Декер-Фойгт), однако она является весьма сложным и многогранным инструментом воздействия на организм и психику. Неправильное её применение может не

только затруднять процесс занятий физических упражнений, но и оказывать негативное влияние на психофизическое и эмоциональное состояние занимающихся (Л.Я. Дорфман, Ю.Г. Коджаспиров, В.И. Петрушин, Д. Кэмпбелл и др.).

Таким образом, широкое использование музыкального сопровождения в современной физической культуре при довольно стихийной практике её применения в занятиях физическими упражнениями актуализируют социально-педагогическую проблему грамотного и научно-обоснованного применения музыкального сопровождения в занятиях физическими упражнениями и их регулировании.

Указанное очертило проблемное поле данной тематики и ряд *противоречий* между:

– потребностями занимающихся в комплексном оздоровительном воздействии на их организм и психику, широким спектром и большими возможностями сопряжённого влияния занятий физическими упражнениями и их музыкального сопровождения, имеющимися научными исследованиями в этой области и стихийностью практического применения музыки в физкультурной практике на современном этапе;

– применением музыкального сопровождения во всех видах современной физической культуры и отсутствием его типологизации, разработанных и обоснованных требований к подбору и применению;

– научной обоснованностью воздействия музыки на общефункциональную деятельность человека, тесной взаимосвязи слуховых и мышечных ощущений и отсутствием разработанных научно-методических основ регулирования процесса занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения;

Особое значение имеет музыкальное сопровождение физкультурных занятий с детьми и подростками, так как именно в детстве происходит формирование не только организма и психики человека, но и его мотивационно-ценностного отношения к явлениям окружающего мира и интереса к той или иной деятельности. В современных условиях не ситуативной, а пролонгированной уже десятилетиями тенденции снижения как уровня физического и психического здоровья школьников, так и их двигательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, представляется необходимым использовать все возможные пути для её преодоления. И грамотное, всесторонне продуманное применение музыки в процессе занятий по физической культуре может в существенной мере содействовать решению этой задачи.

**Содержание пособия** включает три раздела, заключение, контрольные вопросы и список литературы (91 стр.) и содержит обоснование регулирующей роли музыкального сопровождения урока физической культуры, его типологизации, требования к его подбору и основные положения методики применения, пути повышения