

**ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА И СПОРТ В  
УНИВЕРСИТЕТСКОМ  
КОМПЛЕКСЕ**

## Содержание

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ Акимов С.А., Тарасов М.А., Матвеев Ю.В. ....	2825
МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОВ УНИВЕРСИТЕТА Анплева Т.А., Подкопаева О.В., Андронов О.В. ....	2828
ВЛИЯНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ РЕФЛЕКСИИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА Бакурадзе Н.С. ....	2831
ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БАЛЬНО – РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Баранов В.В., Михеева Т.М., Малютин М.В. ....	2836
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА Витун Е.В., Витун В.Г. ....	2843
ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Гилазиева С.Р., Волобаева Л.А., Скавинская Л.А. ....	2850
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В БЮДЖЕТЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ Гилазиева С.Р., Фунтиков Н.Н. ....	2858
ФОРМИРОВАНИЕ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Глазина Т.А., Валетов М.Р. ....	2864
ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Горшенина И.В., Боброва Г.В. ....	2867
ЧИРЛИДИНГ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК Гребенникова В.А., Горбань И.Г. ....	2873
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В САМОРАЗВИТИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА Девяткина А.П. Шелякова О.В. ....	2878
ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ВОЕННО-СПОРТИВНЫХ ИГР НА МЕСТНОСТИ Зиамбетов В.Ю. ....	2882
ПРОФИЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ В УНИВЕРСИТЕТСКОМ КОМПЛЕКСЕ Кабышева М.И., Коломонова А.П. ....	2886

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ Малянова И.Ю.....	2890
ИЗУЧЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ (НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ОГУ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ) Носенко М.А., Холодова Г.Б. ....	2894
ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ И ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ Перевозкин В.М. ....	2897
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ И МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ Скавинская Л.А., Гилазиева С.Р. ....	2903
ВНУШЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Степанова М.В., Михеева Т.М.....	2908
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ Михеева Т.М., Степанова М.В.....	2915
ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ В АСПЕКТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЭТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ Шумилина Н.С. ....	2921

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Акимов С.А., Тарасов М.А., Матвеев Ю.В.  
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Известно, что игровые средства обладают значительным оздоровительно-рекреативным и педагогическим потенциалом, позволяют развивать и поддерживать на необходимом уровне ряд профессионально и социально значимых физических и психических качеств и свойств личности. Однако; в литературе недостаточно освещены особенности методики игровых форм занятий со студентами подготовительной группы занимающихся физической культурой и в большей мере испытывающего влияние неблагоприятных факторов современного образа жизни (гиподинамия, нервно-эмоциональные перегрузки и др.), что сопровождается ухудшением здоровья и снижением производительности труда. В результате практических занятий отобран игровой материал для использования при занятиях со студентами подготовительной группы. Определено, что игры и упражнения игрового характера имеют неоднородную координационную сложность и величину нагрузки. В частности, по показателям относительного рабочего прироста частоты сердечных сокращений в процентах от пульсового резерва более нагрузочными являются упрощенные варианты командных спортивных игр с мячом (КСИМ), средняя интенсивность которых составляет 57—72 %. Наименьшая интенсивность — элементы и приемы техники КСИМ, выполняемые на месте 15—18 %. Остальные типы игр занимают промежуточное положение. Это позволяет осуществлять подбор игрового материала в зависимости от уровня физического состояния и владения игровыми действиями занимающихся, а также их интереса к конкретной спортивной игре.

Установлено, что в структуре учебных занятий игровой направленности со студентами подготовительной группы целесообразно наличие 2—3 периодов с интенсивностью нагрузки по показателям относительного рабочего прироста в процентах от пульсового резерва на уровне 50—70 % в чередовании с отрезками активного отдыха на уровне 20—30 %, что обеспечивается применением игровых нагрузок различной пульсовой стоимости.

Следует указать ряд методических рекомендаций, которых необходимо придерживаться при организации игровых групп и проведении, занятий со студентами подготовительной группы, имеющими длительный перерыв в систематических занятиях физическими упражнениями:

— на предварительном этапе занятий (1—4 месяцев) не предусматривать высокоинтенсивных игровых заданий и упражнений, требующих больших мышечных усилий;

— при проведении учебных занятий обеспечивать постепенное повышение нагрузки в начале занятий (10—15 мин) и снижение к его

окончанию (10—12 мин), а также чередование координационно сложных и нагрузочных игровых заданий (игровые упражнения с элементами соревнования, игровые эстафеты на быстроту, командные спортивные игры в упрощенных вариантах) с менее нагрузочными и простыми (элементы и приемы техники командных спортивных игр па месте, игровые упражнения без элементов соревнования);

— частоту и длительность занятий увеличивать постепенно от двух раз в неделю по 60—75 мин на подготовительном этапе до трех раз по 1,5 часа на основном;

— ограничивать число соревнований, проводить их лишь при достаточной физической и технической подготовленности занимающихся и по упрощенным правилам;

— в целях профилактики случаев травматизма на занятиях рекомендуется: включать в подготовительную часть занятия специальные упражнения, сходные по двигательной структуре, воспроизводящие основные игровые действия и движения из используемых в основной части спортивных игр; применять комплекс подготовительных упражнений для увеличения подвижности и укрепления наиболее уязвимых суставов и частей тела; сообщать занимающимся теоретические сведения о мерах профилактики травматизма в культуре взаимоотношений в конфликтных игровых ситуациях и единоборствах;

— для избежания физического и психоэмоционального перенапряжения занимающихся в игровой части занятий необходимо использовать следующие методические приемы: уменьшение продолжительности времени игры; остановки игры для отдыха и замены играющих, уменьшение размеров игровой площадки; увеличение количества играющих в обеих командах; облегчение правил игры; использование пауз между таймами, партиями для разбора эпизодов, упражнений на дыхание, расслабление; сведение к минимуму факторов и условий, затрудняющих выполнение игровых действий (рыхлый снег, песчаный грунт и др.); ограничение поля площади действия для конкретного игрока или группы игроков;

— контроль за величиной игровой нагрузки целесообразно осуществлять на основе объективных показателей (время восстановления пульса через 5 минут после окончания занятий не должен превышать 15 — 20 % от исходного уровня) и субъективных признаков (характер поведенческих реакций, окраска кожных покровов, степень потоотделения, координация движения, самочувствие занимающихся).

Установлено, что систематические занятия игровой направленности позволяют достигнуть достаточно выраженного оздоровительного эффекта. Так, у студентов подготовительной группы, занимавшихся в течение года, произошли позитивные изменения показателей физического развития; состояния сердечнососудистой (сжижение частоты сердечных сокращений в покое на 12 %) и дыхательной (увеличение жизненной ёмкости легких на 8 %) систем; физической подготовленности по данным контрольных упражнений и аэробной производительности (прирост показателей максимального

потребления кислорода на 16 %); субъективных ощущений (исчезновение жалоб неврогенного характера на депрессивное состояние, общую слабость, утомляемость и повышенную раздражительность у 92 % занимающихся, имевших жалобы до начала занятий); состояния здоровья (сокращение количества пропусков занятий по болезни в 2,5 раза).

Следует заметить также, что игровые занятия рождают, положительные эмоции, вызывают чувство удовольствия от движений, смягчают негативное влияние от нагрузок на учебных занятиях и помогают отвлечься от привычных житейских забот. Отмечено, что люди приступившие к занятию после умственной работы, будучи усталыми, преображались и выглядели бодрыми, с приподнятым настроением.

С помощью полученных данных и рекомендаций представляется возможным более обоснованное и целенаправленное использование высокодинамичных и эмоциональных игровых нагрузок на учебных занятиях по физической культуре в вузе.

#### *Список литературы*

- 1. Амосов, Н.М., Брендет, Я.А. Физическая активность и сердце.- 3-е изд., - К./Здоровье, 1989.-216с.*
- 2. Бальсевич, В.К. Очерки о возрастной кинезиологии человека.-М.:Советский спорт,2009.-220с.*
- 3. Губа,В.П. Научно-практические методические основы физического воспитания учащейся молодежи – М.:Советский спорт, 2008.-206с.*
- 4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М. : ФиС, Спорт Академ Пресс, 2008. - 544 с.*
- 5. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся – М.:Физкультура и спорт, 2007.-288с.*

# МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОВ УНИВЕРСИТЕТА

Анплева Т.А., Подкопаева О.В., Андронов О.В.  
ОГУ, г. Оренбург

По данным Российского научно-исследовательского института физической культуры, для лиц студенческого возраста рекомендуется 10-14 часовой недельный объем двигательной активности. Для достижения значительных спортивных результатов необходимо заниматься 4-5 раз в неделю. При этом очень важно учитывать состояние здоровья студента и уровень его физической подготовленности, чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью [2].

Основными симптомами чрезмерности физических нагрузок являются: снижение спортивных результатов и работоспособности в тренировочных занятиях, общее чувство усталости, депрессия, раздражительность, нарушение сна, повышение и замедленное восстановление ЧСС при нагрузках, потеря аппетита и снижение массы тела, снижение иммунитета.

Отрицательный эффект может быть получен также и при занятиях массовой физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки. Считается, что увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое на 15 уд/мин повышает риск внезапной смерти от инфаркта на 70 %, такая же закономерность наблюдается и при физкультурно-спортивной деятельности [5].

Предупредить эти отрицательные явления можно рациональным планированием физических нагрузок, это требует кардинального изменения тренировочного процесса и обычно не может быть осуществлено менее чем за месяц.

Интенсивность физических нагрузок это степень напряжения, которую испытывает человек при воздействии на него физическими и психофизиологическими нагрузками.

Для того чтобы определить оптимальный уровень интенсивности нагрузки необходимо знать исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятий, а затем в процессе занятий контролировать изменение показателей.

Нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся: интенсивность и объем, скорость и темп движений, продолжительность, число повторений. К физиологическим показателям относятся: увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема крови.

Исследованиями установлено, что для студенческого возраста минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является - 134 уд/мин [1,2,3].

Величина максимальной нагрузки в зависимости от возраста определяется по формуле:

ЧСС (максимальная) = 220 - возраст (в годах).

Выделяют зоны оптимальных и больших нагрузок. Например, для лиц 17-20 лет оптимальной зоной будет диапазон ЧСС от 150 до 177 уд/мин, зоной больших нагрузок от 177 до 200 уд/мин.

Признаками чрезмерной нагрузки являются: накапливание утомления, появление бессонницы или повышение сонливости, боль в области сердца, одышка, тошнота. При появлении данных признаков физическую нагрузку необходимо снизить или временно прекратить занятия.

Коррекция интенсивности нагрузок, обеспечивается:

- изменением исходных положений;
- изменением амплитуды движений;
- ускорением или замедлением темпа выполнения упражнений;
- увеличением или уменьшением числа повторений упражнений;
- включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп

[4].

По результатам оценки уровня функциональной готовности спортсмена мы предлагаем следующие варианты коррекции регламента физических нагрузок для студентов – спортсменов (членов сборных команд университета по различным видам спорта).

Первый вариант – незначительное снижение объёма нагрузок за счет уменьшения мощности и интенсивности работы без укорочения времени занятия, т.е. перевод нагрузок в аэробную поддерживающую зону. При этом пульсовая «стоимость» работы ( $\text{ЧСС} = \text{ЧСС средняя (уд/мин.)} * \text{время работы (мин)}$ ) должна оставаться без изменений.

Уменьшение мощности нагрузок можно достичь не только за счет снижения веса гантелей, штанг и т.д., но и снижением амплитуды упражнений (махи согнутой конечностью, а не разогнутой), понижения центра тяжести тела (выполнение упражнений сидя на скамье, полу), уменьшения бега по пересеченной местности, количества бросков или ударов мячом и т.д. Интенсивность нагрузок уменьшается путем снижения скорости бега, уменьшения количества повторов упражнений без увеличения пауз для отдыха, смены средств тренировки.

Оптимальные значения ЧСС при нагрузках оздоровительной направленности находятся в пределах 60 (65) – 80 (85) % от ЧСС максимальной для данного возраста, что составляет 120-145 уд/мин/ Чем ближе к ЧСС = 120 уд/мин, тем больше нагрузка носит «жирозжигающий» эффект, являясь аэробно-поддерживающей работой, а чем ближе к 145 уд/мин, тем больше выражен кардиотренирующий, аэробно - развивающий эффект. Действительно, кратковременная компенсируемая в восстановительный период гипоксия является сильнейшим физиологическим анаболическим фактором повышения капилляризации мышечной ткани («сосудо - или капилляростимулирующий» эффект).

Наиболее оптимальным является следующий подход: в течение 7-10 дней (в зависимости от исходного уровня функциональной готовности) за счет специальных физических нагрузок общей длительностью не менее 50 минут



каждая на пульсе 120-145 уд/мин общие энергозатраты должны составлять 1 суточный рацион (ккал). Таким образом, если ежедневный рацион составляет 2000 ккал, то на фитнес - тренировках в течение недели необходимо его «сжечь», что при циклической работе на пульсе 125 уд/мин составит 200 минут, т.е. 3 занятия по 80 минут. Данный подход позволяет индивидуализировать нагрузки исходя из пищевого статуса и возможностей спортсмена, уровня его функциональной готовности.

Вторым вариантом является временное отстранение от тренировочных занятий с последующей углубленной диагностикой и, если требуется, фармакологической коррекцией. Такой вариант нередко имеет место среди начинающих спортсменов и излишне активных студентов. Важным является не только отстранение от нагрузок и медикаментозная помощь, но и педагогическая, воспитательная работа по устранению этиологических факторов.

Третьим вариантом коррекции является акцентуация нагрузок на «слабые» звенья адаптации. Например, увеличение упражнений, развивающих конкретные блоки специальной подготовки спортсмена (выносливость, силу, техническую оснащенность и т.д.), уменьшающие степень жираотложения в отдельных сегментах тела, улучшающие морально - волевые качества.

Использование предлагаемых способов коррекции физических нагрузок в тренировочном процессе, а также планирование тренировочного процесса с учетом этапов возрастного развития студентов - спортсменов позволило значительно повысить эффективность процесса подготовки сборных команд университета к соревнованиям различного ранга.

#### *Список литературы*

1. **Евсеев, Ю.И.** Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 4-е – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378 с.
2. **Матвеев, Л.П.** Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
3. **Паффенбаргер, Р.** Влияние двигательной активности на состояние здоровья и продолжительность жизни // Наука в олимпийском спорте. Спец. вып. «Спорт для всех». Киев, 2000, с. 7 - 24.
4. **Хаскелл, У.** Двигательная активность, спорт и здоровье в будущем тысячелетии // Наука в олимпийском спорте. Спец. вып. «Спорт для всех». Киев, 2000, с. 25 - 35.
5. **Шидловская, Т.Н.** Физическая культура: самостоятельные занятия студентов по бегу и лыжной подготовке: учебно–методическое пособие / Т. Н. Шидловская. – Южно–Сахалинск: СахГУ, 2010. – 68 с. - ISBN 978-5-88811-304-2.

# ВЛИЯНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ РЕФЛЕКСИИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Бакурадзе Н.С.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Актуальность исследования обусловлена переходом современного образования на Федеральные Государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования нового поколения, согласно которым значительный акцент должен быть обращен на самостоятельную деятельность студентов.

Модернизация высшего профессионального образования связана с потребностями общества в конкурентоспособных, компетентных специалистах, обладающих стремлением к постоянному личностному совершенствованию и профессиональному росту.

Личностно-ориентированная парадигма образования предполагает перенос акцентов с информационно-репродуктивного обучения, на обучение способствующее развитию рефлексии, которая является неотъемлемой частью самостоятельной деятельности студентов, направленной на осмысление собственных действий, на самопознание.

В последние годы в отечественной и зарубежной психологии и педагогике появилось немало различных школ, направлений и разработок, тесно связанных с проблематикой рефлексии (Н.Г.Алексеев, А.С.Арсеньев, Ю.В.Громыко, В.В.Давыдов, И.А.Зимняя, В.В.Рубцов, И.Н.Семенов, В.И.Слободчиков, Б.Д.Эльконин, Н.В.Языкова, А.И.Сизанов, MichaelWallace, GoreNatton и др.)

Рефлексия» (reflexio) в переводе с латинского языка означает «отражение», «обращение назад» - размышление, полное сомнений, противоречий; анализ собственного психического состояния. Проявляя себя в познавательных и эмоционально-волевых процессах, рефлексия выступает в качестве важнейшего условия развития и самосовершенствования человека[3].

Анализ научной литературы позволяет констатировать, что рефлексия рассматривается в трех основных направлениях: философском, психологическом и педагогическом. Философская энциклопедия трактует понятие «рефлексия» как принцип философского мышления, направленный на осмысление и обоснование собственных предпосылок.

С точки зрения социологии, рефлексия – это форма теоретической деятельности общественно-развитого человека, направленная на осмысление своих собственных действий и их законов.

В самом общем понимании рефлексия рассматривается как самонаблюдение, самоанализ, выявление скрытых смыслов и т.д. Рефлексия может касаться как самого человека, его собственных действий, поведения и внутреннего состояния, так и его взаимоотношений. Самопознание включает сравнение себя с другими людьми и с идеальными представлениями о себе,

осознание положительных и отрицательных сторон собственной личности, адекватную оценку своей компетентности и, как следствие этого процесса, самокоррекцию, направленную на самосовершенствование. Успешность становления компетентного специалиста связана с развитием рефлексивного мышления студентов в процессе обучения в вузе. Рефлексивный компонент компетентности включает готовность к профессиональной рефлексии, способность к осмыслению познавательной деятельности и преодолению стереотипов мышления, владение различными видами рефлексии: ретроспективной (критическое осмысление прошлого опыта), ситуативной (реальная оценка текущей ситуации), перспективной (предвидение, предвосхищение результатов своей деятельности, осознанный выбор оптимальной стратегии поведения и т.д.)

Развитие рефлексивного мышления студентов требует принципиального изменения педагогических и методических подходов к процессу обучения: освоение знаний должно сопровождаться актуализацией познавательной потребности, быть окрашено положительными эмоциями, основываться на механизмах развития личности. Этим требованиям во многом отвечает продуктивная познавательная деятельность, возникающая и развивающаяся в условиях проблемной ситуации [6].

Изучение современных исследований указывают на то, что функциональная роль рефлексивности как профессионально важного качества деятельности является ключевой основой для структурирования всех других профессионально важных качеств в целостные системы. Учитывая это, развитие рефлексии необходимо начинать с самых первых шагов формирования профессиональных качеств, так как по отношению ко всем другим качествам рефлексивность выступает как координирующее, организующее и интегрирующее начало [2].

По мнению многих авторов, такое пристальное внимание к этой теме вызвано принципиальными изменениями, происходящими в современном обществе. Преобладавшая в течение всей истории человечества практико-предметная деятельность уступает место проектной деятельности, а именно разработке продуктов специфического типа, нацеленных в будущее и обеспечивающих дальнейшее развитие ими же обусловленных процессов и программ. Эти изменения оказывают мощное влияние на общественное и индивидуальное сознание, определяют приоритетное значение задач развития человека и ставят проблему разработки и реализации адекватной модели его профессиональной подготовки. Формирование и развитие рефлексивного мышления становится неотъемлемой задачей любой ступени образования в целом и профессионального обучения в особенности [3].

Общая тенденция усиления гуманистической направленности педагогической реальности становится всё более значимой в ходе непрерывного усложнения современных социальных процессов. Следование ей актуализирует субъекта к самосовершенствованию в быстро меняющемся мире, выработке им разумной стратегии собственной жизни, для чего необходима

деятельность по самопознанию личности, а также формирование её высокого интеллектуального потенциала.

Двухуровневое образование современной России предполагает подготовку кадров с двумя степенями – бакалавра и магистра. Бакалавриат предусматривает подготовку квалифицированных рядовых сотрудников, которые смогут занять должности, связанные с осуществлением исполнительских функций, магистратура призвана готовить специалистов, способных к решению наиболее сложных задач профессиональной деятельности.

Вместе с тем в современных исследованиях прослеживаются две тенденции, необходимые для реализации качественного образования:

- первая связана со становлением личностных характеристик: «становлением субъективности», развитием «лично-психологических, акмеологических ресурсов», «активизацией внутренних механизмов интегрирования разнородных личностных структур», «самоопределением», адаптационной моделью профессиональной подготовки, ориентированной на сиюминутное реагирование;

- вторая тенденция направлена на профессиональную подготовку: «проектирование образовательного процесса», развитие «содержательно-целевых, организационно-деятельностных ресурсов, воспитательных возможностей», «прогнозирование и учет будущих изменений».

Результатом профессиональной подготовки становится профессиональная компетентность, содержательным элементом и условием развития которой является рефлексия.

Исследователи заключают, что процесс физического воспитания обладает достаточно мощным арсеналом средств, способствующих улучшению адаптации студентов к условиям обучения в вузе, повышению психофизиологических и функциональных возможностей организма, формированию личностных качеств и психофизической готовности к необходимой профессиональной деятельности. Огромный потенциал физической культуры в системе высшего образования не должен ограничиваться только улучшением физической подготовленности студентов, здоровья или другими формами двигательной активности.

Физическая культура – средство развивающего, формирующего и совершенствующего воздействия на личность студента и может быть направлена на решение ряда психофизических, эстетических, гуманистических, творческих задач. Указанный потенциал слабо реализуется в практике физического воспитания студентов, его следует расширять и культивировать в содержании и построении учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе [4].

Процесс физического воспитания в вузе построен так, чтобы сориентировать студентов на обучение различным двигательным действиям, их правильное выполнение для управления физическим развитием. Многие студенты проявляют пассивность и неудовлетворенность учебной деятельностью на занятиях физической культурой, не умеют использовать и

развивать свои двигательные и познавательные возможности, на которые их ориентирует преподаватель. Отсутствие стремления к активному овладению двигательными действиями, повышению психофизических кондиций может быть связано с преобладанием на сегодняшний день технократического или предметно ориентированного обучения.

Мы провели тестирование студентов первого курса по методике «неоконченное предложение». По данной методике студентам было предложено завершить следующие предложения:

«Рефлексия – это...»,

«Готовность-это... »;

«Профессиональное становление-это...».

Анализ теоретических знаний в этой области у студентов позволил нам выявить, что лишь 10 % опрошенных поверхностно знакомы с данными понятиями. Полное определение понятия «рефлексия» не дал никто. Определение понятий «готовность», «профессиональное становление» дали 20% опрошенных. По результатам проведенного исследования мы можем сделать вывод, что студенты первого курса не владеют информацией по одному из важных профессиональных качеств, и следовательно, не смогут эффективно в будущем осознавать положительные и отрицательные стороны собственной личности, адекватную оценивать свою компетентность, преодолевать стереотипы мышления и самосовершенствоваться в профессиональной деятельности.

На основании вышеизложенного мы считаем, что одной из задач преподавателя физической культуры в формировании рефлексии является то, что в процессе учебных занятий оказывать помощь каждому студенту в максимально творческом его осмыслении через осознание, восприятие; управление собой как системой; побуждение к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, экспериментированию с использованием средств физического воспитания, способствующих развитию волевых и личностных качеств; развитию теоретического мышления необходимого для формирования собственного стиля учебно-познавательной деятельности.

#### *Список литературы*

- 1. Башаева, Е.П. Развитие личностной рефлексии в процессе подготовки будущих бакалавров педагогики: дис. ... канд. пед. наук/Е.П.Башаева - Владивосток, 2010.- 157 с.*
- 2. Воронцова, М.Э. Рефлексия как средство формирования профессиональной компетентности будущих тренеров//Теория и практика физической культуры.-2008.-№5.-С.51-52.*
- 3. Джига, Н.Д. Рефлексия и образование/ Н.Д. Джига//Высшее образование сегодня. –2009.-№7.-С.38-43.*
- 4. Диордица, Л.В. Предметно-рефлексивный анализ педагогических умений студентов на занятиях по физическому воспитанию/Л.В.Диордица, Б.П.Яковлев//Теория и практика физической культуры.- 2005.-№5.-49-53.*

5. **Зеер, Э.Ф.** Психология профессионального образования: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Э.Ф.Зеер. - М.:Издательский центр «Академия», 2007.-240 с.

6. **Пеняева, С.** Рефлексия как условие становления компетентного специалиста//Высшее образование в России.-2007.-№ 4. – С. 33-34.

## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БАЛЬНО – РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Баранов В.В., Михеева Т.М., Малютина М.В.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

По положению, разработанному в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 29.07.2005 № 215 «Об инновационной деятельности высших учебных заведений по переходу на систему зачетных единиц», оценка освоения учебного материала рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», производится на основе балльно – рейтинговой системы.

Основной целью введения балльно – рейтинговой системы является  
- стимулирование повседневной систематической работы студентов.

Балльно – рейтинговая система, разработанная на кафедре физического воспитания, позволяет оценить уровень физической подготовленности каждого студента на всех этапах обучения по дисциплине «Физическая культура». Преподаватель, должен разъяснить студентам рейтинговую структуру системы, а именно, сколько баллов нужно получить для зачета. Довести до сведения учебной группы информацию о проходном рейтинге, сроках, формах и минимальных, максимальных баллах контрольных мероприятий по дисциплине, а также сроках и условиях их пересдач в текущем семестре.

Для того чтобы объективно оценить результаты работы студента, в учебный процесс вводится ряд контрольных мероприятий, за успешное выполнение которых студенту выставляются не оценки, как прежде, а начисляются баллы; итоговый рейтинг по дисциплине представляет собой сумму баллов полученных студентом.

Итоговым контролем является зачет, установленный учебным планом, который принимается, как правило, в традиционной форме и включает:

- текущий контроль, осуществляющийся в течение каждого семестра, где ведется учет посещаемости практических занятий в соответствии с учебной программой;

- рубежный контроль, осуществляющийся 2 раза в течение семестра, в соответствии с учебной программой дисциплины и проводится с целью определения уровня физической подготовленности.

Накопление рейтинга по дисциплине происходит в соответствии с формулой:

**R дисциплины = R текущий + R рубежный + R итоговый**, где:

**R дисциплины** – фактический рейтинг студента, полученный им по окончании изучения дисциплины физическая культура в каждом семестре;

**R текущий** – фактический рейтинг по текущему контролю, выполненному в течение периода обучения;

**R рубежный** – фактический рейтинг по рубежному контролю, выполненному в течение периода обучения;

**Р итоговый** – фактический рейтинг итогового контроля (зачет).

**Практический раздел** включает посещаемость занятий по дисциплине.

В ходе изучения курса действует 100-бальная рейтинговая система контроля и оценки знаний. Восьмая и четырнадцатая недели семестра являются временем промежуточных аттестаций (модуль). В каждой из которых студент аттестуется в зависимости от количества посещаемых занятий. За посещение занятий студент получает баллы (одно посещение занятий = 2 баллам):

**1 модуль** - 32 балла, 16 занятий (восьмая неделя);

- 32 балла – «Отлично»;

- 26 баллов – «Удовлетворительно»;

**2 модуль** - 24 баллов, 12 занятий (четырнадцатая неделя):

- 24 балла – «Отлично»;

- 20 баллов – «Удовлетворительно».

1 семестр – 68 баллов;

2 семестр – 64 балла;

3 семестр – 68 баллов;

4 семестр – 64 балла;

5 семестр – 68 баллов;

6 семестр – 68 баллов.

Контрольные мероприятия, состоящие из сдачи шести контрольных нормативов, представленных в таблице 1, должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком кафедры, при этом преподаватель оценивает работу каждого студента соответствующим количеством баллов, зависящим от объема, качества выполненной работы и максимальной оценкой данного этапа:

30 баллов и более – «Отлично»;

25 - 29 баллов – «Хорошо»;

20 – 24 баллов – «Удовлетворительно».

К сдаче контрольных нормативов не допускаются студенты имеющие половину и более пропусков от общего объема практических занятий.

Студент, пропустивший контрольное мероприятие, получает за него ноль баллов и имеет право на его повторное выполнение в течение семестра по графику, определенному кафедрой.

Если студент из-за регулярных пропусков контрольных точек или систематической неуспеваемости набрал в семестре низкий рейтинг (40 баллов или менее от нормативного семестрового рейтинга дисциплины), он считается не освоившим дисциплину.

Студенты, получившие в течение семестра менее 40 баллов, до зачета не допускаются.

Высокий рейтинг студента по итогам контрольных мероприятий не освобождает его от обязанности по посещению лекционных и практических занятий, которые, в случае пропуска, должны быть восстановлены в обычном порядке.



Таблица 1 - Тесты, определяющие уровень физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую выносливость: <b>Бег – 100м (сек.)</b>	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силов. подгот.: <b>Поднимание туловища</b> из положения «лежа на спине», руки за голову, ноги закреплены (кол. раз)	60	50	40	30	20					
<b>Подтягив. на перекладине</b> (кол-во раз), вес до 85кг.						15	12	9	7	5
Более 85кг.						12	10	7	4	2
<b>Подтягивание в висе лежа</b> (перекладина на высоте 90см.), ( кол-во раз)	20	16	10	6	4					
<b>Сгибание и разгибание рук</b> в упоре: на брусьях;						15	12	9	7	5
на скамейке. (кол-во раз)	15	12	9	6	4					
<b>Поднимание, в висе, ног</b> до касания перекладины (кол-во раз)						15	12	9	7	4
Тест на прыгучесть <b>Прыжки в длину с места (см).</b>	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
Тест на общую выносливость: <b>Бег2000м (мин.,с.)</b> Вес до 70кг	10,15	10,50	11,15	11,50	12,10					
более 70кг.	10,35	11,20	11,35	12,40	13,15					
<b>Бег3000м (мин., с.)</b> Вес до 85кг.						12,00	12,35	13,10	13,50	14,30

более 85 кг.						12,30	13,10	13,50	14,40	15,30
Тест на скоростно-силовую выносливость										
<b>Плавание-</b>										
50м (мин.,с.)	0,54	1,03	1,14	1.24	б\вр	0,40	0.44	0,48	0,57	б\вр
100м (мин.,с.)	2.15	2.40	3,05	3.35	4,10	1.40	1.50	2.00	2,15	2,30

Студенты, набравшие 91 балл и выше в течение семестра освобождаются от сдачи одного силового норматива, по выбору.

В каждом семестре отведены часы на проведение методико-практических занятий, в ходе которых студент должен самостоятельно провести подготовительную часть занятия (разминку) и получить определенные баллы:

1 семестр – 68 баллов (62 ч практика + 6 часов методико-практические занятия (МПЗ));

2 семестр – 64 балла (60 часов - практика + 4 часа - МПЗ);

3 семестр – 68 баллов (64 часа - практика + 4 часа - МПЗ);

4 семестр – 64 балла (60 часа - практика + 4 часа - МПЗ);

5 семестр – 68 баллов (64 часа - практика + 4 часа - МПЗ);

6 семестр – 68 баллов (50 часов - практика + 18 часов - лекции).

Баллы за проведение МПЗ:

5 баллов - «Отлично»;

4 балла - «Хорошо»;

3 балла - «Удовлетворительно».

«Отлично» - количество упражнений не менее 10, соблюдена последовательность выполнения упражнений (сверху – вниз), упражнения проведены на развитие мышц рук, ног, туловища. Выполнение упражнений сопровождалось ведением счета и методическими указаниями.

«Хорошо» - количество упражнений менее 10, не соблюдена последовательность выполнения упражнений (сверху – вниз).

«Удовлетворительно» - количество упражнений менее 10, не соблюдена последовательность выполнения упражнений (сверху – вниз), не проведены упражнения на одну из указанных частей тела, нет счета и методических указаний.

Дополнительные баллы студент может получить за:

- посещение занятий без пропусков (5 баллов);

- три пропущенных занятия по уважительной причине подтвержденные документом (3 балла);

- участие в соревнованиях областного, городского масштаба защищающие честь университета в различных видах спорта, подтвержденные протоколом соревнований (таблица - 2).

### **Теоретический раздел**

В шестом семестре для получения зачета студенты должны получить определенное количество баллов за теоретическую часть.

Баллы за теорию:

50 баллов и более - «Отлично»;

40 – 49 баллов - «Хорошо»;

30 - 39 баллов - «Удовлетворительно».

#### **Дополнительные баллы**

Дополнительные баллы студент может получить за:

- участие в научно-практических конференциях с докладом – 10 баллов;

- лауреаты научно-практических конференций - 20 баллов.

#### **Аттестация студентов имеющих отклонение в здоровье**

Студенты, имеющие отклонениями в состоянии здоровья, (подтвержденные медицинскими документами) переходят в специальную медицинскую группу, занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, сдают отчет по освоению и использованию собственной оздоровительной программы, освобождаются от выполнения контрольных нормативов. Сумма баллов состоит из количества посещения занятий (1 занятие – 2 балла).

«Отлично» - посещение занятий без пропусков;

«Хорошо» - студенты, имеющие три пропуска по уважительной причине;

«Удовлетворительно» - студенты, имеющие три пропуска без уважительной причины.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату.

Сумма баллов зависит от качества написания реферата и его защиты:

– наличие плана работы - 10 баллов;

– регулярное посещение консультаций по написанию и защиты реферата - 10 баллов;

– структура реферата - 5 баллов;

– оформление реферата - 10 баллов;

– правильно поставленные задачи - 10 баллов;

– соответствие содержания реферата заявленной теме - 10 баллов;

– наличие в работе графиков, схем, таблиц, диаграмм - 10 баллов;

– умение работать с первоисточниками (количество, год издания) - 5 баллов;

– наличие выводов в соответствии с поставленными задачами - 10 баллов;

10 – Защита реферата - 20 баллов;

**итого: - 100 баллов.**

91 - 100 баллов - «Отлично»;

81 – 90 баллов - «Хорошо»;

70 – 80 баллов - «Удовлетворительно».

По результатам работы в семестре студент получает итоговую оценку в соответствии с набранной суммой баллов состоящей из суммы баллов за посещение занятий (1занятие – 2 балла) и баллов за сдачу контрольных нормативов + дополнительные баллы:

- от 70 до 80 баллов - «Удовлетворительно»;
- от 81 до 90баллов - «Хорошо»;
- от 91 до 100 баллов - «Отлично».

Если студент пропустил занятия по болезни в конце семестра, и не имеет возможности ликвидировать задолженность практически (по причине освобождения от занятий по состоянию здоровья), то он получает от преподавателя ряд устных вопросов на которые, подготовившись, он должен ответить, или тему для написания реферата.

Кафедрой физического воспитания, по необходимости, организуются дополнительные занятия, со студентами, имеющими пропуски занятий по уважительной причине в количестве более трех занятий.

Таблица 2 – Рейтинг- лист успеваемости студента

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
<b>Практический раздел</b>			
1	Посещаемость занятий в течение семестра	<b>1, 2, 3 курс:</b> 1 занятие	2
2	Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности (ОФП) студентов	«2»	
		«3»	20
		«4»	25
		«5»	30
3	Методико-практическое занятие (МПЗ)	«3»	3
		«4»	4
		«5»	5
4	Дополнительные баллы за посещение занятий	Без пропусков	5
		Три пропуска по уважительной причине	3
5	Участие в соревнованиях	Первенство РФ	100
		Первенство области	80
		Первенство города	50
<b>Теоретический раздел</b>			
6	Теоретическая часть дисциплины физическая культура студентов 3-го курса	«3»	30
		«4»	40
		«5»	50
7	Защита реферата или выполнение теоретического задания (освобожденных от практических занятий студентов)	«3»	70-80
		«4»	81-90
		«5»	91-100
8	Участие в научно-практических конференциях с докладом		10
9	Лауреаты научно-практических конференций		20

<b>Суммарный рейтинг для зачета</b>	
отлично	91-100
хорошо	81-90
<b>зачтено</b>	70-80
<b>не зачтено</b>	Менее 70

Из вышеизложенного следует, что организация учебного процесса с использованием балльно – рейтинговой системы дает возможность студенту:

- четко понимать систему формирования оценок по дисциплине, что исключает конфликтные ситуации при получении итоговых оценок;
- осознать необходимость систематической и ритмической работы по усвоению материала;
- своевременно оценить состояние своей работы по изучению дисциплины до начала экзаменационной сессии;
- снизить роль случайностей при сдаче зачетов;
- повысить мотивацию студентов к освоению образовательной программы по дисциплине «Физическая культура»;
- повысить академическую мобильность студентов и их конкурентноспособность на международном рынке образовательных услуг.

Организация обучения с использованием балльно – рейтинговой системы, позволяет преподавателям:

- рационально планировать учебный процесс по дисциплине и стимулировать работу студентов по освоению учебного материала;
- своевременно вносить коррективы в организацию учебного процесса по результатам текущего контроля;
- объективно и полно определять итоговую оценку с учетом промежуточных результатов.

Балльно – рейтинговая система рассматривается как важнейшая часть системы контроля качества образовательной деятельности университета.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

**Витун Е.В., Витун В.Г.**

**Оренбургский государственный университет , г. Оренбург**

Формирование личности будущего специалиста в вузе – сложный и многогранный процесс, успех которого обеспечивается, прежде всего, его организацией и планированием, созданием внешних и внутренних условий для развития и интенсивного проявления необходимых качеств, обогащения знаний, навыков и умений, их системного единства и гармоничного сочетания. Для управления процессом развития и формирования личности студентов необходимо правильно определять особенности качеств личности каждого из них, тщательно анализировать условия их жизни и деятельности, перспективы и возможности самосовершенствования.

Образовательный процесс начинается с деятельности, которая в свою очередь является основой развития личности. Многочисленные исследования подтверждают тот факт, что значительное место в развитии личности занимает работа над собой.

Именно поэтому, важный акцент современного образовательного процесса делается на самостоятельную работу студентов, что вызывает необходимость формирования у студентов рефлексии, которую понимают как форму теоретической деятельности человека, направленную на осмысление своих собственных действий, как деятельность по самовоспитанию личности, раскрывающую специфику духовного мира человека. Рефлексия представляет собой механизм любой сознательной деятельности, ее реализация происходит на основе рефлексивного отношения к себе, свои качествам, действиям и поступкам, что выражается в рефлексивном отображении студентами самих себя, своего здоровья и образа жизни, самоанализе своих знаний, умений и навыков и на этой основе – в умении осуществлять саморегулирование деятельности.

В социально значимом понимании человек становится личностью, лишь в том случае, когда он расширяет свои знания, вырабатывает и приобретает новые навыки, умения, может внутренне измениться, развить свои способности, духовные потребности, выработать волевые качества.

Внутренние причины развития личности человека заключаются в особенностях его психики, в мотивах его поведения и индивидуальных качествах.

Умение оценить свои силы и способности, достоинства и недостатки, определить свое место и роль в коллективе, в обществе, наметить цели жизненного пути основывается на стремлении к самосовершенствованию, на осознании собственной личности, познании методов самовоспитания.

Высшее профессиональное образование и его гуманитарная составляющая – физическая культура – направлены на приоритетное совершенствование личных способностей, развитие самовоспитательной и самообразовательной функции студента, совершенствование личности, воспитание гражданина, формирование профессионала. Данное положение закреплено рядом легитимных документов нашего государства.

Физическая культура является важнейшим фактором развития, совершенствования естественных жизненно важных возможностей, качеств человека, его способностей преобразовывать свое «я» и окружающий мир. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития человека, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ. Концептуальная направленность учебного процесса по физической культуре – реализация интересов государства, запросов общества к физическому совершенствованию граждан, подготовка их к квалифицированному труду и социально активной жизни.

В настоящее время физическая культура исследуется на социально-педагогическом уровне, в рамках которого, она предстает как деятельность, направленная на «социальное преобразование тела человека, его физическое состояние, включающее в себя социально сформированные средства, механизмы и результаты этой деятельности, связанные с ней нормы и правила поведения, эмоциональные реакции, знания, интересы, потребности, ценностные ориентации и другое» [4].

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективе и обществе в целом. Грамотное использование средств физической культуры является одним из действенных способов решения обозначенных выше проблем. С помощью соответственным образом организованных занятий по физическому воспитанию можно направленно изменять целый ряд показателей физического развития и функциональной подготовленности и психофизиологических возможностей человеческого организма. В определенной степени в процессе таких занятий можно формировать личностные качества, что будет являться залогом успешной профессиональной деятельности.

В свете вышеизложенного современные исследователи (Н.П. Абаскалова, Н.В. Барышева, М.М. Безруких, А.М. Столяренко и др.) отмечают необходимость преобразования физкультурно-спортивной деятельности в вузах, так как использование в вузах старых организационных форм физической культуры, как правило, не дает желаемых результатов. Применение в учебном процессе по физической культуре таких форм, как консультации, спецкурсы, лекции, повышение квалификации, дополнительное образование используются недостаточно.

По мнению В.А. Коваленко, приобщение студентов к различным формам физкультурно-спортивной деятельности – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Так как здоровье студента и его обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность[3].

Успешная учебно-познавательная, а затем и профессиональная деятельность зависят от состояния здоровья студента. Для того, чтобы быть здоровым необходимо целенаправленно работать над собой, если студент воспринимает свое здоровье как ценность, то он будет стремиться всеми силами эту ценность сохранить.

Вузам и кафедрам физического воспитания предоставлены широкие возможности для творческих инициатив, использования инноваций с учетом специфики учебного заведения, контингента студентов, преподавателей и климато-географических условий.

Педагогический процесс по физическому воспитанию предусматривает теоретическую и методико-практическую направленность воздействий с целью формирования у студентов научно-практических знаний, умений, навыков по физической культуре.

В обучении и воспитании студентов в настоящее время применяется комплекс мер, средств, методов и форм физической культуры, направленных на всестороннее развитие и физическое совершенствование студентов в соответствии с требованиями к современному образовательному процессу.

Обучение физической культуре предполагает:

- овладение основами личной физической активности;
- приобретение знаний, умений и навыков физической культуры;
- развитие физических качеств;
- развитие волевых, нравственных качеств умственных способностей;
- выработку навыков самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности;
- овладение основами самовоспитания личности.

Для эффективного развития студентов в процессе обучения преподаватели физической культуры в своей практике должны использовать:

- оптимизацию и интенсификацию обучения на основе применения современных психолого-педагогических и психолого-физиологических технологий;
- деятельностный подход к формированию гармонично развитой личности.

Учитывая мнение исследователей и собственный опыт работы на кафедре физического воспитания мы считаем, что процесс физического воспитания обладает достаточно мощным потенциалом для самовоспитания личности.

К методам самовоспитания личности относятся: самоосознание и самопознание.

*Самоосознание* – целостное представление о самом себе, эмоциональное отношение к самому себе, самооценка своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств, осознание своих достоинств и недостатков, на



основе чего возникают возможности целенаправленного самосовершенствования, самовоспитания. Самосознание организуется на основе сознания, овладения знаниями и определяет позицию личности в отношениях с другими людьми, в стремлении управлять своим поведением в различных жизненных ситуациях. В процессе формирования самосознания у человека появляется определенное отношение к себе (эмоциональный компонент).

Сочетаясь со знаниями о себе (содержательный компонент), отношение к себе образует неотъемлемую часть самосознания – самооценку человека, которая является результатом сравнительного познания себя через соотношение знаний о себе со знаниями о других или об идеальном образе личности, существующим в его представлении. На основании результатов этого процесса формируется отношение к себе: самоуважение, гордость, тщеславие, презрение, ненависть и др.

*Самопознание* предполагает изучение личностью собственных психических и физических особенностей.

Развитие самосознания и самопознания человека – это не только усложнение его восприятий, представлений, воображения, мышления, эмоций, чувств, но и развитие умения предвидеть последствия своих действий, общаться с людьми. Это путь человека к самовоспитанию

К методам самопознания относятся: самонаблюдение, самоанализ, самооценка.

*Самонаблюдение* – универсальный метод самопознания. В различных жизненных ситуациях человек наблюдает себя и определяет свое поведение, свои поступки, оценивает их. Целью наблюдения в процессе физического воспитания могут быть состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности, уровень развития физических и личностных качеств и многое другое. При самонаблюдении часто используется прием сравнения себя с другими, но желательно сравнивать себя с теми, кто впереди, а также с учетом своих возможностей и способностей.

*Самоанализ* – метод самопознания, требующий всестороннего рассмотрения совершенного действия, поступка, наличия определенного качества, свойства личности; выяснения причин, определения возможных связей, зависимость. В процессе физического воспитания самоанализ предполагает самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, анализ влияния на организм различных систем физических упражнений, оздоровительных средств и методик. Данный самоанализ включает наблюдение за частотой сердечных сокращений до нагрузки и после нее, характером общего самочувствия, изменением умственной и физической работоспособности, уровня физического развития и физической подготовленности.

*Самооценка* определяет развитие мнение человека о себе как о личности, которая находится у истоков самопознания. Самооценка имеет ряд функций: познание субъектом себя («чего я стою»); прогностическая («что я могу»); регулятивная («что я должен делать, как себя вести»).

Самооценка адекватно обуславливает действенность метода самоанализа. От самооценки зависит самокритика, отношение к успехам и неудачам.

Нами было проведено исследование по определению самооценки знаний и умений студентов в области физической культуры.

Данный метод, на наш взгляд, способствует определению уровня сформированности у студентов познавательного и компетентностного компонентов в сфере физической культуры.

Студентам первого курса (n=54) предлагалось провести анализ содержания своих знаний по физической культуре (по карте самооценки). Для этого необходимо было проставить баллы от 1 до 4, то есть оценить уровень своих знаний которыми, по мнению студентов, они владеют в действительности.

Оценка производилась по баллам:

1 балл – указанные знания и умения отсутствуют;

2 балла – указанные знания и умения отрывочны, поверхностны;

3 балла – студенты имеют четкое представление о данных знаниях и умениях и используют их в практической деятельности;

4 балла – указанные знания и умения системны, позволяют осуществлять учебно-профессиональную деятельность на высоком уровне.

Проанализировав результаты по заполнению карты самооценки, мы выявили, что у большинства студентов недостаточно сформированы познавательный и компетентностный компоненты в области физической культуры. Их методологические и методические знания в данной области практически отсутствуют, а технологические, в основном, носят поверхностный характер. Студенты лишь имеют общее представление об умениях оценить свое физическое состояние и функциональные возможности, но не владеют приемами, направленными на поддержание и укрепление здоровья.

Для формирования положительной динамики, на наш взгляд, является составление программы и личного плана самосовершенствования. Они предусматривают постановку цели и задач на определенный срок.

Основными задачами реализации такой программы могут быть:

- укрепление здоровья и организация здорового образа жизни студентов;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение всестороннего физического развития и физической подготовленности в соответствии со своим возрастом;
- включение студентов в разнообразную физкультурно-спортивную деятельность;
- формирование волевых и других личностных качеств.

Прежде чем планировать работу над собой на длительный срок необходимо проверить свои возможности в течение более короткого периода, например месяца, постараться выполнить конкретное задание за короткий срок. Данная работа способствует развитию волевых качеств, от уровня развития которых зависит результативность работы над собой.

Таким образом, процесс физического воспитания в образовательном пространстве современного вуза должен приобрести такую направленность, которая сможет переориентировать деятельность студента с традиционной, направленной лишь на приобретение двигательных умений, навыков и развитие физических качеств на деятельность, направленную на накопление опыта творческой и познавательной деятельности; освоение знаний и методов управления своим физическим развитием и физическим состоянием; коррекцию своего физического состояния в зависимости от профессиональных и жизненных задач; формирование активно-преобразующего отношения к получаемой информации; проектирование стратегии индивидуального образа жизни; использование методов самовоспитания [5].

#### *Список литературы*

- 1. Беликов, В.А. Образование. Деятельность. Личность: монография / В.А. Беликов. – М.: Академия Естествознания, 2010. – 340 с.*
- 2. Дьяченко, М.И. Психология высшей школы / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, С.Л. Кандыбович. – МН.: Харвест, 2006. – 416 с.*
- 3. Коваленко, В.А. Физическая культура: учебное пособие / В.А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – 342 с.*
- 4. Николаев, Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа. / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 8. – С 2-9*
- 5. Соловьев, Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы): учебное пособие / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева. – М.: Илекса, 2009. – 432 с.*
- 6. Столяренко, Л.Д. Педагогическая психология / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 541 с.*

**Карта самооценки знаний и умений в сфере физической культуры и  
здорового образа жизни**

<b>Содержание знаний в сфере физической культуры и здорового образа жизни</b>	<b>Балл</b>	
<p><b>Методологические знания</b> Значение физической культуры и ее роль для будущей профессиональной деятельности</p>		
<p><b>Методические знания</b> Знание основных принципов, форм, средств, методов физической культуры оказывающих положительное влияние на учебно-познавательную деятельность студентов</p>		
<p><b>Технологические знания</b> Знание здоровьесберегающих образовательных технологий</p>		
<p><b>Индивидуально-здоровотворческие знания</b> Знание своих индивидуальных особенностей, физического состояния, функциональных возможностей</p>		
<p><b>Аналитические умения</b> Умение оценить свое физическое состояние и функциональные возможности, анализировать полученные результаты</p>		
<p><b>Технологические умения</b> Владение приемами, направленными на конструирование, поддержание и укрепление здоровья</p>		
<p><b>Организаторские умения</b> Организация здорового образа жизни, организация целесообразного режима учебной деятельности</p>		

# **ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Гилазиева С.Р., Волобаева Л.А., Скавинская Л.А.**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Государственный Совет Российской Федерации поставил задачу более широкого использования потенциала физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения нашей страны. Решение Госсовета России обсуждается на разных уровнях управления физкультурно-спортивным движением, где принимаются разного рода постановления, программы, планы, выдаются, к сожалению, далеко не всегда научно обоснованные рекомендации. Есть опасение, что вдохновленный решениями Госсовета чиновничье-бюрократический аппарат России, как в былые советские времена, начнет «управлять» процессом оздоровления нации, используя методы и приемы тоталитарного режима [1].

Физическую культуру можно представить и как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил человека и опосредованной культурным отношением его к своим физическим возможностям» Специфика подхода к развитию физических способностей такова, что они рассматриваются не сами по себе, а в рамках процесса воспитания как элементы культуры включенные в определенную систему социальных отношений и преобразованные в ней соответствующим образом. Анализ физической культуры диктует необходимость рассмотрения физических способностей человека как его особых личностных качеств, складывающихся в определенном контексте социальной жизнедеятельности.

Сущностные силы, формируемые у будущего специалиста в процессе профессиональной подготовки, отражают такие фундаментальные качества и способности, которые позволяют ему наполнять жизнедеятельность полноценным содержанием, успешно развиваться, производить и воспроизводить культурные ценности. К наиболее существенным из них относятся готовность и способность к педагогическому труду, развитый интеллект и чувства, физическое развитие и здоровье как важные условия хорошего самочувствия, настроения, проявления активности, коллективизм. Основным условием формирования и активизации человеческого фактора учителя является здоровый образ жизни, гуманизация его социума [4].

В качестве ценностей физической культуры личности специалиста выступает идеал его физического развития, физического совершенства (здоровье, соматический облик, функциональное состояние и физическая подготовленность, двигательные умения, навыки и др.). Другая группа ценностей связана с социально-психологическими особенностями личности (социальное признание, само актуализация, авторитет, возможность быть полезным другим, черты характера, проявление волевых качеств, «мышечная радость» и др.). Духовные ценности предстают в таких видах деятельности

учителя, как преобразовательная, познавательная, коммуникативная, ценностно-ориентационная» воспитательная и др. В центре этой системы ценностей стоит личность как ее важнейший элемент.

Физическая культура рассматривается нами как качественное, системное и динамическое образование личности, характеризующееся определенным уровнем ее физического развития и образованности, осознанием способов достижения этого уровня и проявляющаяся в разнообразных видах и формах деятельности (профессиональной, общественной, семейной, физкультурно-спортивной и др.), побуждаемой потребностно-мотивационной сферой. Как интегрированный результат профессиональной подготовки физическая культура личности находит выражение в его многообразной профессиональной деятельности, направленной как на решение педагогических задач по формированию у учащихся основ физической культуры, так и на физическое самосовершенствование и образование. Повседневное отношение к своему здоровью, физическим возможностям, образу жизни и педагогической деятельности предстает здесь в органическом единстве знания, убеждений и их практическом использовании [2].

Физкультурно-спортивная практика уже давно изобрела виды двигательной деятельности (виды спорта, традиционные и нетрадиционные системы физических упражнений), в которых ставятся цели, задачи, определяются средства и методы их решения, фиксируются поэтапные результаты, вносятся соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс и т.д.

Стержнем любой деятельности является потребностно-мотивационный компонент. Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом [9]. Под мотивацией таких занятий следует понимать их смысл, мотивы, цели, эмоции. Все эти компоненты мотивации мы рассматриваем в единстве.

Мотивацию следует различать как внутреннюю и внешнюю по отношению к ребенку, школьнику, студенту и к человеку вообще [3, 9]. Активный интерес к занятиям физической культурой и спортом формируется в результате внутренней мотивации, которая возникает тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям занимающегося, то есть являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими), и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию («Я» - концепция) [3, 7, 8].

Успешная реализация таких мотивов и целей вызывает у него вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом, товарищами по группе (классу) во время этих занятий [6, 9].

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых гигиенических знаний и первого знакомства с физическими упражнениями до

глубоких психофизиологических знаний и интенсивных занятий спортом. Занятия спортом - это одна из возможных ступеней процесса физического и духовного совершенствования человека [2]. На основе высоко развитого интереса к занятиям физической культурой и спортом возникает вторичная (духовная) потребность в физическом самосовершенствовании, сохранении и укреплении здоровья. Эта потребность должна сохраняться у человека на протяжении всей его жизни. При этом следует помнить, что на ее основе могут возникать новые мотивы и интересы в зависимости от социально-бытовых, производственных условий, возраста человека и развития его личностных качеств.

Важным моментом в формировании личной физической культуры является организация физкультурно-спортивной деятельности занимающихся с учетом интересов к ее определенным видам на переходных этапах становления личности человека.

В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. В настоящее время общепризнанными такие формы физической культуры, как неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация. Важнейшими элементами формирования физической культуры студентов становятся также мотивационная сфера личности, широта и глубина теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков в области физической культуры и ее видов. Ценностное отношение к физической культуре приобретает личностью в процессе собственной активной деятельности, и эффективность данного процесса зависит от реализации принципа единства ее физического, интеллектуального и нравственного потенциалов [5].

Согласно современным представлениям образовательный процесс, с одной стороны, соотносится со своим социально значимым содержанием, с другой - обусловлен опытом студента как субъекта образовательного процесса и носителя собственной культуры. В последние годы все чаще говорят о физической культуре не только как о социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Поэтому образование в вузе ориентировано на формирование студента как субъекта собственной физической культуры. Физическая культура, будучи одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач [2, 3, 4].

Научная литература изобилует данными, показывающими значимую роль физической культуры в оздоровлении организма человека и в становлении здорового образа жизни. Вместе с тем фактически отсутствуют данные, характеризующие реальное выполнение учебной программы по физической культуре в вузе и ее реальный вклад в динамику уровня физического развития и здоровья студентов, в формирование мотивационно-ценностного аспекта личностной физической культуры студента на различных этапах обучения. До сих пор не раскрыта динамика становления физической культуры студентов в

процессе освоения ими данного вида культуры через учебную дисциплину - физическая культура».

Теоретический и методико-практический разделы учебной программы дисциплины «физическая культура» - наиболее сложные для реализации в образовательном процессе, поэтому чрезвычайно актуально получение отсутствующих в настоящее время данных о том, как отражается реальное изучение дисциплины «физическая культура» на фактическом формировании личной физической культуры студентов, с тем, чтобы наметить пути совершенствования учебного процесса.

Целью проведенного нами исследования стали разработка и экспериментальное обоснование путей оптимизации образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» и возможности более эффективного привлечения студентов вуза к освоению ценностного потенциала физической культуры.

При организации исследования мы исходили из того, что в основе формирования физической культуры студентов заложен анализ динамики и показателей физической и функциональной подготовленности, уровня потенциала соматического здоровья, отношения к ценностям физической культуры, степени овладения системой теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков. Формирование физической культуры студентов вуза наиболее эффективно осуществляется на основе качественного совершенствования образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» и широкого использования современных педагогических технологий. Оптимальная сбалансированность реализуемых направлений учебной программы позволяет целенаправленно решать поставленные задачи в области физической культуры в соответствии с Государственным образовательным стандартом.

При организации исследования, направленного на оценку уровня сформированности физической культуры студентов и поиска путей повышения эффективности образовательного процесса мы посчитали важным проанализировать: 1) показатели, определяющие уровень физической культуры студентов; 2) показатели, характеризующие особенности организации образовательного процесса по формированию физической культуры студентов; 3) возможные изменения в организации образовательного процесса по физкультурному воспитанию путем внедрения новых педагогических технологий.

Оценка сформированности физической культуры студентов, осуществлялась по: 1) показателям физической и функциональной подготовленности студентов; 2) динамике уровня потенциала здоровья; 3) анализу отношения студентов к ценностям физической культуры; 4) уровню знаний в области физической культуры. В эксперименте по исследованию физического состояния принимали участие 30 студенток Оренбургского государственного университета.

Оценка физического состояния осуществлялась по следующим показателям: уровню артериального систолического давления, частоте



сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), времени восстановления ЧСС после выполнения дозированной физической нагрузки, уровню соматического здоровья (по Г.Л. Апанасенко, 1992). Оценку физической подготовленности студентов осуществляли по результатам выполнения обязательных тестов, рекомендованных программой дисциплины «физическая культура»:

- 1) «Бег на 100м»,
- 2) «Прыжок в длину»,
- 3) «Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя»,
- 4) «Челночный бег 4 x 9»,
- 5) «Наклон туловища вперед из положения сидя»,
- 6) «Подтягивание в висе лёжа».

Для проведения поискового эксперимента методом случайной выборки были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы студенток по 15 человек в каждой. По уровню физической подготовленности (таблицы 1, 2) до начала педагогического эксперимента существенных различий между студентками обеих групп не было. Занятия проводились согласно расписанию с 2 октября по 23 декабря 2010 учебного года.

Таблица 1 - Показатели физической подготовленности студенток ОГУ до начала педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Бег на 100 м, (с)	17,1±0,89	17,2±0,5
2	Прыжок в длину с места, (см)	173,50±12,5	173,00±12,8
3	Поднимание в сед за 1 мин., (кол-во раз)	34±9	32±6
4	Челночный бег 4 x 9, (с)	10,99±0,62	10,98±0,67
5	Наклон туловища вперед из положения сидя, (см)	16±6	16±5
6	Подтягивание, (кол-во раз)	12±8	13±4

Таблица 2 - Показатели физической подготовленности студенток ОГУ до начала педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Обхват груди, см	100±10	100±9
2	Обхват талии, см	80±15	78±14
3	Обхват бедер, см	110±15	112±15

Студентки КГ посещали традиционные занятия по физическому воспитанию, построенные по учебной программе для вуза.

Студентки ЭГ выполняли комплекс упражнений фитнес-тренинга.

Около 60 мин. занятия средне-групповая ЧСС была в диапазоне 130 - 147 уд/мин, что говорит о преимущественно аэробном направлении воздействия фитнес-тренинга на организм студентов. Динамика и интенсивность нагрузки в целом отвечают классическим требованиям к занятиям по физическому воспитанию, а именно: постепенное вработывание в начале занятия, волнообразное изменение интенсивности тренировочных влияний с достижением максимального значения в его середине и активное восстановление в заключительной части.

Анализ состояния физической подготовленности студенток контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) свидетельствует, что до начала эксперимента по результатам контрольных процедур существенных различий не было. Изучение межгрупповых различий в конце эксперимента показывает, что у студенток ЭГ по четырем показателям качества занятий по физическому воспитанию произошли более выраженные достоверные позитивные изменения (таблицы 3, 4). При этом следует отметить, что по окончании эксперимента студентки ЭГ намного опередили студенток из КГ в тесте «Наклон туловища вперед из положения сидя».

Таблица 3 - Показатели физической подготовленности студенток ОГУ в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Бег на 100 м, (с)	16,8±1	16,9±0,5
2	Прыжок в длину с места, (см)	174,50±13,5	173,00±13,8
3	Поднимание в сед за 1 мин., (кол-во раз)	40±9	35±6
4	Челночный бег 4 x 9, (с)	10,99±0,41	10,75±0,30
5	Наклон туловища вперед из положения сидя, (см)	21±6	16±6
6	Подтягивание, (кол-во раз)	14±8	13±5

Таблица 4 - Показатели физической подготовленности студенток ОГУ в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Обхват груди, см	100±10	100±9
2	Обхват талии, см	75±10	78±13
3	Обхват бедер, см	105±15	110±15

По уровню развития силовой выносливости (поднимание в сед за 1 мин) они также имели преимущество над студентками КГ. С высокой степенью достоверности студентки ЭГ имели преимущество над студентками КГ в посещении занятий, что согласуется с данными специалистов относительно повышения у студенческой молодежи интереса к нетрадиционным видам

занятий физическими упражнениями. Это дает основания надеяться на более активное использование средств физической культуры для сохранения здоровья и физической работоспособности в дальнейшей жизни.

Студентки КГ имели преимущество над студентами из ЭГ только по одному показателю - результатам челночного бега (4 x 9 м). Это естественно, поскольку в занятиях по физическому воспитанию по вузовской программе главное место занимают легкая атлетика и спортивные игры, составной частью которых является бег с изменением направления движения. По другим показателям физической подготовленности между студентками КГ и ЭГ достоверных различий не установлено. Кроме того, систематические занятия фитнес-тренингом способствовали снижению веса тела студенток, положительно повлияли на их осанку, походку, движения стали более гармоничными и эстетичными, что положительно сказалось на внешнем виде девушек.

Таким образом, более высокие темпы прироста тренированности студенток ЭГ, и более сознательное отношение к посещению занятий по физическому воспитанию позволят преподавателям намного выше оценить выполнение студентками программных требований.

С целью поиска путей повышения заинтересованности студентки в занятиях по физическому воспитанию нами было проведено анкетирование. В котором на вопрос анкеты «Какие физические упражнения Вы хотели бы выполнять на занятиях по физическому воспитанию?» наивысший рейтинг у студенток набрал «фитнес-тренинг»

Полученные результаты убедительно свидетельствуют, что применение фитнес-тренинга в урочной форме физического воспитания содействовало значительному повышению заинтересованности студенток в двигательной активности.

Выводы:

1 По динамике функциональной нагрузки комплекс упражнений фитнес-тренинга отвечает рекомендациям ведущих специалистов отрасли относительно занятий физическими упражнениями.

2 По уровню функциональной активности сердечно-сосудистой системы при выполнении фитнес-программ нагрузки находятся в тренирующей зоне воздействия (122 -172 уд/мин).

3 Фитнес-тренинг положительно влияет на развитие силовых качеств и гибкости, привлекает своей структурой и содержанием, содействуют расширению знаний о физической культуре личности, но недостаточно развивает скоростно-силовые качества.

4 Занятия фитнесом содействуют повышению заинтересованности в урочной форме физического воспитания, о чем свидетельствует высокий рейтинг фитнеса по результатам анкетного опроса студенток.

5 Занятия фитнесом могут способствовать улучшению состояния физической подготовленности и здоровья студенток, поскольку они позволяют дифференцировать тренировочные влияния в соответствии с индивидуальным уровнем физической и функциональной подготовленности каждой студентки и

удовлетворяют их потребности в двигательной активности.

6 Для широкого применения фитнес-технологий в урочных формах занятий по физическому воспитанию целесообразно разработать программы, которые в полной мере отвечают нормативным требованиям относительно длительности и содержания занятий, и дополнить их упражнениями для скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

#### Список литературы

1. **Бальсевич, В.К.** Феномен физической активности как социально-биологическая проблема / В.К. Бальсевич // Вопросы философии. 1981, - № 8, - С. 18 - 22.
2. **Бальсевич, В.К.** Физическая культура: молодежь и современность / В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева // Теория и практика физ. культуры. 1995, - № 4, - С. 2 - 4.
3. **Дуркин, П.К.** Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре / П.К.Дуркин // Автореф. докт. дис. Архангельск, 1995. - 43 с.
4. **Дуркин, П.К.** К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П.К.Дуркин, М.П.Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000, - № 2, - С. 50 - 53.
5. **Дуркин, П. К.** Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / П.К.Дуркин // Теория и практика физ. культуры. 2007, - № 8, - С. 21.
6. **Лотоненко, А.В.** Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи / А.В.Лотоненко, Е.А.Стеблецов // Теория и практика физ. культуры. 1997, - № 6, - С. 26.
7. **Лубышева, Л.И.** Концепция формирования физической культуры человека / Л.И.Лубышева. - М.:ГЦОЛИФК, 1992.
8. **Лубышева, Л.И.** Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л.И.Лубышева // Теория и практика физ. культуры. 1996, - № 1, - С. 12 - 15.
9. **Лубышева, Л.И.** Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И.Лубышева // Теория и практика физ. культуры. 1997, - № 6, - С. 10 - 13.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В БЮДЖЕТЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ

Гилазиева С.Р., Фунтиков Н.Н.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Реформирование системы высшего образования в России по принципам Бо-лонской конференции привело к созданию новых государственных стандартов, которые будут вводиться в ближайшем будущем. Основной целью преобразований становится повышение качества образования в целом на основе выработанных критериев, доступных для сравнения с европейскими.

Инновационные методы в системе формирования специалистов становятся все более и более важными на всех этапах образования и по всем направлениям. Несомненно, преподавание физической культуры в вузе также будет претерпевать инновационные изменения, соотносясь с политикой в области физической культуры, которая сформировалась в Европе [2].

В последние годы главной проблемой в преподавании дисциплины «Физическая культура» становится повышение мотивации к занятиям физической культурой у молодежи на всех этапах развития молодого организма, устойчивое формирование ценностей физической культуры на протяжении всей жизни человека. Такая задача требует от правительства страны формирования новой системы мер воздействия на общество, которая должна была бы реализовываться непрерывно на протяжении жизни нескольких поколений.

Система, сложившаяся при советской власти, к сожалению, в последние годы была нарушена. Это связано с тем, что переход на новые общественные отношения в России привел к противоречию между старой нормативно-стандартной системой преподавания физической культуры и необходимостью учета индивидуальных потребностей личности, при которой студент сам может выбирать свою траекторию физического развития. В ближайшем будущем направленность занятий по физической культуре будет ориентироваться не на передачу собственного опыта преподавателя, а на воспитание индивидуальности и физкультурной компетентности у занимающегося. При этом стремление к физическому совершенствованию должно стать результатом самостоятельного выбора индивидуума.

Принципы свободы выбора формы занятий физической культурой в вузе являются одними из основополагающих организационно-методических принципов реализации инновационных технологий физического воспитания. При этом одной из главных задач кафедр физ.воспитания становится поддержка стремлений студентов к занятиям спортом. Поиск путей сближения физкультуры и спорта в вузе на основе реализации их социальных функций, перенос высоких спортивных технологий в практику физического воспитания и формирования устойчивой жизненной позиции, ориентированной на спорт, являются главными проблемами современного воспитательного процесса [3].

Формирование устойчивых мотиваций к занятиям физической культурой путем включения в учебный процесс спортивной составляющей широко обсуждается в печати. Несмотря на очевидность преимущества такого подхода к воспитанию молодежи на основе внедрения ценностей спорта в учебный процесс, имеется ряд проблем, которые не позволяют активно использовать этот подход в высшей школе [2].

Проблема физического здоровья, профессионального долголетия ярко заявляет о себе применительно к профессиональной деятельности любого специалиста, на которого возлагаются функция управления и ответственность за успешную работу вверенного ему коллектива, организации [3]. Студент, будущий специалист, как никто другой, должен понимать особенности своей профессии, должен проявлять постоянную заботу о собственном здоровье, о своей психической и физической форме как гарантии успешной деятельности.

Ю.Мельник рассматривает способность современного специалиста управлять своим здоровьем как показатель профессиональной компетентности. Отсутствие или недостаток компетентности в области управления своим здоровьем, по справедливому замечанию М. Вудкока и Д. Френсиса, является одним из потенциальных ограничений в профессиональной деятельности [1].

Ретроспективный анализ свидетельствует о том, что способ существования в сфере органической природы, включая человеческое общество, сопряжен с активностью, причем специфическим проявлением активности в социальной сфере выступает деятельность [6].

Объектом же нашего внимания будет влияние физической культуры на учебную деятельность студентов. Классифицируя основные социокультурные, социально-экономические и социально-педагогические функции физической культуры, необходимо отметить, что они имеют два аспекта: личностный, определяющий эффект воздействия физической культуры на человека, показывающий, что дают человеку занятия физической культурой, как он изменяется, совершенствуется в процессе занятий; социальный, отражающий то, как изменяется человек, как совершенствуется его основная деятельность (в первую очередь - трудовая), как повышается эффективность этой деятельности, как растет вклад человека в социальный прогресс, в расширение материального производства и в удовлетворение духовных потребностей общества [4].

В этой связи вопросы исследования структуры свободного времени студентов, наполнения его содержанием, отвечающим социальному заказу общества по воспитанию человека, и подготовки его к выполнению основной социальной функции, занимают ведущее место в перечне социальных наук. Различают три функции свободного времени: восстановительную, духовную и созидательную (А.Воль, 1979). Рациональное использование свободного времени позволяет человеку восстановить силы, затраченные в процессе выполнения профессионально-производственных задач; повысить образовательный уровень и реализовать духовные потребности; обеспечить воспитание детей и укрепление семьи [5].

В литературных источниках вопросам исследования структуры и содержания свободного времени трудящихся уделялось достаточно много

внимания (В.И.Волков, 1973; А.Величко, В.Подмарков, 1976; А.Л.Гордон, Э.В.Клопов, Л.А.Оников, 1977 и др.), но они, как правило, носят обобщающий характер.

В целях изучения наполнения свободного времени и выяснения влияния физической культуры на учебную деятельность, воспитание, настроение и самочувствие студентов нами был проведен социологический опрос студентов 1-2 курса ГОУ «ОГУ». Опрашиваемые (154 студента) были разделены на 3 группы по отношению к физкультурно-спортивной деятельности. В первую группу вошли студенты, регулярно занимающиеся в спортивных секциях и имеющие спортивные разряды (спортсмены 13 %). Вторую группу составили лица, не занимающиеся в спортивных секциях, но регулярно делающие зарядку, совершающие лыжные и туристические прогулки, участвующие в физкультурных мероприятиях (физкультурники 76,6 %). Третью группу респондентов составили лица, которые на время исследования не занимались физической культурой и спортом (10,4 %).

Структура опрошенных свидетельствует, что образовательный уровень физкультурников и спортсменов в целом выше, чем образовательный уровень третьей группы. Так среди спортсменов и физкультурников учатся на «5» – 10,2 %, «4-5» – 67,8 %, на «3» – 20 %, а среди тех, кто не занимается физкультурно-спортивной деятельностью, отличники отсутствуют, учатся на «4-5» – 62,5 %, на «3» – 25 %, и неуспевающих – 12,5%. Занятия физкультурно-спортивной деятельностью активизируют все жизненные силы человека, повышают его работоспособность и интерес к жизни. Студенты, занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью, лучше подготовлены к труду и имеют более высокую успеваемость.

Среди спортсменов и физкультурников значительно больше студентов, имеющих спортивные разряды, принимающих участие различных соревнованиях и олимпиадах по предметам и занимающих там призовые места соответственно (50 %, 42,4 % и 37,5 %).

О положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на социальную адаптацию, активизацию творческих сил и способностей человека свидетельствуют и данные нашего исследования о количестве поданных и принятых рацпредложений за один год опрошенными рабочими.

Выявлено, что занятия физической культурой оказывают влияние на состояние здоровья студентов и значительно снижают пропуски занятий по причине заболеваемости. Отмечено, что 20 % из числа занимающихся постоянно физической культурой никогда не болеют, а среди «болеющих часто» количество занимающихся ФК в 1,5 раза меньше по сравнению с не занимающимися (таблица 1).

Результаты показали прямую зависимость состояния здоровья студентов от отношения к занятиям физической культурой и спортом, и то, что в период научно-технического прогресса и рыночных отношений эти занятия являются одним из основных и доступных средств профилактики и укрепления здоровья.

Таблица 1.

Студенты	Не болеют %	Болеют редко %	Болеют часто %
Занимаются ФК	20	80	-
Занимаются не постоянно	3,4	76,3	18,6
Не занимаются ФК	-	87,5	12,5

Методически правильно спланированные и организованные занятия физической культурой способствуют более активному восстановлению здоровья студентов после заболевания, в период выполнения ими учебной деятельности и активизируют их жизненные силы.

Занимаясь физической культурой, студенты развивают свои физические качества, приобретают новые двигательные навыки, которые способствуют освоению профессиональных навыков.

Педагогическая сущность занятий физической культурой среди студентов проявляется в воспитании занимающихся, в формировании их образа жизни. В спортивных секциях, в группах здоровья, в физкультурно-спортивных командах формируются мнения и ценности, которые со временем перерастут в мотивы деятельности студентов, в поддержание и умножение имеющихся традиции трудовых коллективов, которые они возглавят

Данные исследования свидетельствуют о том, что в условиях обучения физическая культура является жизненной потребностью студентов. Эта потребность вызвана большой интеллектуализацией учебы, которая влечет за собой не только уменьшение двигательной деятельности, но и существенно сказываются на состоянии здоровья студентов. Наполнение же содержания свободного времени студентов занятиями физической культурой коренным образом меняет их образ жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, высокую творческую и профессиональную работоспособность, активизирует жизненные позиции.

Различные виды занятий в свободное время имеют разную распространенность у респондентов опрошенных нами групп. Наиболее распространенными видами культурной деятельности являются чтение газет, журналов, художественной литературы, просмотр телепередач и посещение дискотек, по ним показатели у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью выше, нежели у представителей третьей группы. Активность физкультурников в творческих видах культурной деятельности, в учебе, в общественной работе вдвое выше по сравнению с лицами, не занимающимися физкультурно-спортивной деятельностью.

Полученные данные свидетельствуют о значительно большей насыщенности свободного времени творческими, содержательными видами деятельности у лиц, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, по сравнению с не занимающимися.

В процессе исследования выявлено, что занятия физической культурой помогают правильно распределить свободное время и выдерживать повышенные нагрузки, вызванные совмещением трудовой деятельности некоторых студентов («физкультурников», «не физкультурники» по данным



опроса не работают) и повышением как общего, так и специального образовательного уровня.

Участники опроса считают, что занятия физической культурой укрепляют здоровье (68,6 %), улучшают самочувствие (47,1 %), способствуют повышению работоспособности (41,4 %). Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье, работоспособность и самочувствие особенно ощущают те, кто постоянно занимается физической культурой.

Отмечено, что под воздействием занятий физической культурой у 42,8 % занимающихся улучшилось самочувствие, 74,3 % отметили улучшение состояния здоровья, а 67,1 % опрошенных зафиксировали повышение работоспособности. Выяснено, что занятия физической культурой значительно активизируют адаптацию молодежи к учебным занятиям. Социальная адаптация молодежи к общественно-политической, профессионально-трудовой сферам деятельности общества, в решающей степени обеспечивает освоение и выполнение главных социальных функций.

В результате проведенного исследования выявлена определенная связь между занятиями физической культурой студента и активным его участием в общественной жизни. Из числа опрошенных спортсменов выполняют общественную работу и поручения, связанные с работой общественных организаций 20 %. У лиц, не занимающихся физической культурой, аналогичные показатели общественной активности заметно ниже.

Обобщая материалы исследований о влиянии занятий физической культурой на формирование личности, социализацию молодежи, развитие способностей к социальной адаптации, мы выявили, что занятия физической культурой по праву занимают важное место в ряду средств и факторов, содействующих социализации и социальной адаптации молодежи, лучшей социальной подготовленности к учебной, производственной и общественной деятельности.

#### *Список литературы*

1. **Вудкок, М.** *Раскрепощенный менеджер: пер. с англ.* / М. Вудкок, Д. Фрэнсис. - М: Дело, 1991. – 120с.
2. **Дуркин, П. К.** *Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни* / П.К.Дуркин //Теория и практика физ. культуры. 2007, - № 8, - С. 21.
3. **Ковалевский, С.** *Руководитель и подчиненный: пер. с польск.* / С. Ковалевский. - М: Прогресс, 1973. – 587с.
4. **Лисовский, В.А.** *Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных инвалидов: учебн.пособие* / В.А. Лисовский, В.Ю. Голофеевский, под ред. Проф. С.П.Евсеева. – М: Советский спорт, 2001. – 320с.
5. **Никифорова, Г. С.** *Психологическое обеспечение профессиональной деятельности* / Г. С. Никифорова, под ред. Г. С. Никифорова. СПб: [б.и.], 1991. – 95с.
6. **Санталайнен, Т.** *Управление по результатам: пер с финск.* / Т. Санталайнен. – М: Прогресс, 1988. – 321с.

7. **Тигранян, Р.А.** *Стресс и его значение для организма.* / Р.А. Тигранян. - М: Наука, 1988. – 65с.

# ФОРМИРОВАНИЕ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Глазина Т.А., Валетов М.Р.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Современное общество характеризуется потребностью в интеллектуально развитых, творчески активных высококвалифицированных специалистах, обладающих высоким уровнем профессиональной культуры. В соответствии с «Концепцией модернизации российского образования на период до 2011 года» целью современного образования становится воспитание личности, способной к самоопределению, самообразованию и саморазвитию, а содержание образования должно ориентироваться на создание условий для самосовершенствования, самореализации личности, осознание себя как субъекта образовательного процесса [6, с. 46-47].

Основными тенденциями в развитии теории и практики вузовского воспитания становится ориентация педагога на внутренние противоречия в мотивах, ценностях, самооценке, на помощь будущему специалисту в переживании, преодолении этих противоречий. Принципиальным становится ориентация на создание возможности выбора решений, на создание целостной проблемной ситуации в педагогическом процессе.

Процесс профессиональной подготовки современного специалиста в вузе имеет свои специфические особенности. Сегодня наряду с основными целями, присущими вузу любого профиля, высшее образование выдвигает весьма важную и злободневную задачу – воспитание физической культуры личности специалиста. Этим и обусловлена необходимость организации и совершенствования в высшем учебном заведении такого процесса, как физкультурное воспитание студента [3, с. 184].

Существующие в настоящее время подходы к физическому воспитанию студентов во многом предполагают односторонние педагогические воздействия, которые не затрагивают духовно-нравственные характеристики обучаемых, их социальные качества, без чего полноценное становление человека как личности и индивидуальности вряд ли возможно. В настоящее время в вузовской практике уже существуют и успешно применяются гуманистические педагогические технологии. Однако в практике спортивной педагогики они еще не нашли широкого применения.

Достижение высокого уровня физического и психического здоровья студентов немислимо без осознания им своей уникальности, неповторимости, без физического развития и самосовершенствования в процессе физического воспитания. В этом и состоит гуманистический смысл занятий физической культурой [1, с. 5].

Основными показателями физической культуры, как свойства и характеристики отдельного человека, по мнению В.К. Бальсевича, являются следующие:

- забота человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния, различных его параметров (здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности);
- многообразие используемых для этой цели средств, умение эффективно применять их;
- одобряемые и реализуемые на практике идеалы, нормы и образцы поведения, связанные с заботой о теле и физическом состоянии;
- уровень знаний об организме, о физическом состоянии;
- готовность оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков [7, с. 8-9].

Последний тезис нам представляется весьма актуальным для решения заявленной нами проблемы.

Наше исследование проводилось на базе Оренбургского государственного университета в течение 2007-2009 годов. В нем принимало участие 174 студента и 16 преподавателей.

Нами выполнен анализ научной литературы по проблеме исследования. Это позволило определить формирование гуманистической культуры студента как поэтапного процесса и определить педагогическое обеспечение (методы, средства, формы, диагностические методики) каждого этапа, его направленность на развитие содержательных характеристик компонентов исследуемого феномена.

Формированию познавательного компонента гуманистической культуры на первом (информационном) этапе способствует применение методов эмоционально-интеллектуального стимулирования (приемы понимания партнера, наблюдения и слушания). Это, в свою очередь, способствует освоению гуманистических знаний, развитию эмпатии, толерантности, освоению языка «эмоций», пониманию языка «мимики» и «жестов», речи, чувств других людей по внешним экспрессивным признакам. В процессе занятий физической культурой использовался комплекс различных приемов, направленных на повышение интереса к другим людям, умение их понимать и принимать. Так прием «Вербализация образа» направлен на развитие у студента умение понимать эмоциональные состояния образа и словесно описывать его через мимику, жесты, движения.

Для выявления уровня сформированности когнитивного компонента гуманистической культуры были использованы методы свободной семантической оценки эмоциональных состояний (по В.А. Лабунской) и методы свободного описания эмоциональных состояний (по А.А. Бодалеву) [5, с. 144-146].

Развитию эмоционального компонента на этапе индентификации способствовали методы эмоционально-личностного стимулирования. Для этого в процессе занятий использовались ситуации эмоционального переживания, направленные на формирование отзывчивости через проявление сочувствия на поступок другого. Содержание приемов децентрализации развило умение поставить себя на место другого,

сонастроиться с ним на единую эмоциональную волну. Использовались методики «Эмоциональная эмпатия» и опросник Н. Мехрабьяна «Изучение эмпатийных тенденций личности» [2, с. 94-96].

На этапе рефлексии, направленном на развитие поведенческого компонента гуманистической культуры студентов, использовались приемы, способствующие формированию умений осуществлять гуманистическую рефлексию с разных позиций: себя, партнера по занятиям спортом, товарища по учебе, которые способствуют повышению уровня самопонимания, гармонизации внутренних ощущений, мыслей и чувств. При этом формируется способность к сочувствию и сопереживанию. Использовался метод анализа самоотчетов студентов, позволивший определить умение рефлексировать и содействовать другому в проблемных ситуациях.

Анализ полученных результатов позволил выявить ряд позитивных изменений, произошедших у студентов во время исследования. Так, произошли положительные изменения в восприятии студентами своих партнеров; повысилась эффективность межличностного познания и понимания, увеличился круг потенциальных объектов, нуждающихся в помощи и поддержке. Динамика повышения уровня сформированности гуманистической культуры студентов в процессе физического воспитания в целом подтвердили эффективность предложенной методики.

#### *Список литературы*

1. **Ананьев, Б. Г.** *О системе возрастной психологии* / Б. Г. Ананьев // *Вопросы психологии*. – 1997. - № 3. – С. 2-8.
2. **Бенин, В. Л.** *Педагогическая культура : её содержание и специфика* / В. Л. Бенин. – Уфа : Изд-во БГПИ, 1994. – 274 с.
3. **Леднев, В. С.** *Содержание образования : сущность, структура, перспективы* / В. С. Леднев. – М. : Высшая школа, 1991. – 224 с.
4. **Леонтьев, А. А.** *Методика изучения ценностных ориентаций* / А. А. Леонтьев. – М., 1992. – С. 5-15.
5. **Лубышева, Л. И.** *Социология физической культуры и спорта : учебное пособие* / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2001. – 240 с.
6. **Найн, А. Я.** *Прогностическая парадигма гуманизации непрерывного многоуровневого высшего физкультурного образования* / А. А. Найн // *Теория и практика физической культуры*. – 2005. - № 10. – С. 46-47.
7. **Платонов, В. Н.** *Подготовка квалифицированных спортсменов* / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 286 с.

# ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Горшенина И.В., Боброва Г.В.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями со студентами специальной медицинской группы (СМГ) - важнейшее средство укрепления здоровья молодежи. Они улучшают физическое развитие, повышают функциональные возможности организма студентов и уровень их физической подготовленности [2,3].

Высокая эффективность занятий достигается правильным выбором методических приемов. Определяя содержание каждого занятия, преподаватель должен уметь подобрать и использовать наиболее рациональные средства и методы физического воспитания, отвечающие состоянию здоровья и уровню физической подготовленности занимающихся, и при этом учитывать медицинские противопоказания и педагогические рекомендации. Очень сложно подобрать средства для занятия так, чтобы соблюдался индивидуальный подход к занимающимся (по разным заболеваниям не рекомендуется выполнять различные упражнения). К тому же противопоказания по содержанию занятий, представленные в научно-методической литературе, даны в соответствии с клиническими диагнозами и носят общий характер [1-5].

Это вызывает у педагогов, работающих со студентами СМГ, определенные трудности в выборе средств и методов преподавания, так как возникают некоторые вопросы при выборе упражнений и методов их выполнения с той или иной категорией занимающихся.

Следует отметить, что педагоги, проводящие занятия в СМГ, не достаточно ориентируются в выборе наиболее рациональных средств и методов физической культуры, которые одновременно отвечали бы состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности занимающихся, и при этом учитывали медико-педагогические противопоказания.

Для того чтобы не нанести вреда здоровью занимающихся в СМГ и достигнуть максимального эффекта от занятий физической культурой преподаватели обязаны знать упражнения, которые противопоказаны студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

На занятиях со студентами специальной медицинской группы необходимо вводить некоторые ограничения в объеме физической нагрузки и использовать рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

Не рекомендуется использовать на занятиях в СМГ упражнения анаэробного характера, выполняемые с максимальной скоростью, с большим статическим напряжением, с максимальной амплитудой движений, силовые (например, различные ускорения, поднятие тяжестей и тому подобное). Противопоказаны резкие движения, движения, сложные в координационном отношении. Необходимо исключить средства, способные вызвать

перенапряжение организма. Это упражнения, приводящие к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата (например, длительный бег, быстрая ходьба). Практически при всех заболеваниях не рекомендуется выполнять упражнения с задержкой дыхания, с чрезмерным напряжением мышц брюшного пресса, упражнения, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник и вызывают нервное перенапряжение. Опыт многолетней работы и анализ литературных источников [1,4,5] позволил расширить и систематизировать программный материал, который показан и противопоказан большинству занимающихся в СМГ. С этой целью мы более детально подошли к определению и описанию средств физической культуры, способных оказать негативное влияние на организм студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. Исключив из содержания программного материала все упражнения, которые противопоказаны большинству занимающихся, нами были разработаны виды двигательной активности по разделам учебной программы рекомендуемые для студентов СМГ (таблица 1).

Таблица 1 – Виды двигательной активности рекомендуемые и противопоказанные для студентов СМГ

№	Не рекомендуемые виды двигательной активности	Рекомендуемые виды двигательной активности
В разделе «Лёгкая атлетика»		
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину с разбега;</li> <li>- прыжки в высоту с разбега;</li> <li>- спрыгивание с большой высоты;</li> <li>- метание на дальность;</li> <li>- бег с ускорением;</li> <li>- продолжительный бег.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег (не более 3 мин) допускается в спокойном медленном темпе, с мягкой постановкой стоп, с сохранением правильной осанки, в чередовании с ходьбой и дыхатель-ными упражне-ниями (девушки – 1000-1200 м, юноши - 1500 м); - метания разреша-ются в горизонтальную и верти-кальную цели; - коли-чество прыжков с места и многоскоков ограни-чивается (3-4 раза).</li> </ul>

Продолжение таблицы 1

№	Не рекомендуемые виды двигательной активности	Рекомендуемые виды двигательной активности
В разделе «Гимнастика и аэробика»		
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки, стойки на голове, на руках и на лопатках;</li> <li>- упражнения на гибкость с высокой амплитудой движений, наклоны вперед с прямыми ногами из и. п. - основная стойка;</li> <li>- положения вниз головой;</li> <li>- опорные прыжки;</li> <li>- упражнения на гимнастических снарядах;</li> <li>- глубокий присед с подъемом на полупальцы;</li> <li>- одновременный подъем туловища и ног из и. п. - лежа на животе;</li> <li>- сед и упор углом;</li> <li>- «поза барьериста» - сед: одна нога вперед, другая согнута в сторону-назад;</li> <li>- движения таких элементов народных танцев, как присядка, прыжки в глубоком приседе;</li> <li>- ходьба «гусиным шагом»;</li> <li>- во всех упражнениях запрещены баллистические, «хлестообразные», «рывковые» движения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разные виды строевых упражнений;</li> <li>- ОРУ с предметами и без, на гимнастической стенке;</li> <li>- наклон вперед с прямыми ногами из и. п.</li> <li>- широкая стойка;</li> <li>- упражнения в лазанье, ползании и перелезании;</li> <li>- упражнения в равновесии на низкой опоре и т. п.;</li> <li>- танцевальные элементы, выполняемые в аэробном стиле (чарлстон, ча-ча-ча, мамбо);</li> <li>- ходьба в полуприседе.</li> </ul>
Движения головой		
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения головой и перекал («полукруг») головой по спине;</li> <li>- наклон головы назад.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перекал («полукруг») головой по груди в медленном темпе;</li> <li>- наклон головы в сторону.</li> </ul>



Продолжение таблицы 1

№	Не рекомендуемые виды двигательной активности	Рекомендуемые виды двигательной активности
Движения туловищем		
4	<p>- наклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) без упора руками о бедра, колени; - наклоны туловища назад из любых положений;</p> <p>- круговые движения туловищем и наклоны с поворотами; - поднятие туловища из положения лежа на спине в сед или упор сидя.</p>	<p>- полунаклоны туловища в стороны и вперед с опорой руками о бедра, колени;</p> <p>- небольшое поднятие рук, ног назад, вытягиваясь в длину из положения лежа на животе;</p> <p>- дуга туловищем («полукруг» через наклон вперед) с опорой руками о бедра;</p> <p>- из положения лежа на спине с согнутыми ногами, стопы на полу, поднятие туловища (лопатки над полом), не сгибаясь, без наклона головы.</p>
Движения ногами		
5	<p>- махи прямыми ногами вперед выше 90° (градусов);</p> <p>- махи прямыми ногами назад;</p> <p>- мах прямой ногой в сторону из положения лежа на боку с опорой на предплечья;</p> <p>- махи прямой ногой в сторону из упора на коленях;</p> <p>- махи ногой назад в упоре на коленях;</p> <p>- приседы и выпады со сгибанием коленей меньше 90° (колени выходят за линию стоп);</p> <p>- поднятие прямых ног из положения лежа на спине.</p>	<p>- махи прямыми ногами вперед не выше 45° (градусов);</p> <p>- мах голенью в любом направлении;</p> <p>- мах прямой ногой в сторону не выше 45° из положения лежа на боку, одна рука согнута под головой, другая в упоре спереди;</p> <p>- из упора на коленях и предплечьях поднятие согнутой ноги в сторону;</p> <p>- махи ногой назад не выше 45° в упоре на коленях и предплечьях.</p>

Продолжение таблицы 1

№	Не рекомендуемые виды двигательной активности	Рекомендуемые виды двигательной активности
<b>Движения руками</b>		
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активные поднимания, круги и сгибания-разгибания рук с максимальной амплитудой и скоростью;</li> <li>- сгибания и разгибания рук в упоре сидя (лежа) сзади.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- движения рук с постоянным мышечным контролем, с амплитудой в зоне визуального контроля;</li> <li>- сгибания и разгибания рук в упоре лежа с согнутыми ногами (колени на полу).</li> </ul>
<b>В разделе «Плавание»</b>		
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- длительное дистанционное плавание (800 – 1000 метров);</li> <li>- плавание коротких отрезков с максимальной скоростью;</li> <li>- плавание способом баттерфляй (более 50 метров);</li> <li>- нежелательны спортивные старты с тумбочки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- релаксационные упражнения;</li> <li>- виды плавания и их упражнения;</li> <li>- плавание отрезков в спокойном темпе с небольшим отдыхом (4 – 10 м x 50 м, 100 м);</li> <li>- необходимо учитывать температурный режим, чтобы избежать переохлаждения организма.</li> </ul>
<b>В разделе «Спортивные игры»</b>		
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- двусторонняя игра в баскетбол и футбол;</li> <li>- резкие броски и передачи мяча в баскетболе и футболе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры на месте, подвижные игры малой и средней интенсивности;</li> <li>- игра в настольный теннис, бадминтон;</li> <li>- допускается игра в баскетбол в одно кольцо;</li> <li>- волейбол - по упрощенным правилам;</li> <li>- элементы футбола (ведение мяча, обводка, удар по воротам);</li> <li>- продолжительность игр - не более 10 мин.</li> </ul>

Эти ограничения и рекомендации носят общий характер, поэтому преподаватель при выборе форм, средств и методов занятий должен подбирать упражнения для занятий физической культурой индивидуально, в зависимости от заболевания студента.

Разработанная таблица позволит упростить преподавателям выбор упражнений при занятиях со студентами специальной медицинской группы.

### Список литературы

1. **Болдырев, Ю.Г.** Исследование эффективности академических занятий по физическому воспитанию студентов в подготовительных отделениях по различным видам спорта // *Материалы XXV науч. метод. конф. по физическому воспитанию студентов /Ю.Г. Болдырев.- Л., 1985 - с. 37-40.*
2. **Горелов, А.А.** Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // *Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – Вып. 6. – С. 28-33.*
3. **Дубровский, В.М.** Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.М. Дубровский. - М: Владос, 1998. - 608 с.
4. **Крючек, Е.С.** Аэробика: Содержание и методика проведения оздоровительных занятий /Е.С. Крючек. – М.: Терра-спорт, 2001. – 64 с.
5. **Макарова, Т.Н.** Образование и здоровье / Т.Н.Макарова // *Материал Всеросс. научн.-практ. конф. - Пермь, 2002. - С.231 - 232.*

## **ЧИРЛИДИНГ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК**

**Гребенникова В.А., Горбань И.Г.**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Физическое состояние, уровень физической подготовленности, постоянное ухудшение здоровья студенческой молодежи определяют невозможность ее противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества [1,2,5]. А ведь именно студенты вузов являются авангардным отрядом молодежи России. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождении России. Именно они должны стать примером для всей молодежи, образцом, которому желали бы следовать, подражать подростки, юноши, девушки в повседневной жизни, учебе, в труде. Между тем проблемы, связанные со здоровьем и физическим развитием студентов, преодолением негативно влияющих факторов, наименее изучены по сравнению с группами детей и учащейся молодежи [4].

В связи с вышесказанным многие специалисты в области физического воспитания и спорта все настойчивее обращают внимание на тот факт, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания студентов. Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика [5]. Поэтому одна из задач преподавательской деятельности в вузах – поиск и внедрение в работу специфических форм организации учебного процесса и досуга студентов, способствующих психологическому и социально-культурному становлению студенческой молодежи, путем создания условий для формирования у неё осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышения уровня неспециального физкультурного образования. На сегодняшний день существует ряд работ, предлагающих комплексную программу физического воспитания студентов, принцип которых основан на улучшении физических качеств человека [1,3].

Хорошим примером для студентов служат преподаватели, работающие на кафедре физического воспитания Оренбургского государственного университета, действующие спортсмены, которым удается успешно совмещать учёбу, тренировочный процесс и выступать на соревнованиях самого разного уровня.

В своей работе со студентами преподаватели уделяют большое внимание пропаганде здорового образа жизни и ценностям физической культуры и спорта. На наш взгляд, только человек, следующий принципам здорового образа жизни, сможет чему-либо научить других. Высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни – не самоцель, а естественная необходимость, на базе

которой растёт могущество и безопасность страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность, способная на высшие проявления человеческих качеств[5].

Одна из тенденций, характеризующих современное отечественное студенческое физкультурно – спортивное движение - появление новых нетрадиционных видов спорта, которые становятся популярными. Этот факт определяет актуальность внедрения на учебных, и вне учебных (самостоятельных) занятиях по физической культуре нетрадиционных видов физических упражнений и видов спорта, пользующихся большой популярностью в студенческой среде.

Предлагая данный материал, мы ставим перед собой цель – создать представление у студентов вуза и определить с помощью анкетирования мотивацию молодых людей к такому нетрадиционному виду спорта как – чирлидинг.

**Чирлидинг** - (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять), организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей (преимущественно, девушек), одетых в униформу (как правило, соответствующих клубных цветов); также самостоятельная спортивная дисциплина[3].

Этот вид спорта возник как эмоциональное сопровождение спортивных соревнований. С названием этого вида спорта сталкивается большинство людей впервые, хотя с тем, что стоит за ним, наверняка знакомы очень многие. Ведь болельщикам на соревнованиях по различным видам спорта часто приходилось наблюдать за выступлением групп поддержки. Наглядный пример можно увидеть на соревнованиях нашей команды по баскетболу «Надежда». Девушки в ярких костюмах с помпонами в руках, чирлидеры призваны «разогреть» публику, собравшуюся на трибунах. Этот молодой вид двигательной активности сочетает в себе гимнастику, акробатику, танец и фитнес и способен вобрать в себя движения не только перечисленных выше видов двигательной активности, но и элементы балета, пантомимы, боевых искусств, элементы мюзикла, озвучивая различные «кричалки», привлекая внимание болельщиков и рекламируя свою команду [5]. В результате хорошо подготовленная показательная программа выглядит как настоящее артистическое шоу. Активизация разнообразных талантов предоставляет каждому участнику группы возможность продемонстрировать свои способности, акцентировать свои сильные стороны. Это становится реальным благодаря более значительным, чем в других видах двигательной активности, возможностям для удовлетворения личных интересов и склонностей, а также учету индивидуальных особенностей резервов организма участников. Также одна из задач – совершенствование мастерства, точности, согласованности движений, голосового сопровождения, создание как можно более эффектного выступления, способного поразить зрителя.

Молодые люди самой природой предназначены нравиться самим себе и другим, в то же время они стремятся подражать кумирам. Нельзя забывать и то,

что участие в показательных выступлениях помогает приобрести уверенность, хорошее настроение, уровень самооценки [5]. А это, в свою очередь, один из важных мотивов последующих занятий.

Цель нашей работы - привлечение к занятиям этим видом спорта, главным образом девушек. Так, как известно, что большое количество юношей занято в таких видах спорта, как спортивные игры, атлетическая гимнастика, тяжёлая атлетика, гиревой спорт и т.д.

Для развертывания агитации среди студенток нашего вуза и привлечению её в ряды чирлидинга нами был проведён мониторинг среди студенток 1,3,4 курсов. В анкетировании принимали участие 120 девушек 1,2,3 курсов. Цель анкетирования – повышение интереса студенток к физическим занятиям, пропаганда новых, модных видов двигательной активности, проверка знаний о нетрадиционных видах спорта, привлечение болельщиц в спортивные залы, на стадионы с целью популяризации физкультуры и спорта и здорового образа жизни.

Ниже приведены ответы на вопросы, позволяющие определить мероприятия по привлечению студенческой молодёжи в чирлидинг (таблицы 1 -3):

**Таблица 1 - «Какие у Вас впечатления от первого просмотра чирлидингового представления?»**

№	Ответы на 1-й вопрос	1 курс	3 курс	4 курс
		Кол-во	Кол-во	Кол-во
1	Совсем не понравилось	5	7	6
2	Понравилось	21	22	24
3	Я бы хотела так выступать	22	16	24
4	Это не для меня	9	10	2
5	Ничего особенного	3	5	4
	Всего	60	60	60

В таблице отчётливо видна закономерность, характерная для студенток всех курсов: студенткам понравился просмотр чирлидингового представления, и они хотели бы так выступать. Следовательно, привлекая студенток к занятиям чирлидингом, необходимо показать им несколько программных выступлений.

**Таблица 2 - «Считаете ли Вы нужным чирлидинг в курсе дисциплины «Физическая культура?»»**

№	Ответы на 1-й вопрос	1 курс	3 курс	4 курс
		Кол-во	Кол-во	Кол-во
1	Да	15	10	20
2	Затрудняюсь ответить	35	35	20
3	Нет	10	15	20
4	Всего	60	60	20

Ответы студенток на второй вопрос показали, что прослеживается тенденция в затруднении ответа, но студентки старшего курса считают нужным чирлидинг на занятиях по физической культуре. Отсюда следует необходимость вопроса, который представлен в таблице 3.

**Таблица 3 - « Почему занятия чирлидингом были бы важны для Вас?»**

№	Ответы на 1-й вопрос	1 курс	3 курс	4 курс
		Кол-во	Кол-во	Кол-во
1	Для воспитание физических и волевых качеств	32	26	19
2	Для здоровья и красоты тела	16	21	32
3	Для самовыражения и карьеры	12	13	9
4	Всего	60	60	60

Большинство студенток считают, что занятия чирлидингом помогут воспитывать физические и волевые качества, формировать и совершенствовать своё физическое, духовное и нравственное здоровье, сформировать понятие о красоте тела.

Результаты проделанной работы показывают, что привлечение студенток нашего вуза к занятиям по чирлидингу требует немалой организаторской деятельности и определенных рекламных мероприятий, которые могут использоваться во время массовых спортивных мероприятий и соревнований по видам спорта. Растущая популярность этого вида спорта требует разработки и издания специальной учебно-методической литературы для студентов.

#### *Список литературы*

- 1. Иванов, В.П. Социально-педагогические и организационные основы деятельности ДЛАФ: дис...канд.пед.наук / В.П.Иванов.- Малаховка: МГАФК,2001.-221с.*
- 2. Какузин, В.А. Детская лига американского футбола как общественная физкультурно-спортивная организация /В.А.Какузин,С.В.Начинская, В.П.Иванов / / Материалы круглого стола: сб.науч. тр.- Малаховка, 2001. – С.17-22.*
- 3. Носкова, С.А. Методические рекомендации по формированию индивидуальных специфических качеств Черлидерс – групп поддержки спортивных команд: методическое пособие для педагогов-инструкторов и тренеров / С.А.Носкова.; - М.: Институт Молодёжи, РОО «Федерация групп поддержки спортивных команд», [б.и.], 2000.- 71 с.*

4. *Основные правила и положения по чирлидингу.* – М.: РОО «Федерация чирлидерс группы поддержки спортивных команд». 2002-25 с.
5. **Петров, Б.Н.** *Массовые спортивно-Художественные представления* / Б.Н. Петров.- М.: ФОН, 1998.- 78 с.



## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В САМОРАЗВИТИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА**

**Девяткина А.П. Шелякова О.В.**

**Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
ОГУ, г. Бузулук**

В настоящее время высшее профессиональное образование находится в процессе модернизации и ориентируется на развитие и саморазвитии личности студента. Основной целью высших учебных заведений, является создание современной модели выпускника, самодостаточной личности, которая обладает не только профессиональными компетенциями, в рамках учебных образовательных программ, но и способная свободно «рефлексировать» и конкурировать в современном обществе, самосовершенствоваться и саморазвиваться в профессиональной и в повседневной жизни. Такая личность является творцом любого общества, обладает здоровьеобразующим потенциалом, имеет ценностное отношение к здоровому образу жизни, содействует телесному и духовному саморазвитию, а соответственно обладает высокой физической и умственной работоспособностью. В связи с этим, современная педагогическая наука акцентирует свое внимание на вопросы саморазвития культуры здоровья студентов как важной социально-педагогической составляющей.

В содержание культуры здоровья ученые выделяют три основные компонента: интеллектуальный (знания в области валеологии, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья), эмоционально-ценностный (активное положительное отношение к своему здоровью и организации здорового образа жизни) и действенно-практический (применение валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни). К сожалению, сегодняшнее поколение не понимает всю важность проблемы по сохранению собственного здоровья и зачастую не приучены заниматься этим самостоятельно. Поэтому в учебных заведениях при организации образовательных процессов, необходимо внедрять новые педагогические технологии, направленные на формирование потребности в саморазвитии культуры здоровья личности студента, побуждая его тем самым самосовершенствоваться и в валеологическом аспекте своего образования.

Под саморазвитием культуры здоровья необходимо понимать непрерывный процесс целенаправленной деятельности личности по самоизменению, изменению своих потребностей и способностей, сознательному управлению своим развитием, выбор целей, путей и средств самосовершенствования соответственно своим жизненным ценностям и установкам к здоровому образу жизни.

Физическая культура, являясь частью общей культуры личности студента, представлена в нашем институте, как обязательная учебная дисциплина и является неотъемлемым компонентом целостного развития

личности, профессиональной подготовки, гармонизации его жизнедеятельности. основополагающими компонентами и базисом для формирования культуры здоровья студентов и её саморазвития являются физическая подготовленность и социальная адаптация к отрицательным внешним факторам среды. Физкультурно-спортивная деятельность, утверждение здорового образа жизни студентов рассматриваются как основные, приоритетные направления учебной программы дисциплины, построенной на основе саморазвитии личности. Поэтому, при организации учебного процесса физической культуры в учебном заведении особая роль отводится физическому воспитанию и физическому саморазвитию личности студентов.

Как показывает педагогическая практика процесс физического воспитания, будет наиболее эффективным для саморазвития культуры здоровья студента, если соблюдаются следующие условия:

- изучение (мониторинг) физического потенциала и нравственного уровня студента на всех этапах педагогического процесса;
- формирование у студентов положительной мотивации к занятиям физической культурой;
- усиление образовательной направленности учебного предмета «Физическая культура»;
- организации самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура»;
- создании в вузе развивающего пространства для каждого студента, с целью непрерывного развития у них потребностей в здоровом образе жизни.

При построении педагогической модели физического воспитания соблюдение одних педагогических условий недостаточно, необходимо придерживаться и определенных принципов. Одним из основных методологических принципов, является и сама форма организации процесса физического воспитания, учитывающая индивидуальные задатки и способности студентов, их мотивацию, потребности, интересы, а так же уровень физического развития и физической подготовленности. При организации процесса физического воспитания необходимо искать и обосновывать инновационные технологии спортивной и оздоровительной тренировки студентов. Приоритетным направлением в организации физического воспитания должно быть объединение в учебно-тренировочные группы студентов, относительно однородных по интересам, предлагая им новые, альтернативные формы практических занятий, которые отвечают их интересам, потребностям, уровню физической подготовленности и т.д.

Ведущими факторами саморазвития личности студента в институте выступают содержание и процесс организации физического воспитания (методика обучения, одновременно побуждающая активное самопознание, стимулирующая самообразование, личностное саморазвитие). Процесс организации физического воспитания студентов построен в рамках образовательного стандарта нового поколения, который отвечает всем запросам и требованиям современного образования. Особенностью учебной программы

по физической культуре является технология на основе модульного обучения и бально-рейтинговой системы контроля. Эти два компонента инновационного подхода дают возможность студентам использовать свои дополнительные резервы для саморазвития как физических качеств, так и для саморазвития культуры здоровья студентов. Специфика такой организации физического воспитания содержит механизм, обеспечивающий постоянную включенность каждого студента в систему валеологических отношений и позволяет использовать многообразие форм организации деятельности студентов с использованием здоровьесберегающих технологий, мотивирует студентов на положительный результат и доброжелательное отношение друг к другу.

В рамках мониторинга физического потенциала и нравственного уровня студентов в институте проводилось анкетирование среди 1 – 4 курсов, в котором студенты оценивали свои возможности в саморазвитии культуры своего здоровья в рамках образовательного пространства института. Основными критериями анкетирования выступали: способность к исследовательской деятельности, способность к саморазвитию, уровень физической подготовленности, качества характера, отношение к здоровью, понимание значимости основных компонентов здоровья и здорового образа жизни, коммуникативная компетентность, наличие мотивации, направленной на саморазвитие культуры здоровья, жизненный опыт, важность жизненных принципов и перспектив.

Результаты, полученные в ходе анкетирования, подтвердили необходимость наличия и эффективность педагогических условий в рамках действующей модели физического воспитания студентов. Выявилась картина ценностного отношения к занятиям физической культурой, как дисциплине, с помощью которой укрепляется здоровье, формируются мотивационные компоненты саморазвития культуры здоровья студентов, выявляются и корректируются ресурсы и дефициты саморазвития личности.

Так же было выявлено, что студенты активно занимаются физической культурой и спортом, как в институте, так и за его пределами – 75 %, а мотивацией к самостоятельным занятиям служит желание хорошо выглядеть – 40 %, вести здоровый образ жизни – 60 %. Большинство студентов считают уровень своей физической подготовленности средним и высоким. Среди альтернативных видов занятий физическим воспитанием значительная часть студентов отдает предпочтение плаванию, спортивным играм, аэробике, фитнесу. 65 % студентов выявили желание участвовать в культурно-массовых мероприятиях, спортивных праздниках. Но существующие в институте условия для физической подготовки многие студенты 68 % оценили как ниже среднего. Студентами отмечена необходимость постоянного мониторинга физического потенциала с учетом состояния материально-технической базы, пожеланий и физических возможностей студентов.

Таким образом, роль физического воспитания состоит в том, чтобы, исходя из реальных условий вуза, предложить такие формы организации и обеспечения эффективности физического воспитания, которые способствовали бы формированию культуры здоровья студента и её саморазвитию. А

эффективность её зависит от качества организации физического воспитания в образовательной среде института, включая в неё современные педагогические технологии, ориентированные на саморазвитие культуры здоровья студентов, оздоровительные системы.

#### *Список литературы*

- 1. Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления населения : [сб. материалов Всерос. науч.–практ. конф., Чебоксары, 15–16 нояб. 2006 г.] / Санкт.–Петербург. науч.–исслед. ин–т физич. культуры ; [ред. группа: Е. В. Антипова и др.]. – СПб. : СПбНИИФК, 2006. – 319 с.*
- 2. Кабышева, М.И. Требования к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» (для студентов всех специальностей, освобожденных от практических занятий на длительный срок): Методические указания. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004. – 24 с.*
- 3. Луконин, Ю.В., Шеенко, Е.И. Формирование у студентов потребности в физической культуре и здоровом образе жизни (на основе модульно-рейтинговой системы). – Барнаул: АлтГТУ, 2008. – 220 с.*
- 4. Мусина, С.В. Поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре в вузах / С.В. Мусина, Е.В. Егорычева // Физическая культура и спорт в 21 веке : сб. науч. тр. – Волжский, 2006. – С. 238 -240.*
- 5. Новосёлова, А.С. Саморазвитие личности студента нетрадиционными методами физической культуры: учеб. Пособие для самостоятельной работы студентов и преподавателей вузов. – Пермь: ИВЭСЭП, 2007. – 140 с.*
- 6. Оплетин, А.А. Педагогические основы социально-нравственного саморазвития личности студента (на материале Физического воспитания): монография /А.А. Оплетин. - Пермь: Спб ИВЭСЭП, 2008. – 224 с.*
- 7. Сакун, Э. И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе : учеб. пособие [для вузов] / Э. И. Сакун. – М. : Дашков и К, 2008. – 205 с. ISBN 978–5–91131–649–5*

# ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ВОЕННО-СПОРТИВНЫХ ИГР НА МЕСТНОСТИ

**Зиамбетов В.Ю.**

**Оренбургский государственный университет, Оренбург**

Подготовка юношей образовательных учреждений к военной службе остается одной из актуальных задач. Определенные физические качества, двигательные умения и навыки могут формироваться только в условиях приближенных к специфическим особенностям военной службы. Военно-спортивная игра является одним из эффективных средств военно-прикладной физической подготовки. На современном этапе в образовательных учреждениях становится меньше условий применения всей полноты возможностей военно-спортивных игр и тем сложнее их подготовить и провести. В связи с этим военно-спортивная игра, как метод и средство достижения учебных задач, пользуются недостаточным вниманием со стороны педагогов. По этой причине занятия по военно-прикладной физической подготовке становятся менее разнообразными и интересными. Но необязательность их организации и проведения по новым учебным программам не освобождает педагога от творческого поиска и разумной инициативы для повышения качества образования, хотя бы во внеклассное время.

Возможно данная ситуация возникает в связи с недостатком учебно-методических материалов для наиболее целесообразного использования военно-спортивных игр в военно-физическом образовании будущих защитников Отечества.

В этой связи основная цель данной публикации заключается в кратком описании особенностей подготовки, организации и проведения военно-спортивных игр для активного использования по причине высокой привлекательности, эмоциональности и эффективности образовательных воздействий в сфере подготовки молодежи к военной службе.

Преподаватель, как организатор игры, должен стремиться к тому, чтобы она была реализована с максимальным образовательным и оздоровительным эффектом. Одно из условий успешного проведения военно-спортивной игры – это руководящая роль преподавателя в процессе игры. Несмотря на большую свободу действий играющих и яркий эмоциональный фон, игра не должна выходить за рамки установленных правил, а роль контролера и судьи в этом процессе отводится только преподавателю.

Для качественного проведения военно-спортивных игр необходимо помнить об основных приемах обеспечения четкого руководства игрой. В связи с этим ведущие специалисты в теории и методике физической культуры дают следующие рекомендации:

- полное и детальное изучение содержания, правил игры и методики ее проведения;

- планирование подвижной игры с ее реализацией в воображении, предвидя все возможные ситуации;
- доступно и в полной мере разъяснить учащимся правила игры с примерами и возможным развитием событий;
- предусмотреть, продумать и реализовать мероприятия по обеспечению безопасности играющих;
- контролировать соблюдение правил и мер безопасности на всех этапах игры;
- быть честным и беспристрастным главным судьей;
- остановить игру и снова объяснить игрокам правила игры, если с самого начала появились ошибки массового характера;
- строго наказывать учащихся, которые систематически и умышленно нарушают правила, проявляя неуважение к сопернику, используя педагогические методы порицания и наказания;
- поощрять игроков, призывающих к максимально честной игре;
- уметь перестроиться в случае изменения условий;
- грамотно распределять роли капитанов, водящих, помощников судьи;
- комментировать действия игроков, вести счет, подводить итоги каждой игры.

Подготовка преподавателя к военно-спортивной игре является достаточно значимой частью методики проведения игр на занятиях в вузе, которая включает в себя выбор игры и подготовку места для ее проведения.

Выбор игры определяется задачами, стоящими перед преподавателем. При подготовке игр целесообразнее учитывать местность, использовать больше военно-спортивного инвентаря, дистанций, препятствий на воспитание координации движений, силы, равновесия, точности, ловкости и гибкости, быстроты реакции, товарищества, тактического мышления, умения быстро ориентироваться.

Главной особенностью при выборе подвижной игры для учащихся является то, что содержание игры должно соответствовать возрастным и психологическим особенностям студентов. Не выполнение данного требования не обеспечит выполнения образовательной задачи, понизит познавательную активность или может способствовать отказу учеников от участия в учебно-воспитательном процессе, а также подвергает сомнению профессионализм преподавателя.

Основным требованием при подготовке места проведения военно-спортивной игры со студентами является обеспечение безопасности действий участников, предупреждение травм. Необходимо учитывать условия погоды, состояние естественных и организованных спортивных площадок, контингент занимающихся. Необходимо подготовить оборудование и инвентарь, нанести разметку, убрать предметы, которые могут стать причиной травм. Соблюдение санитарно-гигиенических требований – важное требование к организации игры, особенно на естественных площадках.

Мероприятия по организации и проведению подвижной игры включают следующие компоненты: определение места руководителя игры и играющих,

объяснение игры, распределение на команды, определение «командиров», руководство игровыми действиями, подведение итогов.

Преподавателю при объяснении игры важно занять такое место, откуда его хорошо видят и слышат студенты, и он сам видит всех.

Качественное объяснение игры является важнейшим условием успешности ее проведения. Изложение сути игры должно быть кратким, логичным, последовательным и может быть построено по следующей схеме: цель игры, роль играющих и места их расположения, ход игры, конечная цель, и правила. Целесообразно отметить допустимые зоны перемещения игроков, меры предосторожности, объяснение игры сочетать с демонстрацией ее содержания. Подробное объяснение игры требуется, если она проводится впервые, а при повторном проведении – напомнить основные моменты и правила игры.

При распределении игроков на команды, следует стремиться к тому, чтобы команды были равными по количеству и подготовленности. Желательно избегать назначения «командирами» команд («отрядов») одних и тех же учеников.

Руководство игровыми действиями заключается, прежде всего, в осуществлении объективного и точного судейства, правильной дозировке физической нагрузки и своевременном окончании игры.

Правильное и четкое судейство в военно-спортивной игре – залог воспитания у юношей честности, уважения к судье и соперникам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, рекомендуется проводить по окончании игры, не вступая в спор со студентами.

Методические приемы, позволяющие относительно точно регулировать нагрузку в военно-спортивной игре:

- а) уменьшение или увеличение площадки для игры;
- б) сокращение (увеличение) преодолеваемого расстояния;
- в) изменение числа препятствий, инвентаря, повторений;
- г) увеличение (сокращение) времени игры;
- д) организация кратковременных перерывов;
- е) введение усложненных (упрощенных) правил игры.

Оканчивать игру нужно своевременно и тактично: преждевременное окончание не принесет желаемого образовательного эффекта, а затягивание не вызовет положительных эмоций участников. Давать сигнал об окончании игры лучше всего, когда участники удовлетворены ею, но еще не утомились.

Определение результатов игры, неверных действий, допущенных ошибок имеет существенное воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту и правильность действий в игре, но и волю к победе, взаимовыручку, товарищество, дисциплинированность. Результаты игры рекомендуется согласовывать со своими помощниками по судейству. Следует отметить наиболее отличившихся игроков, нарушителей правил, обязательно указать, в чем и когда они отличились либо совершили ошибки.

Соблюдение вышеуказанных методических рекомендаций поможет преподавателям вузов максимально эффективно организовать и провести военно-спортивную игру.

Таким образом, военно-спортивная игра не теряет своей актуальности и остается одним из эффективных средств военно-прикладной физической подготовки будущих солдат. Активное их применение в образовательном процессе позволит успешно решать различные учебно-воспитательные задачи, повысить познавательную активность студентов и эмоциональный фон. Грамотно спланированная и организованная игра позволит совершенствовать двигательные и профессионально-прикладные умения, навыки при изучении различных разделов рабочей программы. Соблюдение вышеизложенных методических рекомендаций позволит юношам формировать физические качества, повысить функциональные возможности организма, укрепить здоровье.

#### *Список литературы*

- 1. Лукашев, П.Д. Военно-спортивные игры школьников на местности: учебное пособие / П.Д. Лукашев. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.*
- 2. Турскова, Т.А. Пейнтбол: учебник / Т.А. Турскова. – М.: Вече, 2002. – 384 с. ISBN 5-94538-076-8*



## **ПРОФИЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ В УНИВЕРСИТЕТСКОМ КОМПЛЕКСЕ**

**Кабышева М.И., Коломонова А.П.**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Профессионализация – целостный непрерывный процесс становления личности специалиста, который начинается с момента выбора и принятия будущей профессии и заканчивается, когда человек прекращает активную трудовую деятельность.

В литературе рассматриваются различные аспекты профессионализации личности. Особое внимание уделяется разработке методов и приемов преодоления профессиональных деструкций и кризисных ситуаций, которые неизбежны в профессиональном становлении [4,5,6,7,9].

Профессиональные деструкции - постепенно накопившиеся изменения сложившейся системы деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности [3].

Профессионально обусловленные деструкции замедляют темп профессионального развития, снижают продуктивность деятельности и удовлетворенность ею. Профессиональные деструкции возникают уже в процессе самоопределения: при выборе профессионального учебного заведения, профессии, специальности и т.п. – и всегда самоопределение принимает характер конфликта, который становится основой кризисных явлений.

На стадии профессионального образования наблюдается кризис профессионального выбора (16-18 лет или 19-21 год), который является одним из главных кризисов профессионального становления личности. Как правило, он отчетливо проявляется в первый и последний годы профессионального обучения. На этой стадии профессиональной подготовки к тренерской деятельности многие студенты переживают разочарование в получаемой профессии. Возникает недовольство отдельными учебными предметами, появляются сомнения в правильности профессионального выбора, падает интерес к учебе [4,11].

В связи с этим становится актуальной разработка направлений профилактики и коррекции деструктивной профессионализации. Они включают: психологическое содействие, психодиагностику, психологическое консультирование, тренинговые технологии, коучинг, а также развивающие технологии образования, направленные на предупреждение и преодоление профессиональных деструкций на ранних стадиях профессионального становления.

Владение технологиями преодоления профессиональных деструкций предполагает развитие таких важных качеств, как самоконтроль, самооценка, стрессоустойчивость, физическая тренированность, самовнушаемость, умение переключаться и управлять своими эмоциями, овладение приемами, способами

саморегуляции эмоционально-волевой сферы. Чрезвычайно важным является навык самообладания, который рассматривается в психологии как показатель социальной и эмоциональной зрелости личности. Следует подчеркнуть, что самообладание – это не столько качество личности, сколько процесс управления своим поведением в экстремальной ситуации [7,11].

Экспериментальные исследования специалистов в области физического воспитания и спорта позволяют спрогнозировать развитие профессиональных деструкций тренеров в зависимости от возраста, профессионального стажа и ряда личностных характеристик [1,8,].

Имеющиеся данные убеждают, что преодоление или уменьшение влияния деструктивной профессионализации на личность будущего спортивного тренера возможно при усовершенствовании организации учебно-тренировочного процесса с привлечением ведущих психологов отрасли для формирования эмоциональной устойчивости к неблагоприятным факторам спортивной деятельности [2,9].

Разработка направлений профилактики и коррекции профессиональных деструкций на стадии профессиональной подготовки предполагает создание педагогических условий для предупреждения деструктивных изменений в образовательном учреждении, активизацию учебно-познавательной деятельности, смену учебной мотивации на социально-профессиональную, совершенствование технологий преподавания отдельных предметов, расширение межпредметных связей, которые встраиваются в систему содействия профессиональной карьере тренера, способствуют преодолению профессиональных деструкций в будущей тренерской деятельности.

Теоретико-методологический анализ проблемы профессионализации позволил определить, что на современном этапе развития педагогической науки отсутствует целостная концепция профилактики и преодоления профессиональных деструкций личности. В настоящее время нет конкретных рекомендаций по профилактике профзаболеваний и оздоровлению будущих специалистов с учётом специфики их деятельности. Нет специалистов, могущих выполнить эту работу в высших учебных заведениях. Однако, многочисленными исследованиями установлено, что владение технологиями преодоления профессионально обусловленных деструкций (аутокомпетентность) является составной частью профессиональной компетентности специалиста.

Необходима разработка и создание системы оздоровительно-профилактических мероприятий для будущих специалистов различного профиля в целях предотвращения возникновения профессионально обусловленных деструкций на стадии профессионального образования и подготовки.

В системе оздоровительно-профилактических мероприятий нам представляется правомерным выделение психологического, психофизического и гигиенического направлений профилактики, а также направление профилактики деструктивной профессионализации во время трудового дня.

**К психологическому направлению** профилактики относятся: психологическая гигиена, психологическая диагностика, психологическое

консультирование, психологические тренинги, психологическое просвещение, психологическая коррекция (психокоррекция).

**К психофизическому направлению** профилактики относятся: психофизическая тренировка и психофизические упражнения, релаксационная гимнастика и другие техники релаксации, аутогенная тренировка, йога, дыхательные упражнения, физические упражнения.

**Гигиеническими средствами профилактики** профессионально обусловленных деструкций является организация здорового образа жизни будущего специалиста: личная гигиена, профилактика вредных привычек, закаливание организма, самомассаж, соблюдение режима сна и бодрствования, соблюдение принципов рационального питания.

**Основным средством профилактики профессионально обусловленных деструкций во время трудового (учебного) дня** является производственная гимнастика. Формами производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза активного отдыха, оздоровительно-профилактическая гимнастика, восстановительно-профилактическая гимнастика.

Грамотное использование, предлагаемых нами направлений профилактики профессионально обусловленных деструкций в университетском комплексе позволит: расширить межпредметные связи, существенно увеличить объем знаний, умений и навыков студентов в области практического применения достижений современной науки, повысить физическую и умственную работоспособность; способствовать: своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, профилактике профессиональных заболеваний в будущей профессиональной деятельности.

Предлагаемые направления в своей совокупности носят междисциплинарный характер, что позволяет их использовать в области профессиональной подготовки будущих специалистов в различных университетских комплексах, имеющих кафедры: физической культуры, педагогики, психологии, профилактической медицины, безопасности жизнедеятельности. Представляется возможным пересмотреть учебные программы этих кафедр в плане приближения их содержания к требованиям профилактики профессионально обусловленных деструкций, и, следовательно, требованиям профессиональной компетентности.

#### *Список литературы*

*1. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 256 с. – ISBN 978-5-7695-5736-1.*

*2. Гриднев, В.А. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: методические разработки / В.А. Гриднев, А.Н. Груздев. - Тамбов: Изд –во Тамб. гос. техн. ун –та, 2007. – 16 с.*

*3. Зеер, Э.Ф. Профессиональные деструкции личности / Э.Ф. Зеер. Екатеринбург: Деловая книга, 1997. – С. 229-250.*

4. **Зеер, Э.Ф.** Кризисы профессионального становления личности/Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк // Психол. журнал, 1997. № 6.1. С. 35-44.
5. **Зеер, Э.Ф.** Психология профессиональных деструкций: учебное пособие для вузов / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. - С. 240
6. **Климов, Е.А.** Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студентов высш.учеб.заведений / Е.А. Климов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 304 с.
7. **Маркова, А.К.** Психология профессионализма / А. К. Маркова. М.: Междунар. гуманит. фонд «Знание», 1996. - 308 с.
8. **Суржок, Т.Г.** Особенности методики и организации занятий студентов по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие / Т.Г. Суржок, О.А. Тарасова. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургской академии управления и экономики, 2008.– 264 с. - ISBN 978-5-94047-125-7.
9. **Сыманюк, Э.Э.** Психологические основания профессиональных деструкций педагога: Автореф. дис. . д-ра психол. наук / Э.Э. Сыманюк. Екатеринбург, 2005. — 48 с.
10. **Туманян, Г.С.** Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.Г. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 336 с. – ISBN 978-5-7695-6489-5.
11. **Фонарев, А.Р.** Психологические особенности личностного становления профессионала / А.Р. Фонарев. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2005. 560 с. - С. 79.

# СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

**Малянова И.Ю.**

**Кумертауский филиал Оренбургского государственного университета,  
г. Кумертау**

Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

Любая педагогическая система, в том числе физическая культура студентов, имеет основы, которые регламентируют ее функционирование как сложной системы с большим количеством взаимосвязей между ее структурными компонентами, к которым относят физическое воспитание, спорт, физическую рекреацию и физическую реабилитацию.

Физическое воспитание - это вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и формировании физических качеств человека.

Физическая рекреация - осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений и получение удовольствия от этого процесса.

Физическая реабилитация - это деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических качеств и способностей индивида.

Спорт составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

Процесс физического воспитания студентов в вузе базируется на идеологических, научных, организационных, программных и нормативных основах.

1. Идеологические основы. Современные программы ориентируют кафедры на воспитание у студентов потребности в физическом самосовершенствовании (в советское время - воспитание физически гармонично развитого человека).

2. Научные основы. В сфере физической культуры действуют научно-исследовательские институты, сеть университетов физической культуры, в которых изучаются проблемы медико-биологического, психолого-педагогического и спортивно-педагогического обеспечения физической культуры студентов. Защищаются кандидатские и докторские диссертации, имеются научные журналы.

3. Программные и нормативные основы. Государственный стандарт устанавливает объем в размере 400 часов, которые студент должен

прозаниматься в рамках обязательной программы. В настоящее время разработан национальный тест физической подготовленности «Физкультура и здоровье», который лег в основу нормативных требований к физической подготовленности студентов вузов.

4. Организационные основы. Физическим воспитанием студентов занимаются государственные учреждения - кафедры физической культуры, и общественные организации - спортивные клубы.

Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом. Это ставит перед всеми важную задачу - целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребность физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость.

Физическое и духовное развитие учащейся молодежи органически дополняет друг друга и способствует повышению социальной активности личности.

Студенческий возраст имеет особо важное значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые.

Физическая культура - это средство не только физического, совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющего на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих специалистов народного хозяйства во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций.

Потенциальные возможности в области двигательной деятельности, которыми человек наделен от природы и которые он в течение жизни использует недостаточно, физическая культура позволяет раскрыть, развить в полной мере. При этом расширяются представления о возможных резервах и «пределах» развития физических качеств.

Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебный труд студенческой молодежи все более интенсивным и напряженным. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет учебу и физическую подготовку к будущей производственной деятельности.

Недостаток движений способствует детренированности организма.

Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость.

Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании человеческих способностей, физической природы. Именно движения как проявления физической активности послужили первоосновой образования и развития систем адаптивного поведения живого на земле, формирования его морфологии и функций. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его жизненно важных физических качеств, двигательных навыков, умений и знаний. Диапазон возможностей в совершенствовании физической природы человека практически безграничен.

Пример этого - деятельность человека в условиях невесомости и перегрузок при космических полетах.

В процессе обучения у молодежи следует постоянно вырабатывать навыки здорового образа жизни. Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени - необходимые условия здорового образа жизни.

Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Применительно к учащейся молодежи образ жизни социологи рассматривают как систему основных видов деятельности, которая связана с подготовкой специалистов высококвалифицированного умственного труда с хорошей физической подготовленностью, посредством которой раскрываются характер и мера активности молодежи, степень реализации социальных функций.

Комплексное решение задач физического воспитания в вузе обеспечивает готовность выпускников к более активной производственной деятельности, способность быстрее овладевать навыками, осваивать новые трудовые профессии.

Физическая культура способствует проявлению лучших свойств личности студента. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей - общение с людьми.

Преимущества спорта как социального явления заключаются в его привлекательности для молодежи, его «язык» доступен и понятен каждому, человеку, его польза для здоровья несомненна.

По силе воздействия на человека физическая культура выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Как одна из сфер социальной деятельности она является важным средством обогащения культуры.

Исключительная роль в формировании духовного облика учащейся молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурой на жизненную позицию в целом.

В процессе занятий физической культурой и спортом вырабатываются сознательное и активное отношение к общественной работе, определенные умения и навыки к этой важной форме деятельности, основывающейся на принципах демократии и гласности. Физическая культура развивает общественную активность студентов.

Участие молодежи в сложной общественной деятельности, важнейшими компонентами которой являются производительная и непроизводительная сферы, труд и свободное время, постоянно и динамично изменяет комплекс биологических, психофизиологических, социальных функций и состояний человека. В этих условиях возрастает роль целенаправленной физической подготовки, которая в большинстве случаев бывает важным действенным, а иногда и решающим средством приспособления человека к новым условиям.

#### *Список литературы*

- 1) **Губа, В.П.** *Научно-практические методические основы физического воспитания учащейся молодежи* – М.: Советский спорт, 2008. - 206 с.
- 1) **Коваленко, В.А.** *Физическая культура: учебное пособие* / В.А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – 342 с.
- 1) **Матвеев, Л.П.** *Теория и методика физической культуры: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физ. культуры* / Л.П. Матвеев. - М. : ФиС, Спорт Академ Пресс, 2008. - 544 с.



# **ИЗУЧЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ (НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ОГУ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ)**

**Носенко М.А., Холодова Г.Б.**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Специалисты в области психологии спорта уделяют большое внимание воздействию тревожности на протекание тренировочного процесса, а также спортивных соревнований. Подтверждение тому исследования Кретти, Зайонца, Ханина, Лендерса, Мартенса и других. Исследования показывают неодинаковое мнение различных ученых по этому вопросу. Целью нашего исследования было изучить проявления тревожности, а также определить ее уровень у легкоатлетов- студентов ОГУ в подготовительном и соревновательном этапе.

Вообще под «тревожностью» понимают как черту личности, так и состояние. Как черта личности тревожность характеризует имеющуюся в каждом из нас тенденцию, склонность испытывать опасения, страх в большинстве ситуаций. Когда тревожность рассматривается как состояние, мы обычно имеем в виду ситуационную тревожность или тенденцию испытывать беспокойство только в специфических ситуациях. Тревожность спортсмена связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи. Тревожность определяет индивидуальную чувствительность спортсмена к соревновательному стрессу [4, с.139].

Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная черта человека. У каждого существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - так называемая полезная тревожность. Однако у некоторых людей имеется очень высокая личностная тревожность. Такие люди постоянно испытывают мрачные предчувствия. Настроение у них не отличается стабильностью. Они мнительны, боятся трудностей, чувствуют себя неуверенно в группе [2, с. 191].

Практика показывает, что у высокотревожных спортсменов, которые стремились к достижению высокого результата (высокая потребность в достижении), деятельность обычно нарушалась, и они показывали худшие результаты из-за дополнительного соревновательного стресса. Но и спортсмены с очень низкой тревожностью имеют тенденцию не показывать хорошие результаты вследствие их недостаточной мотивированности [4, с.140; 2, с. 191].

В стрессовых условиях спортивных соревнований нередко можно увидеть спортсмена, который либо «подавлен» (не в состоянии действовать из-за страха, боязни), либо из-за всевозможных опасений не может, по крайней мере, достаточно эффективно действовать. Тем не менее, необходимо помнить, что устранение любой тревожности у спортсменов не всегда желательно; уровень

тревожности, особенно с приближением начала стрессогенного соревнования, часто меняется [4 с.138].

Брайент Дж.Кретти выделяет условия, которые могут вызвать чрезмерную тревожность, мешающую успешному выступлению. Он классифицирует страхи и опасения спортсменов на несколько категорий:

1. Личные опасения о результате выступления.
2. Социальные последствия результата выступления.
3. Боязнь получить травму, мысли о необходимости бросить спорт из-за возраста и аналогичные страхи, связанные с физиологическим состоянием организма спортсмена.
4. Страхи по поводу последствий своей собственной агрессии или агрессии со стороны других.

Для изучения тревожности студентов - легкоатлетов мы провели письменный опрос, используя личностную шкалу самооценки Спилберга. В опросе приняли участие 25 легкоатлетов, независимо от пола, преимущественно студенты II, III курса, с уровнем подготовки от III до I спортивного разряда. Спортсменам предлагалось внимательно прочитать приведенные 20 предложений и зачеркнуть соответствующую цифру справа в зависимости от того, как они чувствуют себя обычно. Данный опрос проводился первый раз в подготовительном периоде, и второй раз в день соревнований.

В условиях тренировочного процесса, когда до соревнований еще было много времени, ребята показали следующие результаты:

- 52 % опрошенных набрали до 30 баллов, что говорит о низком уровне тревожности;

- 40 % показали результат среднего уровня тревожности;

- 8 % - ребята с высоким уровнем тревожности.

В соревновательных же условиях проценты изменились:

Всего 28 % опрошенных остались с низким уровнем тревожности, это ребята с маленьким опытом соревновательной деятельности и низкой мотивацией.

У 20 % средний уровень тревожности.

52 % набрали максимальное количество баллов, что показывает высокий уровень тревожности накануне соревнований.

Проанализировав полученные результаты, мы можем сделать вывод о значительных изменениях в уровне тревожности легкоатлетов на различных этапах подготовки. Ребята, не владеющие определенными навыками психической саморегуляции, имея маленький опыт соревновательной деятельности, при недостатке информации о соперниках на предстоящих соревнованиях, становятся легко возбудимы, не уверены в собственных силах, их достаточно просто сбить с положительного настроя. У них появляются различные «страхи проигрыша», боязнь порицания от тренера и негативной оценки окружающих. Тогда как в режиме тренировок они достаточно спокойны, уверены в себе и внимательны при выяснении допущенных ими ошибок, лишь небольшой процент опрошенных имеют высокий уровень

тревожности в обычной жизни, что мы связываем с особенностями их характера и темперамента.

В условиях соревновательного стресса повышается эмоциональная возбудимость спортсменов, рассеивается внимание, что мешает оптимально настроиться на соревновательную борьбу, выбрать верную тактику, а так же совладать с волевыми качествами для достижения максимального результата. Эти и многие другие факторы могут помешать психически неустойчивым спортсменам с повышенным, а возможно и слишком низким уровнем тревожности, что тоже является отклонением от нормы, добиться максимально возможных результатов как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности.

Перечень причин, почему спортсмены испытывают тревожность и страхи, сам по себе еще не решает задачи их снятия, однако его можно рассматривать в качестве отправной точки. Выявление причины страхов спортсмена или обоснованное предположение часто помогает наметить подходы или методы, которые могут снизить тревожность до желательных уровней. Для практикующих тренеров необходимо иметь знания, чтобы распознать признаки тревожности у своих воспитанников, для этого могут быть использованы стандартизированные тесты тревожности; если у какого-то спортсмена проявляется чрезмерная тревожность, тренеру необходимо выявить причины страхов, либо в личных беседах со спортсменами, либо обсудить это с его родителями; возможно моделировать в тренировке ситуаций, подобных соревновательным; проводить беседы о тревожности и страхе, отмечая, что плохо как высокий уровень тревожности, так и отсутствие ее вообще.

#### *Список литературы*

1. **Горбунов, Г.Д.** *Психопедагогика спорта.*/Г.Д.Горбунов-М.: Физкультура и спорт, 1986.-208с
2. **Ильин, Е.П.** *Психология спорта.*/Е.П.Ильин-Спб.: Питер, 2008.-352с
3. **Ильин, Е.П.** *Психофизиология физического воспитания.*/ Е.П.Ильин - М.: Просвещение, 1983.- 223 с.
4. **Кретти Брайент Дж.** *Психология в современном спорте.* Пер. с англ. Ханина Ю.Л./Брайент Дж. Кретти- М., «Физкультура и спорт», 1978.- 224с.
5. *Методики психодиагностики в спорте: Учебн.пособие для студентов пед.институтов.* /В.Л.Марищук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко, Л.К.Серова.- М.: Просвещение, 1990.- 256 с.
6. **Родионов, А.В.** *Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов.*/А.В.Родионов - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004.- 576с.

# **ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ И ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ**

**Перевозкин В.М.**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Процесс развития эмоциональных и волевых качеств студентов в образовательной практике вуза должен быть изначально ориентирована на основные психобиотические закономерности проявления данных качеств личности-студента. Рассматривая сущность проявления эмоций и воли у студентов в образовательной среде мы создаем четкий вектор психолого-педагогических воздействий и можем качественно обеспечить подбор содержания из всего разнообразия ценностей физической культуры, нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности и элементов психорегуляции [1, 2, 7].

К основным закономерностям проявления эмоционально-волевых качеств студентов можно отнести следующие: произвольность-непроизвольность в проявлении воли и эмоций; авто и гетеропроизводные данных психических процессов, сопряженность со специализированным и не специализированным составом действий; гетерохронная совместимость личностных и социально значимых мотивов; отсутствие выраженных природных задатков в проявлении эмоционально-волевого компонента личности; внешний абсолютизм в проявлении эмоционально-волевых качеств личностью; комплексная интеграция основных психических свойств и функций при волевом усилии и оптимальном эмоциональном состоянии личности; сверхмотивация при эмоционально-волевом регулировании поведения личности; свобода в проявлении эмоций и воли; ситуативность в проявлении эмоций и целенаправленность в волевых усилиях личности. Теперь рассмотрим каждую закономерность более подробно с выделением сущностных характеристик факторной основы проявления эмоционально-волевых качеств личности (в рамках нашего исследования – личности – студента) [2, 6, 7, 8].

Рассмотрим основные закономерности поподробнее. В процессе развития личности первоначальные непроизвольные свойства эмоций и воли со временем приобретают произвольный характер, т.е. становятся управляемыми. Если рассмотреть на уровне ребенка, то с возрастом он начинает более целенаправленно управлять своим поведением и психическими реакциями. Затрагивая студенческий возраст, отметим, что актуальность произвольного характера управления своими эмоционально-волевыми качествами значительно возрастает в силу интенсификации учебной нагрузки, необходимости более целенаправленного овладения профессиональными умениями и навыками.

Проблема рассмотрения волевых и эмоциональных процессов в рамках авто и гетерогенетических компонентов. Анализируя данное положения нельзя однозначно утверждать, что воля и эмоции являются

полностью производными от деятельности основных психических процессов, но и не полностью обоснована позиция в отношении данных процессов как самостоятельного звена. С учетом данных позиций выявленное содержание эмоциональных и волевых качеств студентов к условиям образовательной деятельности в вузе является многомерным, так как отражает позиции авто и гетерогенетических производных (например, в проявлении любви, чувств, эмоциогенных реакций).

Возможность использования эмоционально-волевой регуляции на любом этапе осуществления деятельности: постановка цели, задач, планирование, инициация состава действий, выбор средств, методов и способов достижения результата, принятие и реализация решения и др. Т.е. эмоционально-волевой компонент в любой деятельности человека носит достаточно сопряженный характер на всех этапах реализации любого состава действий: мнемических, двигательных, имажинитивных (преимущественно эмоции) и др. В свою очередь, эмоции и воля так же рассматриваются как отдельные компоненты любой деятельности, что обуславливает их относительное постоянство в системе специализированного состава действий конкретной профессиональной деятельности человека, так и в обобщенной структуре деятельности.

Субдоминантная совместимость личностных и социально значимых мотивов, что может создавать психологический барьер в системе эмоционально-волевого регулирования состава действий личностью (в частности и в практике образовательной деятельности студентов). Проблемная ситуация возникает в силу того, что социальные мотивы часто преобладают над личностными, что всегда присутствует на ранних этапах ее развития (например, образовательный процесс - так же носит некую форму специфической трансляции социального опыта).

Отсутствие выраженных природных задатков в проявлении эмоционально-волевого компонента личности, что в целом обуславливает отсутствие единого функционального блока, регулирующего деятельность эмоций и воли. В этой связи, сужается оптимальность специализированных воздействий по воспитанию эмоциональных и волевых качеств личности, так как объект воздействий начинает носить многомерный характер. Таким образом, можно заключить, что единого центра в проявлении эмоций и воли фактически нет, на наш взгляд его и не может быть, так как это комплексное проявление многих психических процессов.

Проявление внешнего абсолютизма в проявлении эмоционально-волевых качеств личности. Данная закономерность выражается в том, что свобода выбора определяется потребностно-мотивационной базой личности, которая практически всегда носит эмоциогенный характер (внутренние влечения, потребности, желания, формируемые в определенные ценностные категории, а затем в потребности и мотивы). Внешний абсолютизм идеи, цели выражается в конкретной установке на достижение успеха, что может быть связано с определенным эталоном и необходимостью проявления волевых качеств.

Комплексная интеграция основных психических свойств и функций при волевом усилии и оптимальном эмоциональном состоянии личности. Под

влиянием воли и позитивных эмоций могут совершенствоваться многие психические процессы личности. В подтверждении данного положения достаточно привести пример о сочетании воли и памяти, которая совершенствуется за счет проявления воли. В свою очередь, память стимулирует и другие процессы – мышление, внимание (с учетом уже систематизированных сущностных свойств предметов и явлений). Другим примером может являться долговременность эмоциональной памяти (любовь, ненависть), что тоже обуславливает сопряженность и взаимосвязь изучаемых процессов с другими психическими и психомоторными проявлениями (так как двигательная деятельность так же регулируется волевыми и эмоциональными процессами) [3, 5, 6].

Ситуация сверхмотивации - обуславливается тем, что человек волевым усилием удерживает в сознании определенный объект, проецируемый результат, состав действий и т.п. (процессуальная часть). И в результате волевого усилия создается мощная установка на достижение цели, при которой человек может создавать конструктивные и деструктивные позиции. При этом феномен заключается в том, что деструктивными они начинают считаться в момент неудачи. В некотором роде человек рискует, приняв ту или иную позицию. С другой стороны конструктивность достигается за счет логического обоснования тех или иных позиций, но не всегда человек может управлять внешними условиями и не всегда логическая взаимосвязь может найти свое реальное обоснование. В свою очередь, эмоции так же обладают сверхмотивационным характером, т.к. наши страсти или желания являются мощным пусковым механизмом, который формирует прочный мотив у личности в достижении той или иной поставленной цели. Таким образом, эмоции вскрывают глубокие подсознательные знания и умения управлять ими есть действенный способ в преобразовании внутренней и внешней среды и даже в рамках изменения свойств материальных объектов (т.е. в рамках преобразования материальных ценностей).

Свобода эмоций и воли. Данная закономерность носит двухсторонний характер. В философском понимании свобода есть весьма относительная категория. Так же происходит и с исследуемыми категориями, так как сколько бы человек не планировал и не создавал искусственные условия для достижения своей цели, тем или иным образом возникает момент свободного проявления воли, где осуществляется свободный выбор состава действий в силу личностных причин. В этом случае достаточно сложно оценивать ситуацию, так как по констатации смены позиции человеком его можно обвинить в слабости воли. С другой стороны, при стереотипизации условий, не свойственных для личности, она наоборот проявляет волевые усилия для внутренних и внешних перестроек. В свою очередь, свобода поведения приближена к категориям свободного выбора и доминирования всей совокупности социокультурных ценностей (материальных, духовных, художественных) [5, с. 64].

Ситуативность в проявлении эмоций и целенаправленность в волевых усилиях. Данная закономерность противопоставляет эмоциям волю.

Проявление воли носит целенаправленный характер, а эмоции ситуативный, что не обуславливает их как устойчивое проявление. Таким образом, эмоции менее всего поддаются анализу и диагностике, чем воля. Древние каноны индийской культуры гласят о том, что кто овладел «атаманом» (всадник управляющий чувствами, эмоциями), тот познает сущность нелинейных структур, что для современного человека пока еще сложно. Он не может запрограммировать свои эмоции на завтра или на определенный временной промежуток.

На основе выявленных закономерностей мы разработали программно-содержательное обеспечение эмоционально-волевой подготовки студентов. Отметим, что разделы базовых форм реализации ценностей физической культуры лишь дополняются элементами психорегуляции (теоретическая подготовка, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, легкая атлетика). В базовой части данные разделы так и сформированы: «лыжная подготовка с элементами эмоционально-волевой регуляции», «спортивные игры с элементами...» и т.д. В рамках реализации вариативной части физкультурного образования, мы отдаем приоритет атлетической гимнастике и шейпингу, как наиболее удачным формам реализации дифференцированного этапа реализации специализированных воздействий, включая и самостоятельные разделы психорегуляции: психофизический тренинг, коллективный психологический тренинг. Так же, в программно-содержательном обеспечении присутствует форма – физическая культура в режиме дня, где предпочтение мы отдали физкультминутке и физкультпаузе с элементами психорегуляции.

В свою очередь, основными психолого-педагогическими требованиями к эмоционально-волевой подготовке студентов относятся следующие:

- дифференциация совокупности проявляемых эмоциональных и волевых качеств личностью с учетом возможности их комплексного применения в сочетании с физическими упражнениями; например, волю можно воспитывать за счет формирования четкой установки в достижении личностно значимого результата, при этом использовать только силу психики (образно-волевые настроения, самоприказы и пр.), а можно за счет постановки двигательной задачи и попытки выполнить ее в минимальный промежуток времени;

- конкретизация принципов в подборе как специализированного содержания в развитии волевых процессов и оптимизации эмоций, так и в рамках сопряженных форм двигательной активности с элементами психорегуляции; так как в ходе нашего исследования мы уже обосновали приоритет в использовании тех или принципов физической культуры, то для специалистов остается вопрос об их адаптации и интеграции применительно к частным задачам с учетом специфики образовательной системы или вида спорта;

- оптимально обеспечивать пропорцию между традиционными средствами и методами в сфере физической культуры, нетрадиционными видами физкультурно-спортивной деятельности и элементами психотерапии; для этого необходимо делать четкую расстановку в использовании

методических приемов и более избирательно подходить к подбору специальных упражнений;

- оптимальный подбор организационных форм освоения ценностей физической культуры, позволяющие наиболее качественно распределять и сопрягать специальное содержание эмоционально-волевой подготовки студентов с элементами соматотерапии и другими видами физкультурно-спортивной деятельности; при этом процесс должен рассматриваться целостно и сопровождать личность в процессе ее учебной, повседневной и профессиональной жизни и деятельности;

- соблюдение этапов эмоционально-волевой подготовки студентов в образовательной практике вуза, определяющим ход и логику построения специализированных мероприятий; на развивающем этапе приоритет должен сводиться к вариативному использованию физических упражнений, в составе действий которых повышена психологическая трудность заданий; на этапе дифференцированных воздействий специализированные мероприятия должны приобрести самостоятельное значение и в этой связи, в использовании актуализируются такие как физкультминутка, физкультпауза с элементами эмоционально-волевой регуляции, психофизический тренинг в рамках внеаудиторных занятий; на комплексном этапе приоритет сводится к использованию коллективных форм психофизического тренинга, игровому и соревновательному методам, способствующие ауто проявлению основных свойств эмоциональных и волевых процессов;

- оптимальное дозирование психолого-педагогических воздействий в системе развития волевых и оптимизации эмоциональных процессов личности студента.

Таким образом, выявив основные закономерности проявления эмоциональных и волевых качеств студентов мы дифференцированно подошли к определению содержания эмоционально-волевой подготовки студентов, вариативно включающее, как традиционные ценности физической культуры, так и нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности с элементами психорегуляции. В свою очередь, специфика научно-методического обеспечения специализированного процесса позволило определить и ряд психолого-педагогических требований к реализации эмоционально-волевой подготовки студентов, обуславливающая характерные особенности реализации психофизического тренинга в образовательной практике вуза.

#### *Список литературы*

- 1. Беспалько, В. П. Персонафицированное образование // Педагогика. 1998. - № 2. - С. 12-17.*
- 2. Белкин, А. С. Основы возрастной педагогики : учебное пособие для студ. высш. учебных заведений / А. С. Белкин. М.: Академия, 2000. - 192 с. Данилова Н. Н. Психофизиология: учебник для вузов / Н. Н. Данилова. М.: Аспект Пресс, 1998. - 373 с.*
- 3. Динейка, К. В. Десять уроков психофизической тренировки / К. В. Динейка. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 63 с.*



4. **Ильин, Е. П.** Дифференциальная психофизиология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е. П. Ильин. Л.: Ленуприздата, 1979. - 84 с.
5. **Левченко, И. Ю.** Патопсихология : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И. Ю. Левченко. М.: Академия, 2000. - 232 с.
6. **Норбеков, М.** Тренировка тела и духа / М. Норбеков, Ю. Хван. СПб. : Питер, 2000. - 160 с.
7. Психология : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Мельникова. М.: Физкультура и спорт. 1987. - 367 с.
8. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. 2-е изд., перераб. и доп. СПб. : Питер, 2000. - 1024 с.

## **ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ И МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

**Скавинская Л.А., Гилазиева С.Р.**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

С точки зрения физиологии совокупность непрерывно связанных друг с другом двигательных действий (движений), направленных на достижение определенной цели, является упражнением. Существует мнение, что физическим упражнением является не любое движение, а только то, с помощью которого решается физкультурная или спортивная задача.

При соблюдении необходимого двигательного режима (двигательной активности) целесообразно использовать все формы физического воспитания студентов с целью обеспечения эффективного (оптимального) объема двигательной нагрузки – 10 - 14 часов в неделю. Нельзя не согласиться с мнением ученых и практиков в области физиологии и оздоровительной физической культуры, что двухразовые занятия в неделю дают не всегда четко проявляющийся положительный эффект. Если же тренировка проходит раз в неделю, то такая нагрузка, лишь окажет определенное противодействие отрицательному влиянию двигательной недостаточности, но положительные изменения, лежащие в основе тренирующего эффекта и повышения физической работоспособности, не наступят [1].

Любое двигательное действие студента, которое выходит за рамки учебного процесса, требует дополнительной мотивации. Поэтому эффект вне учебных форм физического воспитания, особенно для студентов с ослабленным здоровьем, находится в прямой зависимости от устойчивой мотивации. Мотив - это побуждение к деятельности. Для студентов младших курсов характерно проявление внешних побуждений к той или иной деятельности, которые еще не могут быть мотивами, а являются стимулами. После появления первичных мотивов, которые ориентируют на занятия физическим воспитанием и способствуют созданию общего представления о цели, о профессии, о здоровье и т.д., формируется внутренний побудитель деятельности - устойчивые вторичные мотивы, образующие мотивационную сферу.

Нами установлено, что основным противоречием между внешним положительным отношением студентов к физической культуре и спорту и реальным нежеланием осуществлять это отношение на практике, является неосознанность физической культуры как способа построения личности. В результате появляются факторы, порождающие негативные отношения к физическому воспитанию: некомпетентность в данной области по причине частичного (эмоционального) его восприятия; вредные привычки; поиск

«заменителя» физического воспитания и т.п. Ограниченность знаний в области физической культуры только эмоциональным восприятием ведет к негативным отношениям. Недостаточность движений современного человека - социальный, а не биологический феномен [2]. Поэтому физическое воспитание и спорт следует рассматривать как факторы формирования личности в широком и перспективном их влиянии на природные личностные качества. Физическая нагрузка оказывает тренирующее воздействие на все системы организма и способствует выработке устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Однако рациональный и оптимальный двигательный режим (двигательная активность) часто требует дополнительной мотивации. Это связано с использованием на практике малоинтенсивных форм физического воспитания, с малоподвижным образом жизни студента, что является недостаточным для обеспечения нормального функционирования систем организма.

Напомним, что мотив - это не отношение студента к физическому воспитанию, а основание этого отношения. отождествлять мотив и его причину - значит не раскрыть суть побуждения к определенному поведению. Отношение к физическому воспитанию и его составляющим - есть выражение мотива. Однако на примере физкультурно-спортивных занятий мы можем видеть эмоциональные побуждения студента, которые возникают, как правило, в результате спортивных действий или поступков сокурсников, друзей, выдающихся спортсменов. Оказывая бесспорное влияние на мотив, эмоции, как кратковременное психическое состояние, могут по своему содержанию быть мотивом. Любой мотив следует отличать от эмоционального состояния, особенно при активном внедрении средств физического воспитания и спорта, по силе, устойчивости и времени проявления [2].

Одной из причин непостоянства мотивационной сферы является бессодержательность мотива. Роль первичной мотивации заключается в поиске основания для постоянной и устойчивой мотивации. Первичный мотив аккумулируется потребностью в занятиях физическими упражнениями, спортом, но он еще очень узок для формирования содержательной спортивной деятельности. Примерная схема мотивации показана на рисунке 1, где взаимосвязь первичных и вторичных мотивов обусловлена сопутствующими компонентами. Первичная мотивация связана с первыми, начальными физическими нагрузками. В дальнейшем, по мере адаптации организма к первичным нагрузкам, необходимы возрастающие по объему и интенсивности нагрузки с целью обеспечения их тренировочного влияния на организм.

Прежде чем говорить о физическом воспитании студенческой молодежи, необходимо разграничить и детализировать основные разделы физического воспитания. Детальное рассмотрение ни в коей мере нельзя представлять как обособленное, отдельное от других структурных звеньев явление. Данный подход позволяет более глубоко определить значение конкретного понятия, раздела, смысла физического воспитания с целью выявления его базовых компонентов [1].

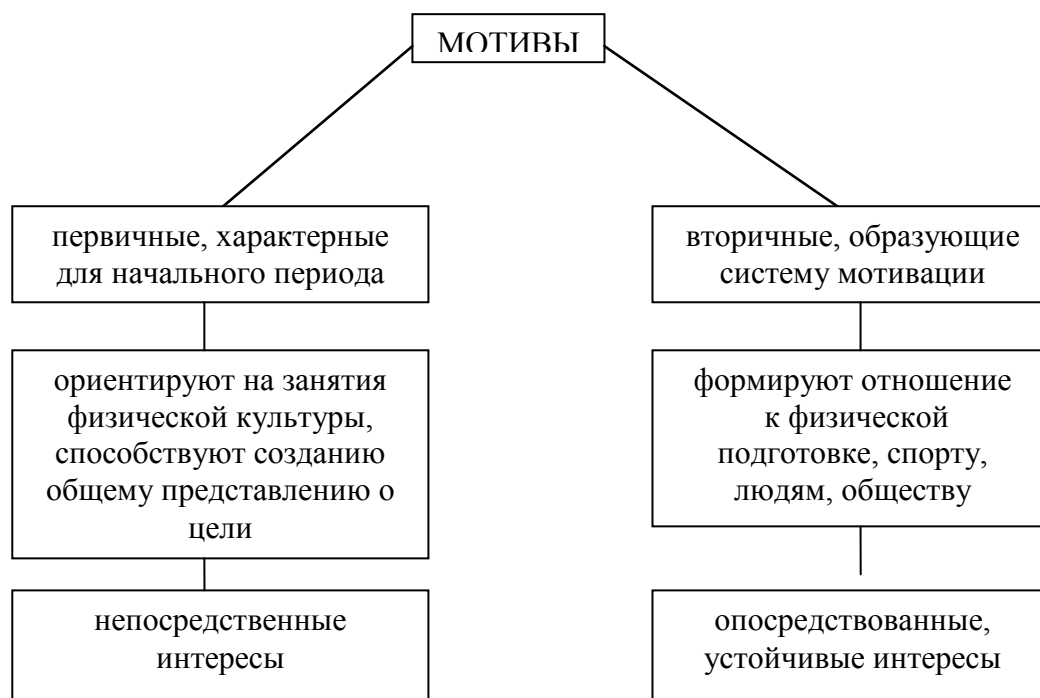


Рисунок 1 - Воздействие мотивов в физкультурно-спортивной деятельности

Причины, негативно влияющие на качество физического воспитания в вузе, в основном относятся к трем группам:

**1. Причины общего познавательного характера**, которые связаны с формированием знаний из области физической культуры, здорового образа жизни. Главным воспитательным условием воздействия на студента посредством физической культуры и спорта является логическая убежденность студента и преподавателя, в сущности и непротиворечивости всех понятий, выводов, положений физического воспитания. Если физическое воспитание и спорт «вторгаются» в другую понятийную систему - «здоровье», то и здесь необходимо теоретическое и эмпирическое уточнение понятий. В известном смысле на практике приходится сталкиваться с проблемой различных трактовок здоровья, здорового образа жизни, спорта и здоровья.

**2. Причины организационного характера**, которые связаны с «вхождением» студентов в новые условия, с распределением по учебным отделениям, с организацией массовых спортивных мероприятий, медицинского контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма, а также с интенсивностью учебной деятельности.

Говоря об организационных моментах физического воспитания студентов, следует иметь в виду суть организации предстоящего учебного процесса, влияние которого распространяется не только на отношение к физической культуре, но и на деятельность вообще. Уже первые, неудовлетворительные для студента-первокурсника, результаты медосмотра, могут, в известной мере, создать образ «неполноценности» студента. Появляется

чувство неуверенности и страха за свое физическое состояние и возникает конфликтная ситуация в самом начале учебного процесса.

**3. Причины методического характера** связаны, прежде всего, с невозможностью внедрить в учебный процесс оптимальные формы, средства и методы физического воспитания. Это часто обусловлено недостаточной материально-технической базой, условиями деятельности (в том числе и экологическими), кадровым потенциалом, отсутствием специфических практических рекомендаций [2].

На фоне объективных и субъективных трудностей в реализации учебного процесса по физическому воспитанию возникают и другие причины, имеющие «смешанный» характер.

Опираясь на многолетний опыт проведения занятий по физической культуре со студентами, мы выявили, что наиболее «рабочими» и мотивирующими положительными отношениями в физкультурно-спортивной деятельности студентов являются следующие отношения: к достижению спортивных высот; к улучшению физического состояния (физического развития и подготовленности); к выполнению норматива по одному или нескольким видам спорта; к совершенствованию физических качеств (качества); к физическому образованию (образованности); к контролю и самоконтролю за здоровьем и физическим состоянием; к познанию нового вида физических упражнений (вида спорта); к взаимосвязи учебы и спорта; к исправлению недостатков телосложения и других физических недостатков; к физическому самосовершенствованию.

В то же время отмечены негативные отношения к физической культуре и спорту, которые ассоциируются, как правило, с мотивацией удовлетворения первичных потребностей и стремлением: к пассивному проведению свободного времени; к нежеланию выполнять физические нагрузки; к поиску выгодных для себя вариантов освобождения от занятий спортом; к компенсации недостатков в учебе достижениями в спорте; к завоеванию физического лидерства; к избежанию стрессовых соревновательных нагрузок, требующих проявления воли и характера. Особенность этих отношений в том, что они основаны на бессознательном и интуитивном стремлении удовлетворить только те потребности, которые связаны с пассивным образом жизни.

Практический опыт работы кафедры физического воспитания ОГУ показывает, что для научно-обоснованного введения тех или иных средств в учебный процесс, необходимы следующие исходные параметры:

1. Диалог со студентом.
2. Уровень физического здоровья, установленный на момент реализации учебного процесса.
3. Потребность в самовоспитании (саморазвитии, самосовершенствовании).
4. Интересы, мотивация, склонности, способности.
5. Направленность физического воспитания, исходя из реальных условий, кадрового потенциала и материальной учебно-спортивной базы.

С учетом выше изложенного можно сделать следующие выводы:

1. Самостоятельная деятельность студента, занимающегося спортом, должна быть саморегулируемой и самоорганизуемой. Это относится к студентам любого

учебного отделения и определяется объемом нагрузки и задачами физического воспитания и спорта, поставленными в каждом конкретном случае.

2. Организация учебных и спортивных занятий предусматривает выделение оптимальных (главных) по своему значению методических форм, которые, начиная с начального периода обучения студента в вузе, постоянно «проигрываются» и совершенствуются в зависимости от ситуации или периода обучения.

3. На начальном этапе обучения в вузе определяющим перспектив развития личности фактором являются мотивирующие положительные отношения в физкультурно-спортивной деятельности студента.

Таким образом, реализация учебного процесса по физическому воспитанию тесно переплетается с основными учебными (профилирующими) мероприятиями, дисциплинами, предметами. Отсутствие готовности студента к совместной деятельности часто приводит к негативным кульминационным моментам в учебно-воспитательном процессе в вузе.

#### *Список литературы*

- 1. Виру, А.А. и др. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А.Юрмязэ, Т.А.Смирнова - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 124с.*
- 2. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А Фомин, Ю.Н. Вавилов - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 151с.*

## **ВНУШЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Степанова М.В., Михеева Т.М.**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Внушение является компонентом обычного человеческого общения, но может выступать как специально организованный вид коммуникации, предполагающий не критическое восприятие сообщаемой информации, противоположной убеждению.

Внушение, как правило, представляет собой речевое воздействие. Следует заметить, что при весьма настойчивом воздействии может последовать совсем обратная реакция, не просто отказ, а противоположное решение. Есть менее и более внушаемые люди, но распространяется действие внушения практически на каждого. Путём внушения могут вызываться ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывается воздействие на вегетативные функции без активного участия, без логической переработки воспринимаемого [1,5].

Внушение является компонентом обычного человеческого общения, но может выступать как специально организованный вид коммуникации, предполагающий не критическое восприятие сообщаемой информации, противоположной убеждению. Внушение играет огромную роль в процессе воспитания молодежи, в образовательной деятельности это не только психическое воздействие преподавателя на студента, но и усиление возможности некритического восприятия воздействия и реализации внушаемых установок или поступков учащихся [8].

Эффективность внушения во многом зависит от индивидуального свойства личности степени внушаемости.

Психическое состояние студента детерминируется внушением, производимым преподавателем. Внушение определяется как способ воздействия на студента, а внушаемость как состояние, являющееся результатом внушения.

В ряде научных работ [5, 9, 4, 6, 8] показана зависимость внушаемости от силы и слабости нервных процессов, связи внушаемости, интроверсии и экстраверсии, внушаемости и комфортности, внушаемости и ригидности, внушаемости и внимания.

Эффект внушения состоит в концентрации возбуждения в определённом очаге коры головного мозга. Так как это сильное возбуждение проходит в условиях заторможенности остальной коры, содержание внушающего воздействия приобретает неодолимую «незаконную» силу. Охарактеризованное физиологическое явление находит своё выражение в психике в том, что сознание сужается и сосредотачивается на чём-то одном. В этих условиях оно перестаёт должным образом контролировать действия человека и его

психическое состояние. Поступки и внутреннее состояние не находятся под контролем сознания. Однако это не означает полного отрыва неосознаваемого от сознательного в процессе внушающего воздействия и реализации внушённых установок.

Установка – механизм, регулирующий поведение человека в тех случаях, когда воздействие воспринято путём внушения.

Установка – инструмент субъекта в целом, в каждый конкретный момент его деятельности [6].

Путём вербального воздействия мы создаём у человека установку на осуществление определённого действия. Но выработка и фиксация установки в обычных условиях проходит не так просто и прямолинейно. Создание самой установки зависит от внутреннего состояния организма. В условиях гипнотического внушения или психологического расслабления, при общей заторможенности клеток головного мозга сужении сознания облегчается, задача выработки установки. Но последующая реализация установки (внушённого состояния или поведенческого акта) будет зависеть от соответствия ситуативного прообраза, созданного установкой, и реальной ситуации.

Практика работы свидетельствует, что прямое воздействие на сознание студента со стойкими не волевыми установками нерезультативно. В учебном процессе установка осмысливается, оценивается и при положительных эмоциях включается в опыт студента или исключается из него при возникновении отрицательных [2,6].

Включенная в опыт образовательной деятельности установка уже на уровне сознания при специально организованном педагогическом воздействии преподавателя может стать социальной установкой. Установка социальная это относительно устойчивая во времени система взглядов, представлений об объекте или событии, совокупность связанных с ними эмоциональных состояний студента, предрасполагающих к определенным действиям. Она является «моделью будущего поведения и действия» учащегося.

Через установку деятельность человека регулируется в зависимости от его внутренней потребности (осознанной и неосознанной) в конкретной ситуации.

Установка представляет собой «...психологическое содержание взаимосвязи, существующей между объективной действительностью и потребностями, на основе чего возникает деятельность определенной направленности» [7].

Даже в том случае, когда установка выступает как неосознаваемое состояние, она не изолируется от сознания. Актуализированная установка создает план сознательной активности учащегося. Теория установки, вскрывая определенные аспекты взаимоотношения неосознаваемого и сознательного в деятельности студента, вместе с тем дает возможность рассматривать установку как механизм действия внушения.



Установка — целостное состояние личности. Она характеризуется преднастроенностью, направленностью студента к определенной активности. Являясь особенностью целостной личности студента, установка не сводится к функциональным понятиям только процессов познания, она направлена на проявление прежде всего чувств или воли.

Механизм внушения создает установку студенту, формирует потребность, его отношение в целом к совершению определенного волевого действия.

Установка учащегося — это внутренняя форма поведения, она возникает при наличии определенной потребности и под воздействием объективной среды. Прежде чем совершается определенный волевой акт деятельности, организм студента в целом должен прийти в состояние готовности. Именно эта настройка всех физических и психических процессов составляет установку индивида на проявление активности. Любой поведенческий акт представляет собой реализацию определенной установки.

В 1996 году в педагогическом университете города Оренбурга нами было проведено исследование о влиянии подобных установок в состоянии релаксации на восстановление организма студентов-пловцов в тренировочном процессе. Результаты были впечатляющие:

- 1) время восстановления организма сократилось с 7 мин, до 2 мин;
- 2) присутствует эффект «отсроченности»;
- 3) последующая подобная работа выполняется на более редком пульсе;

4) согласно изменениям ЧСС и АД прослеживается закономерная стимуляция восстановления организма спортсмена после выполнения физических нагрузок различного объема и характера.

Учитывая данные результаты, нами было проведено подобное исследование по восстановлению и формированию воли студентов на занятиях физической культурой ОГУ. Был выбран педагогический аутотренинг, т.е. педагогическое внушение на эмоциональном фоне в состоянии релаксации.

Цель педагогического аутотренинга состояла в одновременном решении нескольких задач: психогигиенической, стимулирующей и воспитательной (по созданию заданных установок волевого поведения в студенческой деятельности). В нашем варианте с его помощью решались вопросы создания установок на фоне физического и психического расслабления, когда чрезмерная критичность учащегося несколько снижена, а музыка и эмоционально насыщенный текст рожают чувственные переживания.

Программа была разработана с акцентом на решении конкретной задачи — создании установок на повышение самооценки, уровня притязаний в целях формирования волевой мотивации («хочу», «могу», «должен») и волевого поведения.

Исследование проводили в 2010 г. в ОГУ. Испытуемыми были студенты в возрасте 17-18 лет, 18 девушек.

Для решения поставленной задачи было необходимо:

- осуществить адаптацию девушек к аутотренингу;
- выработать у них умение расслабляться, разработать сеансы с учетом индивидуальных особенностей (свойств нервной системы и темперамента);
- использовать в сеансах косвенное внушение с целью подключения эмоциональной сферы;
- вызвать у студентов переживание воображаемых соревновательных ситуаций с целью активизации эмоциональной сферы на неосознаваемом уровне;
- включить учащихся в решение вопроса волевого выбора на осознаваемом уровне с целью создания мотивированных волевых установок.

В разработанный курс педагогического аутотренинга были включены четыре блока:

1) беседы о значении и применение аутотренинга в различных сферах жизнедеятельности человека, о резервах психики для обеспечения необходимого настроения студентов на занятия аутогенной тренировкой;

2) адаптационный курс, цель которого — включение студентов в новый для них способ общения с самим собой, обучение их приемам расслабления путем освоения следующих упражнений;

3) «физический покой» (последовательное расслабление всех мышц тела);

4) «психический покой» (образное представление картин природы, успокоения);

5) «тяжесть правой руки» (формирование ощущений, релаксация);

6) «тепло правой руки» (целенаправленное формирование ощущений, углубленная релаксация).

Программа курса аутотренинга, включающая в себя 15 сеансов. Каждый сеанс после ввода состояния релаксации представляет собой эмоционально насыщенную ситуацию, способную вызвать соответствующее цели занятия переживание. Состояние релаксации, при котором критичность сознания несколько снижена, позволяет создать благоприятный для этого эмоциональный фон. Затем вводятся формулы прямого внушения педагогической направленности. Целью обращения к неосознаваемой сфере психики было создание у студентов заданных волевых установок при их собственном достаточно активном участии.

В программе были представлены сеансы по следующим темам:

- «Учитесь властвовать собой».

Цель — обучить самоконтролю и пробудить желание стать волевым человеком.

- «Я отвечаю за все достижения и неудачи».

Цель — создать установку личной ответственности за свои достижения и неудачи.

- «Преодолеть себя».

Цель — показать, почему так важно быть волевым человеком, пробудить желание быть всегда сильнее обстоятельств.

- «Они стремились и добились своего».

Цель - создать установку проявления воли.

- «Цена безволия».

Цель — создать установку необходимости и престижности целеустремленного волевого поведения.

- «Что значит быть волевым».

Цель — пробудить стремление к внутренней ответственности за свои слова и дела.

- «Хочу, могу, должен, надо».

Цель — сформировать установки на волево устойчивое поведение в сложных обстоятельствах.

Проведение работы после вывода из состояния релаксации с материалом, данным в аутогенном погружении на уровне полного сознания (ответы на вопросы «Самооценка физической подготовленности»).

Цель — закрепление установок, созданных в процессе сеансов аутотренинга.

В целом структура занятий аутогенной тренировкой была следующей:

1) Установочная беседа — 3 — 4 мин.

2) Ввод в состояние релаксации — 6 — 8 мин (первое занятие), 3 — 4 мин — последующие занятия.

3) Косвенное внушение (эмоционально насыщенный текст как подготовка к принятию формул прямого внушения) — 12—15 мин.

4) Формулы прямого внушения, направленные на создание установок волевого устойчивого поведения, — 5 мин.

5) Вывод из релаксации — 2 — 3 мин.

Результатом такого воздействия явилось формирование у студенток эмоционально-волевых установок и представлений, которые затем, на уровне полного сознания, осмысливались ими. Реализация установок, определяющих

способы поведения и отношений между учащимися, осуществлялась на практике в студенческой деятельности. Формулы прямого внушения, включенные в сеансы, были направлены на создание конкретных установок волевого устойчивого поведения. Содержание формул прямого внушения, составленных на основе принципов, разработанных Г.Д.Горбуновым, определялось логикой текстов косвенного внушения. Формулы строились от первого лица: «Я хочу...»; «Я могу...»; «Я должен...» [2, 3].

Внушение и подражание как формы социально-психологического общения в студенческой практике человеческих взаимоотношений дополняют друг друга. Они могут служить студентам и для автоматизации актов волевого поведения в соответствующих сферах деятельности, освобождают его от ненужных колебаний в наиболее напряженных ситуациях взаимоотношений, где надо строго следовать образцу.

Проведенное исследование показало, что, пользуясь методами убеждения, внушения и определенной для этих целей педагогической техникой педагога, можно оперировать силой своей логики, вескими, неоспоримыми доказательствами. Внушение непосредственно прививает определенные чувства, волевые установки, не требуя при этом никаких доказательств. Убеждения и вербальное внушение в студенческой деятельности тесно взаимосвязанные средства воздействия на психику студента. Убеждения педагога должны носить внушающий характер, а внушения обязаны готовить почву для убеждений учащегося. И убеждения, и внушения в учебном процессе эффективные средства целенаправленного воздействия преподавателя на формирование волевого поведения студента, а так же восстановления организма во время занятий физической культурой.

#### *Список литературы*

1. **Горбунов, Г.Д.** Психодиагностика спорта/Г.Д. Горбунов.- М.: Советский спорт,2007.- 296с.-3-е изд., испр.
2. **Горбунов, Ю.Я.** Педагогическая техника в физической культуре и спорте: учеб.- метод .пособие/ Ю.Я.Горбунов.- Пермь: От и до,2009.-48с.
3. **Ильин, Е.П.** Психология физического воспитания /Е.П. Ильин. – М.: Просвещение,1987. – 287с.
4. **Мерлин, В.С.** Проблемы экспериментальной психологии личности(Главы 8-12). Ученые записки Пермского педагогического института/ В.С. Мерлин. – Пермь, 1970. – Т.77. – 180с.
5. **Новосёлова, А. С.** Концептуальные идеи И.Е. Шварца о взаимодействии убеждения и внушения в образовательном процессе/ А.С. Новоселова// материалы Междунар.науч.-практ.Конф. «Современные направления развития педагогической мысли и педагогика И.Е.Шварца.- Пермь, 2009.- С.2-8.
6. **Пангишвили, А.С.** Исследование по психологии установки / А.С. Пангишвили.- Тбилиси, 1967.-187с.

7. **Санникова, А.И.** Теория развития творческого потенциала личности средствами образования в свете концепции взаимосвязи осознаваемых и неосознаваемых компонентов психики/ А.И.Санникова// Материалы междунар.научн.-практ.конф. «Современные направления развития педагогической мысли и педагогика И.Е.Шварца.- Пермь,2009.-С.72-81.1971.-302с.

8. **Шварц, И.Е.** Внушение в педагогическом процессе/ И.Е. Шварц.- Пермь, 1971.-302с.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ**

**Михеева Т.М., Степанова М.В.**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Проблемой состояния здоровья учащейся молодежи в последнее время заинтересовалось много исследователей. Общеизвестен тот факт, что подростки поступаая в средние и высшие учебные заведения уже имеют колоссальный набор заболеваний. Очень важно субъективное мнение студентов о состоянии своего здоровья, где большинство учащихся выделили зависимость здоровья от образа жизни, который они ведут.

Коренное реформирование системы образования в России и, как следствие, преобразования, проводимые в системе высшей школы, актуализировали проблему физического воспитания студентов. Анализ здоровья и физической подготовленности молодежи показывает, что в настоящее время среди студентов растет заболеваемость, снижается уровень физической подготовленности студентов I курсов. Увеличивается численность студентов полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и количество занимающихся отнесенных к специальной и подготовительной медицинским группам [2,4].

Выраженное ухудшение здоровья студентов требует поиска новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи, формирования здорового образа жизни. Известно, что одним из определяющих факторов здоровья человека является его двигательная активность. Однако, как отмечают исследователи, наблюдается повсеместное снижение физической активности и самое резкое ее падение прослеживается в период от 15 до 25 лет [1,6].

Непонимание благоприятного воздействия физкультурной деятельности на состояние здоровья, невысокая мотивация к занятиям физической культурой, неразвитость навыков самоконтроля и во многом неадекватное восприятие состояния собственного организма приводят к формальному отношению студентов к своему здоровью, его сохранению и укреплению. В связи с этим перед системой физического воспитания ставится задача обоснования содержания, средств и методов, способствующих эффективному формированию готовности студентов к здоровьесберегающей физкультурной деятельности, и повышения двигательной активности как ведущих факторов физического воспитания оздоровительной направленности.

В последнее время постоянно говорят о здоровье, как о важнейшей высшей ценности человека, которое формируется под влиянием ряда социальных факторов, именуемых как здоровый образ жизни. На сегодняшний день специалисты здравоохранения считают, что здоровье человека на 50 % зависит от здорового образа жизни, поэтому первостепенной задачей является сохранение и укрепление здоровья [3].

Актуальна мотивация к здоровому образу жизни среди студенчества, формирование у них высокого поведенческого уровня по отношению к своему образу жизни. Студенты - это наше будущее, от которого зависит социально-экономическое благополучие нашей страны и здоровье населения в последующие годы.

В национальной Доктрине развития образования и в федеральной программе развития образования в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Знание и использование здоровьесберегающих технологий ведет к повышению профессиональной компетентности руководителей образовательных учреждений, преподавателей, кураторов, необходимой для успешного выполнения здоровьесберегающей деятельности с учетом новых условий, запросов и потребностей государства и общества в целом.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья преподавателей и студентов. Также здоровьесберегающие технологии можно рассматривать, как совокупность тех принципов, приемов и методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения [1,5].

Под здоровьесберегающими технологиями в образовательно-воспитательной среде высшей школы следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья студентов, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на здоровье данной группы лиц.

Главными направлениями здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений являются:

- рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
- проведение ежегодной диспансеризации студентов;
- рациональная организация двигательной активности студентов, включающая предусмотренные программой занятия физкультурой, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую работу;
- организация рационального питания студентов;
- система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;
- создание службы психологической поддержки студентов;
- организация доврачебного выявления факторов и групп риска по девиантному поведению, в том числе потреблению психоактивных веществ среди студентов (популяционный скрининг и мониторинг) с применением медико-технических технологий.

Существует несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н.К.Смирновым (Н.К.Смирнов, 2006.). Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в образовательных учреждениях, он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные формы работы.

К первой группе относятся медико-гигиенические технологии. Это совместная деятельность педагогов и медицинских работников. Также к медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий. Медицинский кабинет осуществляет проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению студентов и педагогического состава, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы.

Ко второй группе относятся физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ), которые направлены на физическое развитие. Реализуются на занятиях физической культуры и секциях на внеурочных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

К третьей группе относятся экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ), которые направлены на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой.

К четвертой группе относятся технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители (учебных корпусов), инженерно-технические службы, пожарной инспекции и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом, как сохранение жизни, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий.

К пятой группе относятся здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ), которые делятся на три подгруппы:

- организационно-педагогические (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления и гиподинамии и прочих дезадаптивных состояний.

- психолого-педагогические технологии (ППТ) связаны с непосредственной работой на уроках физической культуры. Сюда же входит и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.

- учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают в себя программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ), предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со студентами после занятий.



Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне вуза, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу вуза:

Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) – формирование и укрепление психологического здоровья студентов; повышение ресурсов психологической адаптации личности (социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики);

Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ) составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья учащихся.

Все вышеперечисленные здоровьесберегающие технологии необходимо использовать системно и в комплексе. Предлагается к рассмотрению базовая модель системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья в вузе. Она состоит из шести блоков.

1 блок – здоровьесберегающая инфраструктура образовательных учреждений. Блок включает:

- состояние и содержание учебных корпусов и помещений вуза в соответствии с гигиеническими нормами;

- оснащенность спортивных залов необходимым оборудованием и инвентарем;

- наличие и должное оснащение медицинского кабинета;

- наличие и должное оснащение студенческой столовой;

- организация качественного питания;

- необходимый (в расчете на количество учащихся) и квалифицированный состав преподавателей и специалистов.

Ответственность и контроль за реализацией этого блока лежит на администрации вуза.

2 блок – рациональная организация учебного процесса. Блок включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки (домашнего задания) на всех этапах обучения;

- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям студентов и прошедших апробацию;

- введение любых инноваций только под контролем специалистов;

- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства);

- рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;

- индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей организма), работа по индивидуальным программам.

Реализация этого блока создаст условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повысит эффективность учебного процесса, снимая при этом чрезмерное функциональное напряжение и утомление.

3 блок – организация физкультурно-оздоровительной работы. Блок включает:

- полноценная и эффективная работа во всех группах здоровья (на уроках занятий физической культуры, секциях),
- организация ЛФК;
- организация динамических перемен;
- создание условий для работы спортивных секций;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима студентов, способствовать нормальному физкультурному развитию и двигательной подготовленности студентов всех факультетов, позволит повысить адаптивные возможности организма, и значит, станет средством сохранения и укрепления здоровья студентов.

4 блок – просветительско-воспитательная работа со студентами, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. Блок включает:

- включение образовательных программ, направленных на сохранение и сбережение здоровья;
- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения здоровья и профилактики вредных привычек;
- проведение «Дней здоровья», праздников;
- создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации и студентов.

5 блок – организация системы просветительской и методической работы с преподавателями и специалистами для повышения квалификации работников вуза. Блок включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы по вопросам здоровьесбережения;
- приобретение и использование научно-методической литературы;
- привлечение преподавателей и кураторов к совместному проведению спортивных соревнований.

6 блок – профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья. Блок включает:

- использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача (витаминация, профилактика нарушения осанки и зрения);
- регулярный анализ и обсуждение на заседании кафедры физического воспитания и сорта состояния здоровья студентов;
- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья;
- создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи студентам;
- привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья студентов.

Основываясь на предлагаемую модель, каждый коллектив любого образовательного учреждения, может разрабатывать свои технологии по здоровьесбережению молодого поколения.

#### *Список литературы*

1. **Горелов, А.А.** Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, ОГД. Румба, В.А. Кондаков // *Научные проблемы гуманитарных исследований* – 2008.- Вып.6.- С.28-33.
2. **Дубровский, В.М.** Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.М. Дубровский. – М: Владов,1998. - 608с.
3. **Егорьев, А.О.** Здоровье студентов с позиции профессионализма / А.О. Егорьев // *Теория и практика физической культуры*. – 2003. - №2 –С.53-56
4. **Ильнич, В.И.** Физическая культура студента / В.И. Ильнич. – М. : Гордорики, 2003. – 448с.
5. **Лисицин, Ю.П.** Слово о здоровье / Ю.П. Лисицин. – М: Советская Россия, 1986. – 192с.
6. **Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: учеб. Пособие / В.Ю. Волков** – СПб.:Государственный технический университет, 1996. – 89с.

# ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ В АСПЕКТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЭТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Шумилина Н.С.

РГТЭУ Оренбургский филиал, г. Оренбург

Сущность проблемы в современных условиях заключается в необходимости переосмысления содержания, форм, методов и приемов профессионального образования по формированию того или иного вида профессиональной направленности студентов в образовательном процессе вуза.

В современной вузовской практике признанным является то, что у значительной части студентов отсутствует положительная направленность на выполнение профессиональной деятельности в системе межличностных отношений. В частности большинство студентов имеет низкий уровень сформированности профессионально-этической направленности, формированию которой не уделяется должного внимания.

Анализируя учебный процесс на основе дисциплины «физическая культура», особое внимание уделяем воспитательным моментам, где, наряду с физическим и психическим развитием, этическое развитие рассматривается как неотъемлемая часть воспитания студента, что делает понятие физического воспитания более емким [6, с.4].

Понятие «профессиональная этика» в науке используется для обозначения системы профессиональных моральных норм, направления этических исследований относительно оснований профессиональной деятельности

Профессиональная этика представляет собой систему моральных принципов, норм и правил поведения специалиста с учетом особенностей его профессиональной деятельности и конкретной ситуации.

Для нас важно то, что принципы профессиональной этики предполагают особую форму ответственности, обусловленную предметом и видом профессиональной деятельности. Это означает, что принципы профессиональной этики, определяющие содержание профессионально-этической направленности будущего специалиста, вытекают из конкретных условий, содержания и специфики осваиваемой профессии и выражаются, в основном, в требованиях к межличностному взаимодействию специалистов

Человек зачастую оказывается в ситуации выбора и решения как поступить, какие ценностные ориентиры предпочесть в данной, конкретной ситуации. Выбор и решение зависят от собственной этической зрелости, а не от каких-либо только внутренних или внешних причин. Каждый морально-нравственный выбор, требующий сознательного волевого усилия, развивает в человеке личность, индивидуальность, а решение, принятое в этой ситуации, может быть показателем его личностной, нравственной зрелости. Нередко ситуация складывается так, что поступить нравственно – значит быть

осужденным социальной средой, обществом, потерять положение в нем, а иногда даже свободу и жизнь. Но и тогда поступить нравственно, означает осуществить себя как личность [7, с.83].

Профессиональная этика является основной проблемой педагогической деонтологии (от греч. deontos – должное и logos – учение) и определяется как наука о профессиональном поведении специалиста, о профессиональной морали, включающая нормы, принципы и правила поведения, оценки нравственного облика специалиста. Она ориентирована на доминантность личности как субъекта и объекта профессиональной сферы.

Анализ психолого-педагогической литературы и наши наблюдения дают возможность сделать заключение, что формирование и развитие профессионально-этических качеств, в том числе и направленности будущего специалиста, ведет его к профессиональному росту. Многими учеными (Л. И. Божович, Э. Ф. Зеер, Я. Л. Коломинский, Н. В. Кузьмина, К. К. Платонов, А. А. Реан, Э. А. Гришин, В. А. Сластенин и др.) подчеркивается значимость формирования профессионально-этической направленности для становления личности будущего специалиста.

Профессиональное развитие личности есть рост, становление профессионально-значимых личностных качеств и способностей, профессиональных знаний и умений, активное качественное преобразование личностью своего внутреннего мира, приводящее к принципиально-новому его строю и способу жизнедеятельности – творческой самореализации в профессии [3, с.286].

Формирование профессионально-этических качеств в рамках нашего исследования, рассматривается как процесс и результат, который реализуется и достигается с помощью реализации определенных механизмов (программ, методик, условий).

С целью разработки образовательной программы формирования профессионально-этической направленности будущих специалистов с использованием возможностей высшего профессионального образования и определения условий ее эффективности нам необходимо определиться с содержанием образовательного процесса вуза.

Наиболее эффективным методом решения поставленной задачи является метод моделирования.

Моделирование образовательного процесса вуза, обеспечивающего формирование профессионально-этической направленности будущих специалистов, может предполагать следующие действия – целеобразование, определение содержания и видов деятельности, определение факторов, этапов, уровней и критериев формирования у будущих специалистов профессионально-этической направленности, использование средств и методов технологического-методического обеспечения процесса образования в вузе, осуществление контроля над достигнутыми результатами.

Требования методологических подходов служат основанием определения особенностей процесса образования студентов вуза в аспекте решаемой проблемы исследования:

1) среди многообразных влияний и воздействий факторов, определяющих результаты процесса, выявляются взаимосвязи основных факторов;

2) определяется необходимость учета непрерывного изменения и развития исследуемого процесса и образовательной системы в целом.

Эти особенности мы представляем в рефлексивно-деятельностной модели образовательного процесса вуза, направленного на формирование профессионально-этической направленности будущих специалистов.

Рефлексивно-деятельностная модель образовательного процесса вуза, направленного на формирование профессионально-этической направленности будущих специалистов состоит из следующих основных компонентов: целевого, содержательно-технологического, организационного и результативного.

Основным компонентом модели образовательного процесса является *содержательно-технологический*, так как через его развитие наиболее отчетливо просматриваются процесс формирования профессионально-этической направленности будущих специалистов.

Содержание данного компонента составляют следующие взаимосвязанные блоки: мотивационный, информационно-когнитивный (содержательный), деятельностный (операционный) и этико-рефлексивный.

*Мотивационный блок* является базовым для становления всех других компонентов, так как успех деятельности, прежде всего, обуславливается соответствующей направленностью личности на нее.

Для формирования профессионально-этической направленности будущих специалистов необходимо создание положительной мотивационной сферы личности через организацию образовательного процесса и стимулирование рефлексивных процессов, это обеспечивает личностное включение студентов в процесс овладения профессией.

Особенности содержательно-технологического блока заключаются в следующих основных направлениях: формирование положительных мотивационных установок на развитие формирование системы знаний, умений, навыков в профессиональной сфере и профессиональной деятельности; мировоззренческой, этической, духовно-нравственной сферы у будущего специалиста; формирование у студентов позитивной установки на овладение методами и приемами саморегуляции эмоциональных состояний и этики профессионального поведения; формирование положительных мотивационных установок на саморазвитие собственного уровня этики профессиональной деятельности; развитие профессионально-этических качеств специалиста; формирование социально-психологической, социально-экономической, этической культуры специалиста.

Будущий специалист должен обладать: современными профессионально-этическими знаниями, практическими навыками, необходимыми для управления своей деятельностью и деятельностью других людей в профессиональном коллективе.

Особенностью содержания процесса образования студентов вуза является то, что подготовка студентов осуществляется с учетом содержания профессиональной деятельности будущего специалиста.

В частности в деятельности будущего менеджера выделяют в первую очередь ее внешнюю сторону - руководство процессом деятельности. Основным мотивом их работы является осознание необходимости личного участия в обеспечении функционирования и развития предприятия (коллектива, организации и т.п.).

Менеджер постоянно находится во взаимосвязях со многими структурами, обеспечивающими деятельность, включен в разнообразные отношения с администрацией, коллегами, руководителями и членами других команд. Все это требует выполнения этических норм и правил межличностного взаимодействия. Менеджеру зачастую приходится выполнять роли и функции наставника.

С учетом этих особенностей в большинстве случаев профессиональная деятельность менеджера (следовательно и его подготовка) выполняется в условиях коллективного взаимодействия. При этом существуют особые формы межличностного взаимодействия - солидарность, коллективная и личная ответственность, уважение, взаимопомощь, корректность поведения, т.е. качества, необходимые как в физкультурно-спортивной деятельности, так и в профессиональной. В образовательном процессе перед преподавателями и студентами стоят задачи, которые обуславливают усложнение структурных компонентов его профессиональных компетенций и выполнения этических требований профессиональной культуры.

Эти особенности непосредственно отражаются на процессе профессиональной деятельности специалиста. К ним же можно отнести общую и профессиональную культуру, Я-концепцию, активную профессиональную позицию личности, особенности характера и темперамента, коммуникабельность, подлежащих отражению в содержательном блоке образовательного процесса.

Важным в содержании образовательного процесса является когнитивная составляющая, так как знания являются важнейшей частью профессионально-этической направленности будущего специалиста.

Профессиональное образование дает будущему специалисту необходимые психолого-педагогические, медико-биологические, специальные, этические и другие прикладные знания.

Психолого-педагогические знания организации и управления тренировочным процессом позволяют студентам значительно повысить качество, успешно формировать коллектив, обеспечивать полноценное личностное развитие себя и своих коллег.

Медико-биологические знания по организации учебного и тренировочного процессов с учетом возраста и гендерных особенностей, играют роль в улучшении состояния здоровья и уровня подготовленности студентов.

Специальные профессиональные знания по методике проведения тренировки дают конкретные рекомендации о способах организации занимающихся, использованию традиционных и нетрадиционных обучающих приемов.

Этические знания в спорте позволяют студентам обустроить и регулировать свои отношения с обучающимися, их межличностное взаимодействие.

Основой деятельностного компонента являются способности, которые могут быть сформированы в процессе образования в вузе и которые являются благоприятной предпосылкой для успешного овладения одним или несколькими видами деятельности и их выполнения [5, с. 113].

Профессиональное образование позитивно влияет на формирование различных способностей будущего специалиста:

1) нравственно-этические – устойчивое желание и стремление передавать социальный и профессиональный опыт деятельности в процессе межличностного взаимодействия;

2) специальные – распределенность внимания (одновременная установка на несколько как внутренних, так и внешних предметов), непрерывность внимания (способность сохранять его долгое время, не понижая из-за утомления), устойчивость (способность не ослаблять внимание под влиянием внешних впечатлений), находчивость и изобретательность, критическое отношение к своей и чужой работе, воображение (способность быстро, ярко и точно представлять объект, конструктивная комбинаторная фантазия, художественная чуткость), эмоциональность.

3) индивидуальные – целеустремленность, терпение, способность владеть собой и влиять на других, готовность нести ответственность; наблюдательность, хорошая память (точность и быстрота запоминания, длительность удержания, быстрота воспроизведения по первому требованию), сочетание синтетического и аналитического типов мышления, самостоятельность, самообладание;

4) динамические – крепкое здоровье, выносливость нервно-психической сферы, тип темперамента – сангвиник [2, с.62].

Одним из аспектов использования возможностей профессиональной культуры является то, что в деятельности любого специалиста необходимо выделить специфический двигательный компонент, обязывающий его поддерживать высокий уровень своих физических возможностей и технического совершенства. Двигательный компонент формируется в процессе овладения двигательными умениями и навыками для демонстрации физических упражнений; оказание страховки и помощи другими специалистами во время выполнения деятельности и др. аспекты. Эта сфера деятельности специалиста включает в себя:

– знание техники выполнения движений и внутренней причинности тех двигательных актов, которые формируются у него;

– умение поддерживать оптимальный уровень физического развития и сохранять двигательные навыки.



Важным является и то, что образование предполагает проявление креативности, так как профессиональная деятельность является многовариантной, требующей мгновенного реагирования и разрешения спонтанно возникающих проблемных ситуаций, одновременного учета множества факторов [4, с. 16]. Творческий подход проявляется и в развитии креативности студентов, их способностей к нестандартным действиям в игровой, учебной и профессиональной деятельности.

Таким образом, деятельностный компонент процесса образования студентов вуза отражает особенности профессиональной деятельности специалиста и определяется набором действий, необходимых для формирования у будущих специалистов профессионально-этической направленности на овладение профессией.

Технологическая сторона этого блока заключается в реализации:

- широкого использования тестирования в системе вузовского мониторинга, где проводится диагностика, оценка и прогнозирование состояния образовательного процесса (отслеживание его хода, результатов, перспектив развития);
- изучения развития студентов, уровня работоспособности;
- самооценки и самокоррекции знаний и умений, которые проявляются в умении оценить, организовать себя, свое время, индивидуальную, групповую деятельность, сплотив вокруг надежных помощников, единомышленников.

Для формирования различных подструктур профессионально-этической направленности студентов активно используются различные виды тренингов. Особое место в формировании у будущих специалистов профессионально-этической направленности принадлежит разработанной нами образовательной программе и спецкурсу.

С учетом особенностей образовательного процесса вуза нами теоретически обоснован и экспериментально апробирован комплекс организационно-педагогических условий эффективности реализации программы: организация педагогического содействия формированию профессионально-этической направленности; включение студентов в активную учебно-профессиональную деятельность; обеспечение непрерывности учебно-профессиональной деятельности студентов.

#### *Список литературы*

1. *Деркач, А.А. Исаев, А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: «Физкультура и спорт», 1981.- 375 с.*
2. *Деркач, А.А. Оптимизация управления деятельностью персонала образовательных систем. - М.: РАУ, 1997. -260 с.*
3. *Коджаспирова, Г.М., Коджаспиров, А.Ю. Словарь по педагогике. – М: ИКЦ «Март»; Ростов на/Д: Издательский центр «Март», 2005. - 448.*
4. *Пфейфер, Н.Э. Исследование профессионально-педагогического потенциала специалиста по физической культуре // "Вопросы становления и*

*самореализации специалиста: психопедагогический аспект": Материалы межвузовской научно-практической конференции. - СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. - с. 6 -7.*

*4. Талызина, Н.Ф. Управление процессом усвоения знаний. – М.: Изд-во МГУ, 1975. - 343с.*

*5. Сакун, Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: Учебное пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2008. – 208 с.*

*6. Философско-психологические проблемы развития образования/Под ред.В.В.Давыдова, РАО.- М.:ИНТОР,1994.-128 с.*