

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «КУЗБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ Т.Ф. ГОРБАЧЕВА»

О. А. Заплатина

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

КЕМЕРОВО
2015

УДК 796.412

Рецензенты:

Д-р филос. н., профессор Башкирского государственного медицинского университета *Д. М. Азаматов*

Д-р пед. н., профессор Кузбасского государственного технического университета им. Т. Ф. Горбачева *В. Н. Бобриков*

Заплатаина О. А.

Физическая культура в техническом вузе: теория и практика: монография / О. А. Заплатаина. – Кемерово: КузГТУ. – Кемерово, 2015. – 190 с.

ISBN 978-5-906805-24-9

Монография посвящена поиску путей совершенствования в области методики преподавания дисциплины «Физическая культура» в техническом вузе в связи возрастающими требованиями к уровню физической, физиологической и психологической подготовленности студентов и их готовности к осуществлению профессиональной деятельности в условиях производства. Сопоставление результатов теоретического анализа и экспериментальной проверки позволило выделить критерии в содержательном наполнении педагогической модели повышения роли физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности и разработать соответствующие показатели.

Издание предназначено для студентов, аспирантов, преподавателей, широкого круга общественности, интересующихся изучением данной проблемы.

УДК 796.412

© КузГТУ, 2015

© Заплатаина О.А., 2015

ISBN 978-5-906805-24-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. Подготовка студентов вуза к будущей профессиональной деятельности в процессе физического воспитания как педагогическая проблема.....	9
1.1. Проблема физического воспитания молодежи в педагогической теории и практике	9
1.2. Физическое воспитание студентов в воспитательно-образовательном процессе вуза.....	25
1.3. Педагогический потенциал физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности.....	43
1.4. Педагогическая модель повышения роли физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности.....	68
ГЛАВА II. Педагогические условия повышения роли физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности	82
2.1. Формирование положительного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом в процессе дифференциации учебной деятельности.....	82
2.2. Изучение и учет формирования профессионально важных качеств личности студента в процессе учебной и внеучебной деятельности по физическому воспитанию	103
2.3. Организация совместной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности преподавателей и студентов вуза.....	138
2.4. Анализ результативности использования физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности.....	147
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	165
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	169

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время высокий уровень современной техники и технологии, постоянное повышение интенсивности человеческой деятельности в условиях производства и темп современной жизни предъявляют достаточно высокий уровень требований к подготовке студентов вузов к будущей профессиональной деятельности. Выпускникам предстоит воплощать свои творческие профессиональные возможности в новых социально-экономических условиях, и они должны обладать не только фундаментальными разносторонними знаниями, умениями и навыками в профессиональной сфере, но и совокупностью устойчивых свойств, которые обуславливают пригодность к профессиональной деятельности и отвечают качественно новым требованиям современного производства, таким как стрессоустойчивость, конкурентноспособность, высокая работоспособность, самозащитенность, здоровье и диапазон функциональных возможностей организма. Именно такие качества можно формировать в процессе физического воспитания, так как на занятиях физической культурой и спортом создаются ситуации, вызывающие необходимость действовать более осмысленно, сдержанно, целесообразно на фоне эмоционального возбуждения в стрессовой ситуации (Е. П. Байков, В. А. Бодров, Д. А. Валеев, В. А. Востриков, Г. Н. Пономарев и др.).

В самый ответственный период жизни молодежи необходимо предоставить возможность получения знаний, умений и навыков в области физического воспитания, предлагаемых как рамками федерального государственного образовательного стандарта, так и рассматриваемых в аспекте подготовки к профессиональной деятельности, функциональной самодиагностики и физического самовоспитания, так как уровень сформированности мотивационно-потребностной сферы личности признается системообразующим фактором в области профессиональной деятельности специалиста и подготовки к ее осуществлению.

Как известно, условия осуществления выпускниками вузов профессиональной деятельности имеют различные особенности, которые необходимо учитывать в процессе подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. Однако физическое воспитание студентов в рамках дисциплины «Физическая культура» не может полностью решить всех задач, касающихся физической подготовки будущих специалистов и занятия физической культурой в вузе, выстроенные традиционным способом, к сожалению, не могут способствовать удовлетворению требований работодателей. Поэтому необходимо совершенствовать образовательные программы, разрабатывать новые педагогические технологии, вводить в воспитательно-образовательный процесс более емкие программы физического воспитания, которые способны обеспечить подготовку и успешность будущей профессиональной деятельности, а также имеют расширенное образовательное, профессиональное и практико-ориентированное значение.

В истории развития научно-исследовательской педагогической мысли анализ подготовки студентов к осуществлению профессиональной деятельности вызвал необходимость решения ряда вопросов. Среди них вопросы, касающиеся профессионального самоопределения, этапов становления специалиста, формирования профессионально значимых и профессионально важных качеств личности, мотивов трудовой деятельности и т. д. (А. И. Галактионов, М. И. Губанова, В. А. Борисов, Т. А. Булавкина, В. П. Жидких, Н. Э. Касаткина, Г. В. Лаврентьев, Т. И. Шалавина и др.).

Немаловажное значение в настоящее время придается также психолого-педагогическому аспекту подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности (В. А. Бодров, Г. С. Ерохина, И. В. Ефимова, Г. Д. Иванов, Г. В. Лаврентьев, Н. Б. Лаврентьева, С. Л. Лесникова, Л. Я. Мощевитина, Г. В. Пинигина, Т. В. Степанова, М. А. Хохлова и др.). В литературе отмечается, что успешная профессиональная деятельность выступает продолжением процесса развития личности, раскрывающим себя в профессионализации – «процессе, направленном не столько на усвоение

фиксированного объема профессиональных знаний, умений, навыков и способов деятельности, сколько на преобразование самого субъекта деятельности» [103, 9].

Большое значение для нашего исследования имели работы, посвященные совершенствованию высшего профессионально образования с целью повышения качества профессиональной подготовки (В. Н. Бобриков, В. А. Бодров, В. П. Жидких, Л. С. Зникина, Г. Д. Иванов, Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина, Т. С. Панина, А. Петраков, Г. Н. Пономарев и др.). Особый интерес представляли работы, посвященные вопросам физического воспитания (В. П. Жидких, Р. С. Жуков, Э. М. Казин, Н. П. Недоспасова, М. А. Петраков, С. И. Петухов, С. А. Полиевский, М. А. Родин, И. Д. Старцева и др.).

Функции взаимосвязи физического и психофизиологического развития студентов, формирования их профессионально важных качеств выполняет профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Проблемы ППФП рассматривались и решались такими учеными как В. И. Ильинич, В. А. Кабачков, Л. И. Лубышева, Р. Т. Раевский и др.

Т. А. Булавкина отмечает, что, несмотря на широкий охват профессии разработанными методиками ППФП, работы по ППФП носят фрагментарный характер, не решены проблемы комплексного подхода, учитывающего вопросы формирования мотивов учебной, физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов, формирования установки на ведение здорового образа жизни, расширения функциональных возможностей организма [17].

Физическое воспитание в системе образования, а также технологии преподавания физической культуры рассматривались Ю. Войнером, П. К. Дуркиным, В. П. Жидких, Л. И. Лубышевой, М. А. Петраковым, С. И. Петуховым, Г. Н. Пономаревым, Д. Ю. Сорокиным, А. Г. Трушкиным, С. Ю. Тюленьковым, В. Ю. Фадеевым, В. К. Шеманаевым и др. В качестве отдельных самостоятельных направлений исследований представлены психолого-педагогические аспекты физического воспитания (В. А. Бодров, И. Г. Гибудуллин, А. А. Иванова и др.). Т. А. Булавкина, Н. С. Дядичкина,

Н. Ю. Мазов в своих работах уделяли внимание мотивации двигательной активности. Отмечая пассивное отношение студентов вузов к физической культуре и низкий уровень сформированности установки на здоровый образ жизни, эти ученые предполагали, что в процессе физического воспитания можно повысить заинтересованность студентов в занятиях физической культурой и спортом [17; 43; 95].

Вопросы профессиональной направленности физического воспитания студентов раскрывались Э. Л. Адамовичем, Ю. Войнером, А. Г. Горшковым, В. П. Жидких, В. Н. Меншиковым, М. А. Хохловой и др. Физическое воспитание как фактор адаптации к учебной деятельности и как показатель оценки адаптивных возможностей человека умственного труда рассматривалось Н. М. Глухенькой, В. И. Ивановым, Н.А. Литвино-вой, А. П. Матвеевым, В.А. Медведевым, В. М. Меншиковым, О.А. Никифоровой, Р. А. Пилюяном и др. В. А. Медведев, А. П. Романчук, Б. И. Ткаченко и другие изучали влияние двигательной активности на функциональное состояние учащейся и студенческой молодежи, исследовали межсистемные отношения функциональных реакций организма.

Для нашего исследования особый интерес представляли работы, раскрывающие вопросы подготовки студентов вузов к будущей профессиональной деятельности в процессе физического воспитания. В. С. Ежков, В. П. Жидких, В. И. Ильинич, А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышева, В. М. Наскалов, Г. В. Руденко и другие указывают, что эти вопросы остаются недостаточно изученными и проблема качественной подготовки к будущей профессиональной деятельности в настоящее время сохраняется.

В то же время процесс физического воспитания, как отмечала Л. И. Лубышева, является опытом познания пространства физической культуры для студентов вузов. Одной из приоритетных задач является включение студентов вузов в это пространство не только в качестве пользователей, но и как субъектов, способных проявить творчество в этой сфере деятельности [91].

Изучение психолого-педагогической литературы по проблеме нашего исследования позволило выделить ряд противоречий между: разнообразием мотивов, социально и личностно значимых потребностей студентов и чрезмерной унификацией содержания, форм, методов, средств обучения и воспитания; необходимостью формирования мотивационно-потребностной сферы студентов в процессе занятий физической культурой и регламентирующим характером ее организации, в которой ограничен учет личных интересов студентов; наличием целевой основы всего учебного процесса и отсутствием профессиональной направленности физического воспитания; стремлением молодежи к состязательности и ограниченным включением ее в соревновательную деятельность в рамках обязательного курса «Физическая культура»; широким спектром запросов молодежи и слабой дифференциацией реальных возможностей занятий по направленности; повышением требований к качеству подготовки специалистов и отсутствием видимых улучшений содержания курса «Физическая культура», а также контролем за уровнем здоровья, психофизиологической подготовки; требованием к качественному росту педагогических кадров и необходимым научно-методическим и информационным обеспечением, улучшением материально-технической базы и др.

Наличие данных противоречий обуславливает то, что физическое воспитание студенческой молодежи не оправдывает ожиданий, связанных с успешной подготовкой к будущей профессиональной деятельности. Становится необходимой такая организация деятельности студентов и преподавателей, которая способствовала бы ликвидации основного противоречия между требованиями к специалистам, предъявляемыми работодателями, потребностью современного производства в качественно новом типе специалиста и недостаточным качеством его подготовки к будущей профессиональной деятельности.

ГЛАВА I ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗА К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1.1 Проблема физического воспитания молодежи в педагогической теории и практике

Актуальность проблем физического воспитания молодежи и формирования ее личной физической культуры на сегодняшний день очевидна. В современных условиях социально-экономических преобразований России становится востребованной гармонически развитая личность, разносторонне подготовленная к выполнению профессиональных видов деятельности. Приобщение молодежи к физической культуре, физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительному массовому движению является неотложным уже потому, что молодежи предстоит реализовать свои способности в новых, кардинально изменившихся условиях жизнедеятельности, главным образом, в условиях осуществления профессиональной деятельности.

Физическое воспитание и область деятельности, предусмотренная в диапазоне физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой политики, охватывающей физическую культуру и спорт, – это целенаправленный педагогический процесс по приобщению молодежи к ценностям как, в частности, физической культуры, так и к ценностям общенародной культуры общества [100; 101; 179]. Физическая культура и спорт на современном этапе важны не только с точки зрения познания молодежью канонов и ценностей, важных для общества в целом. В связи со снижением уровня здоровья студенческой молодежи и недостаточным уровнем развития физических качеств становится востребованной именно физическая культура каждой личности, предусматривающая приобщение к двигательной активности, здоровому образу жизни, заботе о собственном здоровье [67; 85; 104].

Современные представления о физической культуре личности не ограничиваются понятиями здоровья, развития физических качеств, морфофункциональных возможностей организма и двигательных способностей. Наряду с ними, важнейшими компонентами формирования физической культуры молодежи становятся мировоззрение, мотивационная сфера личности, широта и глубина знаний в области физической культуры и спорта, акцент на успешность будущей профессиональной деятельности, то есть это та сфера, в которой закладываются корни гуманизации и гуманитаризации образования в процессе физического воспитания студентов.

В Советском энциклопедическом словаре физическая культура рассматривается как часть общей культуры общества, образа жизни человека, а также как одна из сфер спектра социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, его духовных сил, включающая следующие составные показатели самосостояния в обществе: «...уровень здоровья и физического состояния людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, а также спортивные достижения» [158, 1426]. Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура – это «составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности» [174, 2].

Понятие «физическая культура» необходимо анализировать в тесной взаимосвязи с общим понятием «культура», которое в специальной научно-методической литературе рассматривают как определенные виды деятельности человека (общества), так и средства и методы, созданные в обществе, а также ее результаты, представляющие ценность для личности и общества. Человек по отношению к культуре представляется как ее носитель, потребитель, создатель.

В Советском энциклопедическом словаре понятие «культура» определяется как исторически определившийся уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, в их взаимоотношениях, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях [158, 678].

При множестве зачастую противоречивых взглядов на понимание культуры наиболее интегративными признаются следующие:

- концепция культуры, основанная на раскрытии процесса культурного развития, связывающегося с деятельностью, направленной на физическое совершенствование человека;

- концепция, акцентирующая внимание на духовном производстве, базирующемся на системе потребностей, способностей, деятельности, отношений и т. д.;

- концепция, основанная на сознательной организации и управлении поведением и жизнедеятельностью людей, заключающаяся в методологических подходах к воспитанию личной физической культуры, основным путем воспитания которой является целенаправленное воздействие на мотивационную сферу личности.

Признается согласованность этих концепций с общим процессом культурного развития общества. Отмечается связь культуры с духовным производством, с преобразованием природной, социальной сферы, а также самого человека. Поэтому с точки зрения ряда ученых вышеуказанные концепции могут служить основой для изучения разнообразных сторон физической культуры человека с позиции медико-биологического, педагогического, психологического, социологического, культуроведческого и философского подходов [44]. Некоторые ученые предпринимают попытки сформировать более интегративное представление о сущности физической культуры, которое базируется на вышеуказанных концепциях, синтезирующих одностороннее представление о физической культуре в единую системную модель [29].

Как отмечает Э. М. Казин, физическая культура опирается на научные данные о физических и психофизиологических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура, понимаемая как часть общей культуры человека, имеет специфическую цель – физическое совершенствование личности, и направлена на гармоничное развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека [67, 23].

Одним из основных компонентов физической культуры является **физическое воспитание** – неотъемлемая часть формирования общей и профессиональной культуры современной молодежи, системы ее гуманистического воспитания. Наряду с физическим воспитанием – видом воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в овладении физкультурными знаниями – в физической культуре выделяют следующие **компоненты**:

- **спорт** – собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, сложившаяся исторически с целью выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей, а также многогранное общественное явление, выступающее сферой подготовки человека к различным видам деятельности, расширения и укрепления международных связей, удовлетворения духовных запросов человека, средством эстетического и этического воспитания;

- **физическая рекреация** – отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания;

- **двигательная реабилитация** – специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний, а также восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний [179].

В ходе теоретического анализа научной и методической литературы по проблеме исследования нами были отмечены различные подходы к выявлению сущности компонентов физической культуры. В частности, отмечается связь физической культуры:

- во-первых, с деятельностью, направленной на физическое совершенствование человека;

- во-вторых, с совокупностью интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов, с системой потребностей, способностей, деятельности, отношений и институтов, базирующейся на развитии физических качеств, с формами ее организации. Л. И. Лубышева и Г. Н. Пономарев рассматривают физическую культуру с деятельностной и результативной сторон, в единстве предметных и личностных ценностей. Вышерассмотренные точки зрения обусловлены разнообразием функций физической культуры и их важностью для современного человека [91; 130].

«Физическая культура в жизни общества выполняет ряд важнейших функций. **Развивающая** функция состоит в совершенствовании всех физических сущностных сил человека, включая мышечную и нервную системы, психические процессы, способность ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям и т.д. **Воспитательная** функция физической культуры направлена на укрепление выносливости и закалки морального духа человека. Физическое здоровье обеспечивает ощущение полноты радости жизни, успех в труде и творческой деятельности. Занятия физической культурой должны быть органично связаны с высшими нравственными целями и благородными стремлениями. **Образовательная** функция заключается в том, чтобы ознакомить человека с теорией и историей физической культуры, ее значением в жизни личности; разнообразными видами физической культуры и спорта как средством удовлетворения физических и духовно-эстетических потребностей» [67, 70].

Современный подход к совершенствованию физического воспитания молодежи, всецело учитывающий направленность каждой из вышеуказанных

функций, является приоритетным в формировании физической культуры и спорта как вида общей культуры молодого поколения, здорового образа жизни и спортивного стиля жизнедеятельности. Особую актуальность это приобретает в условиях переустройства российского общества. Технический прогресс XX и XXI веков, в частности, механизация, автоматизация, компьютеризация, коренным образом изменил условия жизни человека. Прежде всего он вызвал к существованию такое социально-биологическое явление как «гиподинамия» – существенное уменьшение объема двигательной активности современного человека. Это произвело ощутимый резонанс в рамках **оздоровительно-гигиенической** и **общекультурной** функций физической культуры, которая «обусловлена тем, что в современных условиях жизни у многих людей, в связи с дефицитом активного действия, развивается гиподинамия, снижается сопротивляемость организма», утрачиваются физические кондиции [67, 71].

Как отмечает Э. М. Казин и другие исследователи, наблюдается «тенденция к росту заболеваемости по таким нозологическим формам, как ожирение, миопия, плоскостопие, нервно-психические расстройства и аллергические заболевания» [66, 3].

Сокращение сети физкультурно-оздоровительных учреждений, спортивных клубов, коммерциализация спортивных центров с повышением стоимости тренировочно-оздоровительных услуг привели к снижению двигательной активности различных групп населения, в том числе и студенческой молодежи, развитию хронических заболеваний, прогрессированию физических дефектов, ухудшению физической подготовленности.

К сожалению, не решена и проблема физического воспитания студентов высших учебных заведений, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья. Большинство студентов освобождается от занятий физической культурой, в то время как они еще в большей степени нуждаются в оздоровительном влиянии на организм различных средств физического воспитания. Тем не менее в целях совершенствования процесса физического

воспитания в образовательных учреждениях (в том числе высшего профессионального образования) Российской Федерации, коллегии Министерства образования и науки Российской Федерации, Минздрава России, Госкомспорта России и президиум РАО (Российской академии образования) определили приоритетные направления, среди которых – «создание условий в образовательных учреждениях, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья средствами физической культуры и спорта; обеспечение тесного взаимодействия учебного и внеучебного процесса физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворение потребностей молодежи на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; формирование физической культуры личности с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья и мотивации; совершенствование врачебно-педагогического контроля в процессе физического воспитания в образовательных учреждениях; объективизация оценки уровня физического развития и физической подготовленности молодежи к будущей профессиональной деятельности», а также профилактика асоциального поведения.

Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в ряду наиболее актуальных в современном высшем образовании, так как для большинства студентов вузов характерно отсутствие понимания взаимосвязи духовного, нравственного и физического здоровья, взаимосвязи здоровья и сознания, здоровья и успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности, разрыв между вербальным и реальным ведением здорового образа жизни [43; 67; 85]. Н. Г. Блиновой, Э. М. Казиным, В. М. Лабскиром, Н. А. Литвиновой, Н. А. Мелешковой, Г. Г. Солодовой, В. И. Столяровым и другими здоровье рассматривается как основа и предпосылка для развития и проявления сил и способностей будущих специалистов [66; 85; 103; 104].

По мнению В. И. Ильинича, Р. Т. Раевского, В. А. Романенко, физическая культура профессионала в нашей стране не отвечает современным требованиям. Авторами указываются несколько причин, в ряду которых низкий

общий культурный уровень студентов вузов, недостаточная физкультурная образованность, отсутствие положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, неудовлетворительная индивидуализация и дифференциация, слабая материально-техническая база высшего учебного заведения [59; 137; 140].

Исходя из вышесказанного, в настоящее время приоритет направлений в области физической культуры и спорта, в частности, в образовательных учреждениях (особенно в вузах) объясняется особым эффектом и неповторимой возможностью значительного повышения общего уровня культуры, физического совершенствования, увеличения работоспособности, а, главное, улучшения подготовки будущих специалистов к предстоящей профессиональной деятельности. Эти аспекты должны решать параллельно и оздоровительные задачи. Этому могут способствовать разнообразные формы организации, которые допускают методические изменения процесса физического воспитания в зависимости от мотивов, интересов и потребностей растущего поколения.

Интеграция физической культуры, валеологизации воспитательно-образовательного процесса студентов вузов и профессии позволила Р. Т. Раевскому сформулировать понятие «физическая культура профессионала», под которой автор понимает опосредованное взаимодействие друг на друга таких областей как физическая культура человека и его профессиональная деятельность, и которое рассматривает как сложную динамическую систему. Этапы развития данной системы автор усматривает в совпадении с этапами формирования личности профессионала и характеризуется специфическими функциями: образовательной, прикладной, восстановительной, профилактической, рекреационной, гуманизации профессии [137].

Основным путем воспитания личной физической культуры студенческой молодежи с целью успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности признается ее физическое воспитание в процессе различных

видов физкультурной деятельности, направленной на их физическое совершенствование, формирование профессионально важных качеств, а также повышение функциональных возможностей организма. Анализируя проблему физического воспитания молодежи в воспитательно-образовательном процессе вуза, считаем необходимым рассмотреть ключевые понятия, которыми оперирует теория физического воспитания: «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое образование», «физическое развитие» (Рис. 1).

Итак, **физическое воспитание** – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Обучение движениям неразрывно связано с **физическим образованием** – системным освоением человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Понятие «**физическая подготовка**» подразумевает под собой прикладную направленность физического воспитания, относящуюся к какой-либо деятельности. Различают общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка имеет своей целью повышение общего уровня физического развития, различной двигательной подготовленности в той или иной двигательной деятельности. Специальная физическая подготовка направлена на содействие успеху в конкретном виде какой-либо деятельности. Результатом физической подготовки будет являться **физическая подготовленность**, отражающая уровень достигнутой работоспособности в уже сформированных умениях и навыках, которые способствуют успешному осуществлению избранной деятельности.

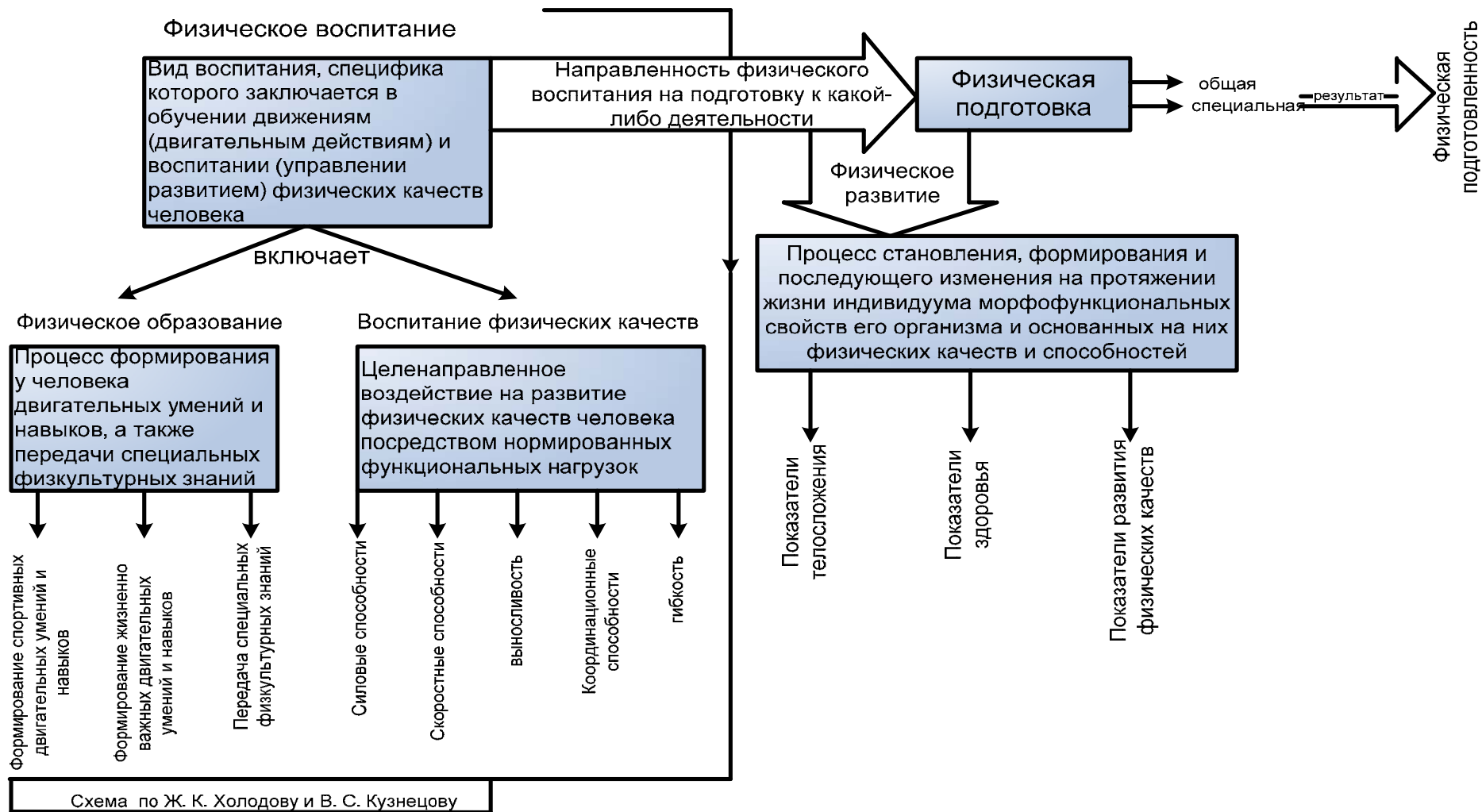


Рис. 1. Основные понятия теории физического воспитания

Физическое развитие как процесс изменения показателей телосложения, здоровья, функциональных возможностей и развития физических качеств определяется становлением, формированием и последующим изменением на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и, основанных на них, физических качеств и способностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если определяющие его закономерности учитываются при построении процесса физического воспитания [179, 8].

Согласно Российской педагогической энциклопедии, физическое воспитание рассматривается как педагогически организованный процесс передачи от поколения к поколению способов и знаний, необходимых для физического совершенствования, целью которого является разностороннее развитие личности человека, его физических качеств и способностей, формирование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья [142, 510].

С точки зрения Э. М. Казина и других ученых физическое воспитание – это «процесс решения определенных задач, который характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса – направленная роль педагога-специалиста, организация деятельности в соответствии с педагогическими принципами и т. д., либо осуществляется в процессе самовоспитания» [67, 70].

По мнению Ж. К. Холодова и В. С. Кузнецова физическое воспитание – это «вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях... Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых, в решающей мере, определяет его физическую дееспособность» [179, 7].

Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическое воспитание – это «педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека» [174, 2].

Л. П. Матвеев рассматривает физическое воспитание как «основной канал приобщения каждого к физической культуре», который является «одним из важнейших слагаемых системы воспитания человека в обществе», что обобщает вышеизложенные определения понятия физического воспитания.

Учитывая доминирующую цель физического воспитания, выделяют нижеследующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию.
2. Овладение физкультурно-спортивными знаниями.
3. Формирование, а также сохранение и совершенствование ранее приобретенных двигательных умений и навыков.
4. Воспитание физических качеств (силы, выносливости, гибкости и т. д.).
5. Воспитание нравственных качеств личности.
6. Формирование гигиенических умений и навыков.
7. Формирование привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом (в том числе и самостоятельным).
8. Формирование эстетических качеств [101, 7; 127, 172].

Л. П. Матвеев также предлагает рассмотреть физическое воспитание как «образовательно-воспитательный процесс, который характеризуется всеми присущими педагогическому процессу общими признаками: ведущая роль педагога-специалиста, направленность деятельности воспитателя и воспитываемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т. д. [101, 7].

Вместе с тем физическое воспитание отличается своими специфическими особенностями. Физическое воспитание это многолетний процесс, «распространяющийся на все следующие после рождения периоды онтогенеза (индивидуального развития) человека. В первой многолетней стадии, по мнению Л. П. Матвеева, в основе лежит общий базовый курс физического воспитания подрастающего поколения, проводимый в дошкольных учреждениях, школах, физкультурно-спортивных организациях, семье, в следующих же многолетних стадиях «процесс физического воспитания существенно видоизменяется, дифференцируется и все более приобретает характер самовоспитания» [101, 7].

Итак, особенности физического воспитания заключаются в характеристике его как процесса, протекающего по «закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с воспитанием так называемых физических качеств человека; иначе говоря, физическое воспитание представляет собой процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностей» [101, 8].

Неоднократно в учебной литературе подчеркивается важность содействия физического воспитания не только глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укреплению здоровья, но и умственному, нравственному и эстетическому развитию [67; 152].

Физическое воспитание как система приобретает в настоящее время все более возрастающее значение для формирования активной деятельностной позиции личности, повышения значимости роли физического воспитания и физкультурно-спортивного движения в процессе подготовки к будущей профессиональной деятельности, а также сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи. Современная система физического воспитания как исторически обусловленный тип «социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические,

программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни» призвана стать приоритетной в формировании физической культуры молодежи и творчески активного стиля ее жизнедеятельности [179]. Э. М. Казин и другие считают, что «становление и развитие системы физического воспитания обусловлено пониманием его сущности, а также представлением о ведущих характеристиках физически развитого человека, важных для того или иного исторического периода в жизни общества» [67, 71].

Система физического воспитания оперирует группой принципов (Таблица 1). Что касается самого понятия «принцип», то в Советском энциклопедическом словаре понятие «принцип» трактуется как «основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки, мировоззрения и т.п. или внутреннее убеждение человека, определяющее его отношение к действительности, нормы поведения и деятельности» [158, 1071].

В системе физического воспитания принципы приобретают направленность, в соответствии с которой непосредственно осуществляется само физическое воспитание. Среди них общесоциальные, общепедагогические и специфические принципы [179, 53].

В связи с возросшей в последнее время важностью гуманизации образования, его гуманистическими целями и их реализацией в воспитательно-образовательном процессе (в том числе и в процессе физического воспитания) ряд ученых выделяют группу принципов гуманистически ориентированной направленности физического воспитания [8; 9; 85; 91; 137].

В числе таких принципов отмечают следующие:

- принцип индивидуализации, основанный на достоверной оценке состояния здоровья и учете полученной информации о данном состоянии, функциональных возможностях организма, индивидуальных психологических особенностях студента;

Система принципов физического воспитания

Общие социальные принципы воспитательной стратегии общества	Общие принципы образования и воспитания (общепедагогические)	Принципы, регламентирующие процесс физического воспитания (специфические)
<ul style="list-style-type: none"> - всестороннего развития личности; - оздоровительной направленности; - прикладности; - связи физического воспитания с трудовой и военной деятельностью. 	<ul style="list-style-type: none"> - сознательности и активности; - наглядности; - доступности; - индивидуализации; - систематичности; - научности; - связи теории с практикой; - последовательности. 	<ul style="list-style-type: none"> - непрерывности; - системного чередования нагрузок и отдыха; - постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; - адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; - циклического построения занятий; - возрастной адекватности направления физического воспитания.

- принцип ориентирования студента на активизацию своей позиции в воспитательно-образовательном процессе физического воспитания на основе формирования положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом, физическому самовоспитанию;
- принцип социализации студента с акцентом на осуществление успешной будущей профессиональной деятельности в условиях производства;
- принцип развития коммуникативных способностей и эмоциональной сферы личности;

- принцип формирования мотивации на разностороннее гармоничное и профессиональное развитие;
- принцип формирования мотивации к активной двигательной позиции и здоровому образу жизни посредством совместного с педагогом физкультурно-оздоровительного и спортивного опыта.

Вне всякого сомнения, организация физического воспитания студентов с учетом вышеуказанных принципов будет способствовать осуществлению активного деятельностного подхода, поддержке индивидуального развития студента, формированию его профессионально важных качеств личности, положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, формированию установки на здоровый образ жизни, а также расширению возможностей для самовоспитания, саморазвития.

Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленной на выполнение унифицированных программных требований – это лишь базис для формирования всей системы ценностей физической культуры студенческой молодежи, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями молодого человека. Возникает вопрос о необходимости эффективной реализации уже накопленного потенциала в совокупности с массовой пропагандой физической культуры и спорта, возрастающего значения физического воспитания для успешной подготовки к предстоящей профессиональной деятельности, создания системы информационно-образовательного обеспечения здорового стиля и образа жизни, координирующей и направляющей физическое воспитание студентов высших учебных заведений.

Таким образом, внимание, уделяемое роли физического воспитания и необходимости его совершенствования в плане теоретической разрабатываемости и практического внедрения в систему высшего образования с целью успешной подготовки студентов вуза к будущей профессиональной деятельности, обуславливает необходимость анализа реализации физического

воспитания в воспитательно-образовательном процессе вуза и научно-методологическом его обосновании.

1.2 Физическое воспитание студентов в воспитательно-образовательном процессе вуза

Физическое воспитание студентов в воспитательно-образовательном процессе вуза реализуется в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» и обусловлено социальной практикой, а также заказом производства, которое в свою очередь развивается под влиянием научно-технического прогресса и на современном этапе развития сталкивается с проблемой несоответствия своих требований к личности специалиста и качеством его подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Рассматривая подготовку инженерных кадров в исторической ретроспективе, ряд исследователей отмечают, что с 1970 по 1990 годы эта подготовка, а вместе с ней и профессия претерпели ряд преобразований [108; 185]. На данном этапе быстрый рост национального дохода страны при соблюдении жестких экологических требований означал для инженеров освоение новых материалов, разработку новых технологий, автоматизацию производственных систем. Это была быстрая, высококачественная работа с максимальным использованием возможностей, которые предоставляла современная наука. Наряду с этим сложность техносферы, взаимосвязанность и взаимозависимость процессов, порождающих громадные информационные потоки, обуславливали работу инженера на пределе психофизиологических и физических возможностей [185, 12].

Как отмечают В. Е. Шукшунов, В. В. Ленченко и другие, до недавнего «доперестроечного» времени «экстенсивная экономика страны не требовала специалистов высокого качества с фундаментальными всесторонними знаниями. Не было социального запроса на людей с высшим образованием у общества в целом – перестали пользоваться спросом выпускники-инженеры

(как специалисты с высшим образованием) у потребителей предприятий, НИИ, КБ и т. п. Потребитель создавал своеобразный «склад» инженерного корпуса, который свидетельствовал о затоваренности предприятий инженерными кадрами, об их невысоком качестве, их ненужности». В высшей школе, как и в экономике, царили количественные показатели, «поточное производство». Этим обозначился кризис высшей технической школы, которая перестала обеспечивать выпуск специалистов высокой квалификации, заменяя их «валовым показателем» [185, 11].

В настоящее время в условиях качественного преобразования всех сторон жизни нашего общества возрастает значимость конкурентноспособного специалиста. Это сопровождается повышением требований к его профессионализму, уровню физической подготовленности и связано с большим напряжением умственных, физических и психических сил личности [6; 11; 14].

Определенный интерес для нашего исследования имело рассмотрение существующих моделей подготовки будущих инженеров. По мнению В. Е. Шукшунова, инженерное образование как один из видов высшего образования должно обеспечивать будущему специалисту необходимый объем знаний, фундаментальность инженерной и гуманитарной подготовки, образующий некоторую образовательную базу (Рис. 2) [185].

Спектр дисциплин, представленный в данной базе, был призван не только определить модель подготовки специалиста – систему, отображающую цели, функции, этапы, содержание, структурные компоненты, но и рассматриваться как взаимное согласование и коррекция сразу двух моделей (с точки зрения заказчика и вуза).

Данная система, исходя из требований работодателя, должна была включаться в модель подготовки выпускника вуза, не нарушая целостности последнего.



Рис. 2 Модель целостного инженерного образования по В. Е. Шукшунову

Г. С. Мигиренко считает, что модель подготовки будущего инженера должна включать в себя ряд основных ступеней и изначальных элементов, к которым автор относит активное использование средств электроники, автоматизации и знания о фундаментальных исследованиях, ожидаемых результатах, научные прогнозы. Кроме изначальных элементов модель подготовки специалиста инженерного направления должна содержать четыре блока, характеризующихся: выработкой мировоззрения, сознательности, убежденности, глубиной знаний, стремлением к творчеству; равновесием фундаментальных наук и вычленением специфических для данного целевого направления; акцентом на прикладные и специальные науки; научным поиском, его реализацией и внедрением в производство [108, 65].

Анализируя вышеуказанные модели подготовки специалиста, мы можем говорить об особом внимании к интеллектуальной составляющей подготовки

будущего специалиста, тогда как оно недостаточно к таким качествам, как уровень его психофизиологической подготовки и физической работоспособности. Дисциплина «Физическая культура» в вузе (в том числе в техническом) включена в сферу гуманитарной, а также обществоведческой подготовки и не сопровождает студента на протяжении всего времени обучения, (как было утверждено программой «Физическое воспитание в высших учебных заведениях» 1963 года) а варьирует в пределах 2 – 3-х лет, согласно учебному плану.

Возросшая в последнее время проблема соотношения общего и специального образования в высшей школе в настоящее время имеет особую актуальность. С одной стороны, узкая специализация – это, конечно же, условие успешной адаптации специалиста к производству и осуществление высококачественной профессиональной деятельности. С другой, стремительный научно-технический прогресс, а также многоукладность экономики и «жесткий» рынок труда создают условия для возникновения совершенно новых требований работодателя к подготовке современного специалиста. Стремительный ритм современной жизни требует от студенческой молодежи все большей физической активности и подготовленности. Постоянно увеличивающиеся нагрузки, которым подвергаются специалисты на производстве, требуют все более высокого физического совершенства, характеризующего не только общий уровень физической подготовленности, но и развитие профессионально важных физических качеств.

В. Г. Шилько, В. В. Черняев, М. Я. Виленский одной из причин недооценки роли физического воспитания в образовании студентов видят в его обособленности от других дисциплин Федерального Государственного образовательного стандарта, а также в недостаточной ориентации содержания физического воспитания студентов нефизкультурных вузов на системную и целенаправленную подготовку будущих специалистов [183, 45].

«В условиях социокультурных и социально-экономических преобразований современного динамично развивающегося общества особое

значение приобретают смена, реструктуризация, совершенствование (модернизация) образовательных парадигм, которые в совокупности определяют инновационные процессы в высшей школе и трансформацию их содержания и организации в более качественное состояние. В современной системе физического воспитания студентов вузов нефизкультурного профиля при всем многообразии ее концептуальных и методологических подходов к обучению, развитию и совершенствованию, провозгласившей принципы гуманизации и демократизации учебно-воспитательного процесса, в последние годы достаточно отчетливо обозначились процессы старения образовательных технологий. Определившийся разрыв между требованиями к системе физкультурного образования, предъявляемыми современными социально-экономическими условиями жизнедеятельности, и ее реальным состоянием свидетельствует о кризисе ее содержания и организации» [183, 28].

Однако, в современной обстановке активно начинает развиваться идея о новом функциональном назначении физического воспитания студентов высших учебных заведений, его роли в формировании личности, развитии адаптивных способностей. Смена образовательных парадигм вызвала к жизни такое явление как потребность в физически здоровом кадровом обеспечении, изменение же социально-экономических парадигм дает толчок к повышению значимости профессионально-прикладной направленности физического воспитания.

«Более 60 лет в нашей стране, – констатируют В. А. Виноградов и В. П. Моченов – действовал комплекс ГТО, который являлся программной и нормативной основой советской системы физического воспитания. В последние годы своего существования он несколько раз реформировался с целью приспособления к новым условиям» [22, 24]. Во многом, признавая справедливой критику этого комплекса, а также организацию работы физкультурно-спортивных организаций по его выполнению, автор все же частично не соглашается с решением о полном отказе от унифицированной системы тестирования уровня физической подготовленности. Помимо оценки уровня физической подготовленности, считает автор, система тестов играет

важную роль в мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, стимулом к физическому совершенствованию.

«В настоящее время, – отмечают В. А. Виноградов и В. П. Моченов, – в Российской Федерации отсутствует единая система тестирования уровня физической подготовленности учащихся и молодежи. Вопросы, касающиеся выбора тестовых упражнений, их количества, регламентации выполнения, а также оценки результатов тестирования, отданы на откуп преподавателей физической культуры высших учебных заведениях. Исходя из собственного опыта и возможностей преподаватели сами решают эти вопросы, что приводит к появлению большого количества тестовых систем, отсутствию единых требований к физической подготовленности учащихся и молодежи и делает невозможным сравнение уровней физической подготовленности человека в различные периоды времени, учащихся различных школ, институтов, регионов и т. д. Все это в конечном счете приводит к отсутствию контроля за физической подготовленностью населения РФ» [22, 24].

На современном этапе содержание курса «Физическая культура» в высших учебных заведениях регулируется на основе положений Федерального Государственного образовательного стандарта, а также Всероссийской базисной учебной программы; имеет место использование материалов проекта комплексной учебной программы по физической культуре для высших учебных заведений. Учебный материал традиционной программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического и практического разделов.

Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, систематических бесед, на практических занятиях, а также путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы. Лекционный курс в объеме 20 часов рассчитан на два года обучения и состоит из восьми тем, тематическая специфика которых во многом сходна с той, которая предлагалась программой

физического воспитания студентов высших учебных заведений, действовавшей в системе образования в доперестроечный период. Это и естественнонаучные основы физического воспитания, и физическая культура и спорт в режиме учебного труда, быта и отдыха студентов, а также врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания, понятие о тренировке и другие.

Новизна тем прослеживается в русле проблем, продиктованных требованиями и морально-этическими нормами современного общества (например, «Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела», «Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека», «Основы физического воспитания молодой семьи», «Роль физического воспитания в профессиональной подготовке студентов вуза», «Требования, предъявляемые профессиями к выпускникам вуза», «Правильное питание как фактор здорового образа жизни», «Нетрадиционные методы сохранения и укрепления здоровья» и другие). В настоящее время расширение спектра тем становится возможным благодаря появлению большого количества научно-методической и популярной литературы по теории и методике физического воспитания, основам здорового образа жизни, которые позволяют узнать о возможностях совершенствования традиционных занятий по физической культуре, средствах и методах повышения функциональных возможностей организма, сохранения и улучшения здоровья. Включены в учебную программу и методические занятия для студентов всех отделений.

Практический раздел программы содержит учебный материал для всех учебных отделений (основного, специального, спортивного совершенствования), который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий всех учебных отделений включаются следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт (для бесснежных районов – марш-бросок или велосипедный спорт), туризм, спортивные игры, стрельба.

Разработка учебных планов по вышеуказанным разделам регламентируется материально-техническим оснащением высшего учебного заведения (в основном под вопросом исключения находятся такие виды как стрельба, плавание, в силу невозможности содержания стрелковых тиров и бассейнов или выделения средств на все более дорожающие спортивно-тренировочные услуги, а также аренду спортивных помещений).

Разделы могут быть дополнены такими видами как ритмическая гимнастика, спортивная и атлетическая гимнастика, акробатика и др. Считаем, что в содержание практических занятий всех отделений, исходя из специфики высшего учебного заведения, необходимо включать материал по профессионально-прикладной физической подготовке, который должен определяться каждым вузом применительно к профилирующим специальностям.

Наряду с учебным материалом, рекомендуемым для студентов всех учебных отделений, программа содержит материал для студентов специального учебного отделения, а также для студентов отделения спортивного совершенствования по теории и методике различных видов спорта. Программа определяет особенности обучения в каждом учебном отделении с учетом направленности их работы.

При определении содержания работы в разных учебных отделениях в воспитательно-образовательном процессе учитывается пол, уровень физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Воспитательно-образовательный процесс в отделениях проводится в соответствии с научно-методическими основами физического воспитания.

Содержание учебного материала программы по физической культуре на учебный год распределяется с учетом климатических условий и учебно-спортивной базы. Занятия организуются по циклам, каждый из которых по своему содержанию должен быть подготовительным к следующему циклу. Каждое отделение имеет свои особенности комплектования и специфические задачи. Основой для решения этих задач служит система организационных

форм и методов обучения. Эта система объединяет традиционные методические принципы и приемы физической подготовки с такими методами как моделирование – разработка модельных характеристик, программированный метод, предусматривающий направленность тренирующих средств, и другими. Это предполагает четкую регламентацию соотношения объема и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется на основании результатов их медицинского обследования и формирования медицинских групп (основной, подготовительной, специальной), которое должно проводиться на каждом курсе в начале учебного года с целью определения состояния здоровья, физического развития каждого студента.

На констатирующем этапе эксперимента среди студентов исследуемых групп изучаемых нами факультетов к основной медицинской группе были отнесены 383 студента, что составило 66,5% от общего числа испытуемых, к подготовительной – 179 (31,1%), к специальной медицинской группе – 14 человек (2,4%).

Рассматривая принадлежность к медицинским группам отдельно среди студентов каждого института, видим, что в горном институте к основной медицинской группе отнесены 66,1% студентов, к подготовительной 32,1% и к специальной – 1,8% обучающихся; среди студентов исследуемых групп института химических и нефтегазовых технологий 60,0% человек составили основную медицинскую группу, 36,0% - подготовительную и 4,0% - специальную. В строительном институте 74,7% студентов отнесены к основной группе, а 24,2% и 1,1% - к подготовительной и специальной, соответственно (Таблица 2).

Соотношение групп студентов технического вуза, выделенных по результатам медицинского осмотра, (n – абсолютное число / %)

Группы Институт	Основное учебное отделение				Специальное учебное отделение	
	Основная медицинская группа		Подготовительная медицинская группа		Специальная медицинская группа	
	n	%	n	%	n	%
Горный	109	66,1	53	32,1	3	1,8
Химических и нефтегазовых технологий	135	60,0	81	36,0	9	4,0
Строительный	139	74,7	45	24,2	2	1,1
Всего	383	66,5	179	31,1	14	2,4

Далее у студентов исследуется уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях по контрольным упражнениям и нормативам программы «Физическая культура» в вузе. Однако в научно-методической литературе, а также на основании практического опыта ряд исследователей указывают на недостаточность одного планового медицинского обследования студентов; подчеркивается необходимость регулярного контроля функционального состоянием организма студентов, содержащего определенную регламентную тестовую выборку, организованную в специальном режиме, направленном на профилирующее исследование состояния организма занимающихся [48; 66].

Итак, обобщая состояние физического воспитания в воспитательно-образовательном процессе вуза, мы выделили следующие особенности этого процесса: физическое воспитание реализуется в рамках дисциплины «Физическая культура»; содержание курса «Физическая культура» регулируется на основе положений Федерального государственного образовательного стандарта, Всероссийской базисной учебной программы; имеет место использование материалов комплексной учебной программы по физической культуре высших учебных заведений; учебный материал предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит теоретического и практического разделов; содержание теоретического раздела предполагает овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания; практический раздел содержит учебный материал для всех учебных отделений (основного, специального, спортивного); распределение студентов по учебным отделениям осуществляется на основании медицинского осмотра; разработка рабочих программ и планов регламентируется материально-техническим оснащением вуза; профессионально-прикладной компонент регулируется в зависимости от профессиональной направленности вуза; недостаточное внимание уделяется формированию профессионально важных качеств личности студентов в связи с целевыми заказами производства, требующим адекватности качества образования и его результатов на международном рынке образовательных услуг; не всегда принимается во внимание расширение диапазона тестовых упражнений, их количества, регламентации выполнения и оценки результатов тестирования; наряду с увеличением требований работодателей недостаточно используются интегративный, индивидуальный и дифференцированный подходы; преобладает унифицированная система тестирования уровня физической и функциональной подготовленности; содержание теоретического курса не всегда дополняется материалом об условиях осуществления будущей профессиональной деятельности, требованиях будущей профессии к специалисту, уровню сформированности его профессионально важных качеств;

недостаточное внимание уделяется сохранению здоровья и совершенствованию функциональных возможностей организма студентов.

Специальные исследования показывают, что дефицит внимания к состоянию здоровья, его изменению в течение последующего времени занятий физической культурой и спортом, отсутствие методики системной функциональной диагностики организма, недостаточное использование педагогического потенциала физического воспитания, способствующего укреплению здоровья, физическому совершенствованию, успешной подготовке к будущей профессиональной деятельности, снижают интерес студентов вуза к физкультурно-оздоровительной деятельности. Это приводит к тому, что увеличивается количество пропусков студентами учебных занятий физической культурой и спортом, а мотивация к данному виду деятельности оставляет желать лучшего.

На констатирующем этапе эксперимента мы изучали мотивы учебной деятельности, мотивы занятий физической культурой и спортом у 576-ти студентов I-го курса горного, строительного институтов, а также института химических и нефтегазовых технологий дневного отделения КузГТУ. При изучении мотивов учебной деятельности мы использовали методику, предложенную А. А. Реаном и В. А. Якуниным. Исследуя мотивы учебной деятельности, мы сравнивали значения частоты выбора каждого мотива студентами исследуемых институтов, как в общем по институту, так и для девушек и юношей отдельно (Таблица 3, где Д – девушки; Ю – юноши; Н – независимо от пола).

Результаты исследования показали, что многие студенты I-го курса осознанно относятся к тому, чтобы стать высококвалифицированным специалистом (студенты горного института – 17,5%, химических и нефтегазовых технологий – 14,7%, строительного – 12,9%.

Таблица 2

Результаты изучения мотивов учебной деятельности на констатирующем этапе эксперимента, %

№	Мотивы учебной деятельности	ГИ			ИХНТ			СИ		
		Д	Ю	Н	Д	Ю	Н	Д	Ю	Н
1	Стать высококвалифицированным специалистом	17,4	17,6	17,5	11,0	17,6	14,7	12,1	13,3	12,9
2	Получить диплом	13,5	10,9	12,4	14,0	14,4	14,2	12,1	15,0	14,0
3	Успешно продолжать обучение на последующих курсах	5,8	10,9	8,0	2,0	7,2	4,9	7,6	6,7	7,0
4	Успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично»	7,7	10,1	8,8	16,0	14,4	15,1	9,1	8,3	8,6
5	Постоянно получать стипендию	7,7	9,2	8,4	9,0	3,2	5,8	9,1	6,7	7,5
6	Приобрести глубокие и прочные знания	11,0	10,9	10,9	9,0	12,0	10,7	15,2	13,3	14,0
7	Быть постоянно готовым к очередным занятиям	0,6	0,8	0,7	7,0	2,4	4,4	0,0	1,7	1,1
8	Не запускать изучение предметов учебного цикла	6,5	2,5	4,7	8,0	4,0	5,8	4,5	5,8	5,4
9	Не отставать от сокурсников	2,6	1,7	2,2	0,0	4,0	2,2	3,0	0,0	1,1
10	Обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности	9,7	10,9	10,2	10,0	10,4	10,2	15,2	13,3	14,0
11	Выполнять педагогические требования	0,6	3,4	1,8	3,0	0,0	1,3	0,0	0,8	0,5
12	Достичь уважения преподавателей	6,5	4,2	5,5	1,0	4,0	2,7	1,5	3,3	2,7
13	Быть примером для сокурсников	0,6	0,0	0,4	4,0	0,8	2,2	0,0	1,7	1,1
14	Добиться одобрения родителей и окружающих	5,2	3,4	4,4	1,0	2,4	1,8	6,1	4,2	4,8
15	Избежать наказания за плохую учебу	0,7	0,9	0,8	3,0	0,8	1,8	1,5	1,7	1,6
16	Получить интеллектуальное удовлетворение	3,9	2,6	3,3	2,0	2,4	2,2	3,0	4,2	3,7

Они хотят иметь диплом о высшем образовании (студенты горного института – 12,4%, химических и нефтегазовых технологий – 14,2% и строительного – 14,0%). Мотиву «обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности» отдают предпочтение лишь 14,0% студентов строительного и 10,2% студентов горного и института химических и нефтегазовых технологий.

В пятерке значимых оказались и такие мотивы учебной деятельности как «приобрести глубокие и прочные знания» (горный институт – 10,9%, институт химических и нефтегазовых технологий – 10,7% и строительный – 14,0%). Причем данный мотив является более доминирующим у девушек, чем у юношей. У девушек горного института частота выбора этого мотива составила 11,0%, у девушек института химических и нефтегазовых технологий – 9,0%, а строительного института – 15,2%).

Также отметили, что у юношей горного института в числе приоритетных выступают мотивы «успешно продолжать обучение на последующих курсах» (10,9%) и «успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично»» (10,1%). Девушки института химических и нефтегазовых технологий также отдают предпочтение мотивам успешной учебы и успеваемости (16,0%).

Реже студентами изучаемых нами институтов выбираются такие мотивы как «быть постоянно готовым к очередным занятиям», «достичь уважения преподавателей». Предположительно, это связано с тем, что выбор мотивов «получить диплом» и «стать высококвалифицированным специалистом» предусматривает ориентирование на своевременную готовность студентов вуза к занятиям. Также редко выбираются мотивы «избежать наказания за плохую учебу», «не отставать от сокурсников», «выполнять педагогические требования».

Считаем необходимым также отметить, что при исследовании мотивов учебной деятельности девушки горного института составили 56% от общего числа опрошенных студентов, а юноши – 44%. В институте химических и нефтегазовых технологий девушки составили 44%, юноши – 56%, а среди

студентов строительного института было опрошено 35% девушек (от числа испытуемых), и 65% юношей.

Анализируя результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента, можем сделать вывод о том, что большинство студентов I-го курса, стремятся получить высшее образование, но зачастую ставят перед собой эту цель не для того, чтобы обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности, а чтобы иметь диплом о высшем образовании, хорошо учиться, получать стипендию. Однако следует заметить, что значительное количество студентов, поступивших в вуз, связывают уровень образования с будущей квалификацией специалиста, подчеркивают важность глубоких и прочных знаний.

При исследовании мотивов занятий физической культурой и спортом мы пользовались сокращенным вариантом методики А. В. Шаболтаса, которая предназначена для выявления доминирующих целей данных занятий.

Анализ этой группы мотивов позволил выявить нам уровень сформированности каждого предложенного для выбора мотива и определить личностные интересы (смыслы) студентов при занятиях физической культурой и спортом: мотив эмоционального удовольствия: стремление, отражающее радость движения и физических усилий (ЭУ); гражданско-патриотический мотив: стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления, для поддержания престижа коллектива, города и т. д. (ГП); мотив социального самоутверждения: стремление проявить себя с точки зрения престижа, уважения (СС); мотив подготовки к профессиональной деятельности: стремление заниматься физической культурой и спортом для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности (ПД); мотив физического самоутверждения: стремление к физическому развитию, становлению характера (ФС); рационально-волевой мотив: желание заниматься для компенсации дефицита двигательной активности при умственной работе (РВ); социально-эмоциональный мотив: стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и

эмоциональной раскованности (СЭ); спортивно-познавательный мотив: стремление к изучению вопросов технической и тактической подготовки (СП); социально-моральный мотив: стремление к успеху своей команды (СМ); мотив достижения успеха в спорте: стремление к достижению личного успеха, улучшению личных результатов (ДУ).

Мы отметили, что студенты ценят сами спортивные события, занятия физической культурой и спортом в виду их особой эмоциональности, неформальности общения: студенты горного института – 12,6% (Рис. 3), химических и нефтегазовых технологий – 11,6% (Рис. 4), строительного – 10,3% (Рис. 5).

Они характеризуются стремлением к физическому, развитию, самосовершенствованию с целью самоутверждения, поддержания личного престижа (студенты горного института и института химических и нефтегазовых технологий – 11,6% и 12,7%, соответственно и строительного – 11,5%).

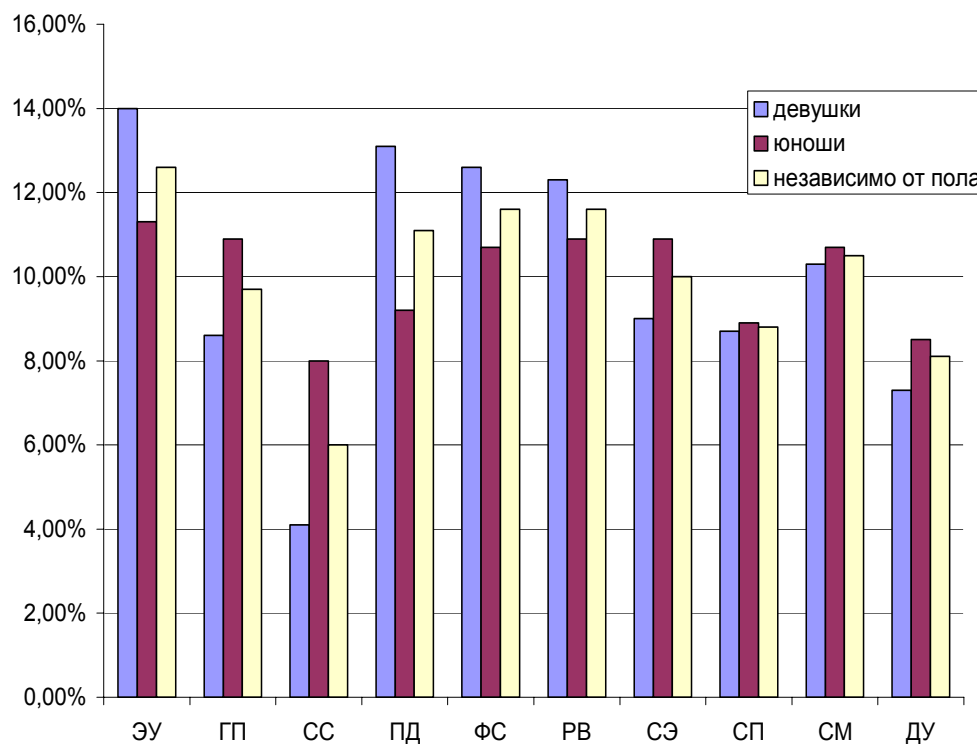


Рис. 3. Выбор студентами I-го курса горного института мотивов занятий физической культурой и спортом, %

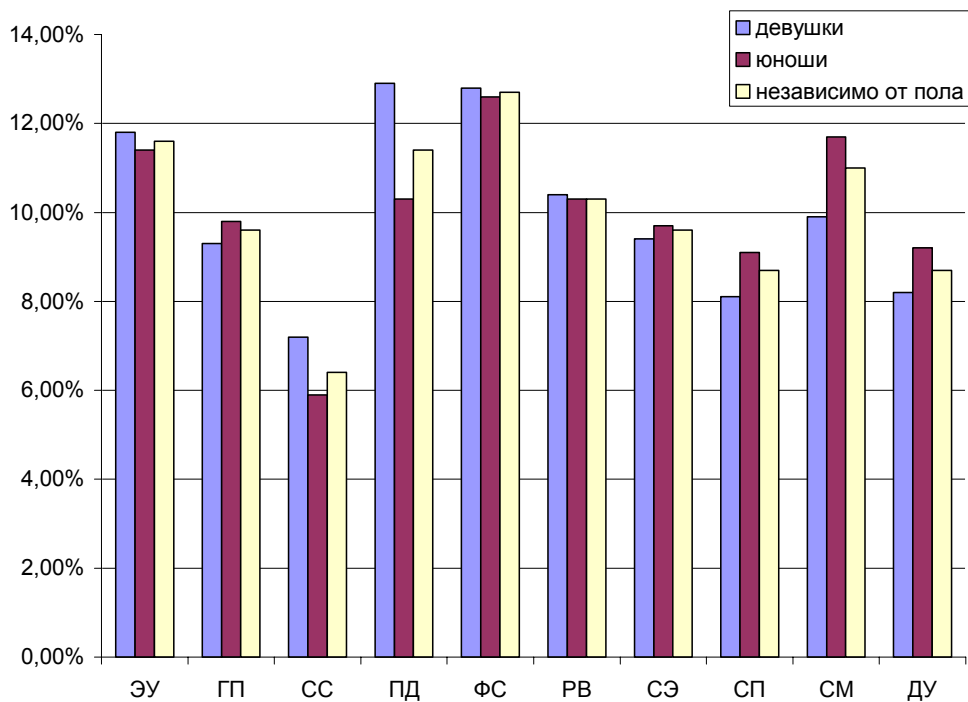


Рис. 4. Выбор студентами I-го курса института химических и нефтегазовых технологий мотивов занятий физической культурой и спортом, %

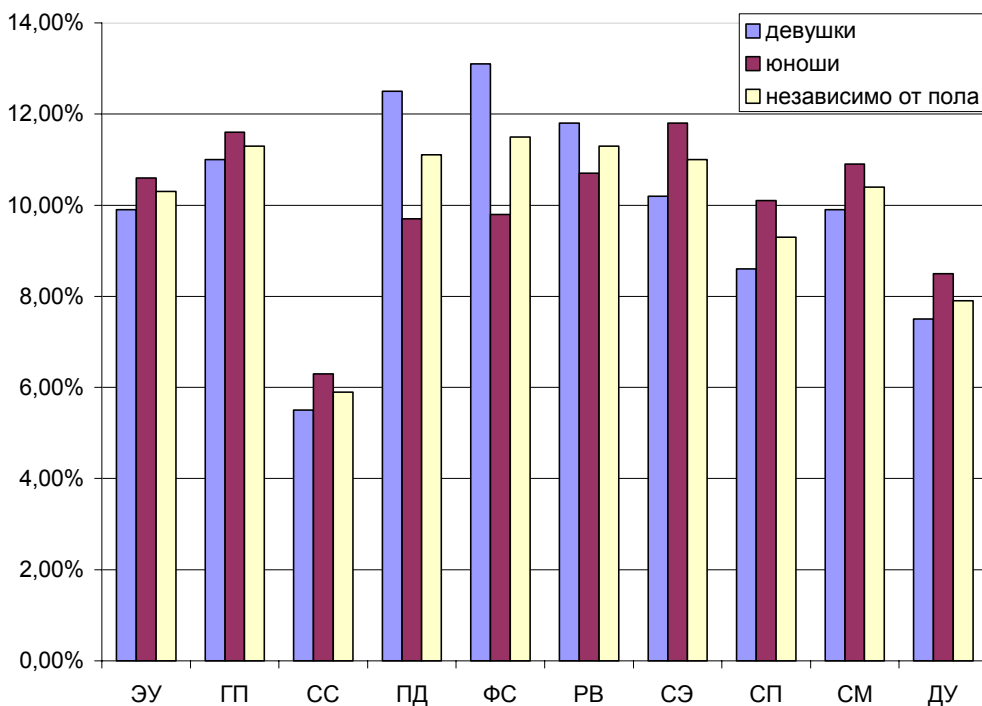


Рис. 5. Выбор студентами I-го курса строительного института мотивов занятий физической культурой и спортом, %

Такой мотив занятий физической культурой и спортом как «подготовка к профессиональной деятельности» выбрали лишь 11,1% студентов горного и строительного институтов и 11,4% студентов института химических и нефтегазовых технологий.

Итак, можем сделать вывод о том, что для студентов I-го курса, являются важными стремления, отражающие радость движения и физических усилий, стремление к физическому развитию и становлению характера. Юноши стремятся к спортивному самосовершенствованию с целью поддержания личного престижа и престижа коллектива, в котором они находятся. Девушки же в основном стремятся компенсировать дефицит двигательной активности, следить за фигурой и, в отличие от юношей, оценивают мотив подготовки к профессиональной деятельности выше.

Третью область исследования мотивационной сферы мы определили как изучение предпочтений различных видов физкультурно-спортивной деятельности. Данное исследование было необходимо нам для осуществления более гибкого подхода к дифференциации, основанного на самостоятельном выборе, желании студентов с целью успешной подготовки их к будущей профессиональной деятельности.

Считаем важным отметить влияние осознанного положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом на качество подготовки будущих специалистов к будущей профессиональной деятельности, поскольку стимулирование молодежи к занятиям физической культурой и спортом, в конечном итоге, способствует сохранению на высоком уровне функциональных возможностей организма, а также появлению устойчивого интереса к физическому самовоспитанию, повышению грамотности в области теории и методики физического воспитания, что имеет огромное значение для осуществления будущей профессиональной деятельности. Физическая неактивность лишает качества процесс подготовки к будущей профессиональной деятельности, так как будущие специалисты, пришедшие на рабочие места, не будут иметь потребности в сохранении своего здоровья и

поддержании физических кондиций на должном уровне, не будут обладать необходимыми для будущей профессии профессионально важными физическими и психофизиологическими качествами [192].

Поэтому, с психолого-педагогических позиций, влияние физического воспитания студентов вуза на их подготовку к будущей профессиональной деятельности представляется нам как формирование у студентов потребностей, мотивов и интереса к ценностям собственно физической культуры, к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к физическому самовоспитанию в процессе подготовки к будущей профессиональной деятельности. Это означает, что мотивационно-потребностная сфера является системообразующим фактором всех воспитательных воздействий (средств, методов, методик) и формируется с учетом психолого-педагогического сопровождения в процессе социально-психологического, интеллектуального и профессионально-прикладного физического воспитания, исходя из его педагогического потенциала, включающего возможности и средства для достижения поставленной цели.

1.3. Педагогический потенциал физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности

Изучение проблемы повышения значимости (роли) физического воспитания студентов вуза в их подготовке к будущей профессиональной деятельности, а также возросшая потребность современного промышленного производства в качественно новых требованиях к будущим специалистам вызывают необходимость изучения и анализа профессиональной подготовки студентов вузов, их профессионального образования. В Советском энциклопедическом словаре профессиональное (специальное) образование рассматривается как «овладение определенными знаниями и навыками по конкретной профессии и специальности», а также представляет собой «систему

подготовки квалифицированных кадров... для отраслей народного хозяйства» [158, 1084].

Исследования показывают, что качество подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности и успешность ее осуществления являются взаимообусловленными характеристиками системы профессионального образования. На современном этапе развития высшего образования в понятие «качество подготовки» включается совокупность его наиболее устойчивых свойств выпускника, обуславливающих пригодность к профессиональной деятельности: знания и умения в профессиональной сфере, психофизическая подготовленность.

Однако установлено, что успешность обучения и подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности в определенной степени зависит от уровня их всесторонней подготовки, в том числе и физической. Студентов необходимо не только заблаговременно и активно готовить к избранной им профессии по специальным предметам, но и целенаправленно развивать те физические и психофизиологические качества, которые в первую очередь определяют его успех в будущей профессиональной деятельности [170; 182]. Недостаточная физическая подготовка, низкий уровень сформированности профессионально важных физических и психофизиологических качеств, работоспособности может способствовать возникновению различных неблагоприятных ситуаций при выполнении комплекса профессиональных видов работ, а также в процессе адаптации к условиям производственной деятельности.

«Вопрос о выработке стратегии подготовки специалистов, которым предстоит воплощать свои творческие и профессиональные потенции в новых социально-экономических условиях, – считает Г. Н. Пономарев, – является самым острым и, как представляется, неотложным уже и потому, что в настоящее время кардинально изменились и приобрели качественно новый характер требования к нему» [130, 9]. Автор указывает на необходимость разработки новых образовательных программ, которые в полной мере

учитывали бы социальный заказ современного общества, а также отражали бы общие требования, формирующиеся в международном образовательном пространстве и были бы определены параметрами модели подготовки будущих работников производственной сферы с учетом требований, предъявляемых постоянно обновляющимся производственным спектром.

Несомненно, возможности моделирования процесса физического воспитания в вузах в значительной степени определяются наличием учебно-методического, программного обеспечения и достаточной материально-технической базой. Поэтому «Примерная программа по физической культуре», принятая в 1994 году стала считаться «прогрессивным шагом в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускников вузов и потребовала серьезной перестройки работы преподавательского состава» [168, 51]. Варьируя содержание разделов и направления работы, можно получить возможность сделать процесс физического воспитания интересным, полезным, сохраняющим и укрепляющим здоровье, а также профессионально направленным, как с точки зрения формирования профессионально важных знаний, умений, навыков, профессионально важных качеств будущего специалиста, так и с позиции формирования мотивационно-потребностной сферы, ориентированной на успешное осуществление будущей профессиональной деятельности, что в настоящее время отражено в Федеральном государственном образовательном стандарте нового поколения.

Возможность учета профессиографических исследований для формирования профессионально важных качеств личности должна обеспечивать подготовку студентов на базе современных достижений методики физического воспитания, соответствовать развивающимся потребностям общества и производства, таким как профессионализм, конкурентноспособность, самозащищенность, стрессоустойчивость, профессиональное самосовершенствование, здоровье, работоспособность, широкий диапазон функциональных возможностей организма, положительная динамика в формировании профессионально важных качеств личности.

Вместе с требованиями к высокой специальной подготовке обозначилось требование к достаточной гибкости – изменчивости в соответствии с заказом производства, широким фундаментальным общенаучным и общеобразовательным базисом, высоким уровнем развития психофизических свойств и физических кондиций будущего инженера. Большое внимание уделяется психологической готовности к труду, будущей профессии, что является одной из основных задач профессионально-прикладной физической подготовки. Вопрос сформированности определенных личностных свойств, которые обеспечивают успех профессиональной деятельности человека, затрагивается в работах Г. В. Пинигиной, Т. В. Степановой, Т. А. Кондриной, которые вскрыли проблему формирования личностной зрелости будущих работников производства [78; 124; 163]. Личностная зрелость студентов, без которой он не готов быть «полноценным субъектом профессиональной деятельности, представлена в работе Т. В. Степановой такими компонентами как готовность к выполнению психологических требований профессии, представлением о профессионально важных качествах личности, самооценкой наличия таких свойств как лидерство, самообладание, коллективизм, самооценка, самоконтроль, уравновешенность, оптимизм и так далее [163].

Специальные исследования показывают, что полноценное использование специализированных знаний и умений, профессиональная мобильность, возможны только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности, которые могут быть приобретены ими в процессе регулярных и специально организованных занятий физической культурой и спортом и сохранены при здоровом образе жизни и отражены в новых образовательных программах [145; 151].

Качественно иную концепцию, касающуюся сферы программно-нормативного обеспечения физического воспитания студентов высших учебных заведений, выдвигает А. В. Лотоненко, который делает акцент на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, органично сочетающейся с внедрением процесса спортизации в воспитательно-образова-

тельную сферу физического воспитания в высшем профессиональном образовании [90].

Ссылаясь на анализ литературных источников и многолетний практический опыт по физическому воспитанию студентов, А. В. Лотоненко считает, что в основу методики и организации физической подготовки студентов высших учебных заведений должен быть положен принцип спортивной тренировки. По мнению ряда специалистов в данной области это единственно обоснованная концепция управления развитием физических кондиций человека, так как сила, выносливость, быстрота, а также высокий уровень работоспособности могут быть приобретены только путем использования эффекта целенаправленно организованного процесса адаптации организма молодого человека к физическим нагрузкам определенного содержания, объема и достаточной интенсивности [8; 9; 21; 29].

«Спортизация физкультурной деятельности студентов гуманитарных и технических вузов, – утверждает А. В. Лотоненко, – по существу, должна стать основой возрождения и развития массового студенческого спорта. Спортивная направленность практических занятий по физическому воспитанию студентов может не только радикально изменить их физкультурную активность, но и в целом привить спортивный стиль повседневной жизнедеятельности» [90, 22].

Мнение А. В. Лотоненко совпадает с мнением ряда других ученых о том, что в настоящее время нельзя не учитывать кардинального изменения рынка труда, а, соответственно, и образовательного рынка, предполагающего «диверсификацию образовательных программ, гибкость и мобильность в выполнении социальных запросов государства» как в целом в стране, так и в отдельных ее регионах [130, 9]. «Но речь здесь идет, – уточняет автор, – не о механическом переносе объемов и интенсивности тренировочной нагрузки высококвалифицированных спортсменов в практику физкультурного воспитания студентов нефизкультурных вузов, а об использовании наиболее эффективных приемов достижения целей совершенствования движений в биомеханическом и функциональном аспектах» [90, 22].

Таким образом возможность подобной реорганизации физического воспитания студентов высших учебных заведений потребует отказа от унификации и стандартизации учебных программ гуманитарных и технических вузов и повлечет создание альтернативных программ с учетом региональных особенностей, материально-технической базы вуза и т. д. Считаем необходимым уточнить: каждая такая программа должна обязательно содержать профессионально-прикладной компонент, учитывающий специфику высшего учебного заведения (особенно технического), так как оценивая общее и профессионально-прикладное значение физической культуры, определяя основные мотивы занимающихся можно объяснить причины, обуславливающие уровень подготовки будущих специалистов к профессиональной деятельности; требования работодателей к специалисту относительно их физического состояния и здоровья, что, в итоге, повышает значение физического воспитания именно в профессиональной деятельности будущих специалистов.

Одной из возможностей физического воспитания студентов вуза различных учебных отделений в процессе подготовки их к будущей профессиональной деятельности, а также сохранения здоровья вышеуказанного контингента является повышение роли человеческого фактора, т. е. проявление действенной заботы человека как о других, так и о самом себе. От этого зависит проявление творческой активности, возникновение мотивов физического самовоспитания, в результате чего будет обеспечено создание основного фундамента физического воспитания с целью успешной профессиональной подготовки. Таким образом, в области физического воспитания педагогическое стимулирование и мотивация активной двигательной деятельности становится составным элементом подготовки студентов вузов к осуществлению предстоящей профессиональной деятельности.

Термины «мотив» и «мотивация» в психолого-педагогической литературе используются для определения самых различных явлений и состояний, вызывающих активность субъекта и трактуются, в основном, как

устойчивые внутренние психологические причины поведения человека, его поступков. По мнению С. Л. Рубинштейна «мотивы и цели деятельности как таковой, в отличие от мотивов и целей отдельных действий, носят обычно обобщенный, интегрированный характер, выражая общую направленность личности, которая в ходе деятельности не только проявляется, но и формируется» [143, 466].

Мотив может быть направлен либо на саму деятельность, либо на ее результат; может характеризоваться как внутренний психологический фактор, побуждающий человека к деятельности или рассматриваться как внешний стимул. В. С. Мерлин определяет мотив как «психологическое состояние, которое направляет деятельность к определенной цели» [106, 61].

Мотивы занятий физической культурой и спортом, как и другие мотивы студенческой деятельности многообразны, так как имеют своим источником различные потребности и интересы, которые формируются у студентов в процессе общественной жизни. С общественной природой мотивации как динамического процесса изменения состояний и отношений личности, основанного на мотивах и определяющего личностную направленность, организованность и активность, «связано влияние, которое оказывает на нее оценка – обусловленная общественными нормами самооценка и оценка со стороны окружающих» [143, 468].

В связи с этим возникает вопрос: «Будет ли правильным полный отказ от системы тестирования, определяющей зачетные требования по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений, поскольку тестирование помогает создать ситуацию критической самооценки?», ведь систематическое тестирование выступает здесь как фактор мотивирования студентов [140; 147; 153]. Система педагогического тестирования уровня физической подготовленности, а также функционального состояния организма студентов создает условия для мотивации двигательной активности путем сравнения и анализа получаемых результатов, в связи с чем будет являться положительным стимулом к занятиям физическим воспитанием, так как педагогический стимул

рассматривался и рассматривается как условие, способствующее формированию устойчивой мотивации к определенному виду деятельности, поведению.

На основании данных, имеющихся в изученной нами психолого-педагогической литературе, установлено, что мотив студента рассматривается как направленность на отдельные стороны занятий физической культурой (учебно-познавательные мотивы, результативные, процессуальные, отметочно-зачетные, социально значимые мотивы: быть здоровым, готовым к жизни, труду).

Таким образом, смысл занятий физической культурой, осознание студентами вуза ее роли в подготовке к будущей профессиональной деятельности вызывается пониманием объективной значимости, которая регулируется и определяется психолого-педагогическим сопровождением воспитательно-образовательного процесса. Исходя из этих позиций, у студентов формируются мотивы и цели занятий физической культурой. Это дает возможность в результате занятий физическими упражнениями быстрее сформировать трудовые двигательные навыки, т. е. успешно осуществлять подготовку студентов к предстоящей профессиональной деятельности в процессе физического воспитания.

Проблема рассмотрения организации физического воспитания с позиций профессиональной подготовки стала основательно изучаться в начале 60-х годов XX века и еще более интенсивно после включения ее в качестве самостоятельного раздела в программу «Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях» (1963). При этом анализировался опыт работы профтехучилищ, техникумов, вузов при подготовке военных специалистов, работников тяжелой промышленности, строительства, машиностроения и др. Эта проблема нашла свое отражение в работах Ю. Войнера, В. И. Жолдака, В. П. Ильинича, Р. Т. Раевского и других исследователей [24; 51; 58; 174].

Специфика деятельности будущих выпускников, участвующих в нашем исследовании, принадлежат различным группам профессий и имеет

необходимость в анализе условий и характера труда будущих инженеров угольной, химико-технологической и нефтегазовой промышленности, а также в области строительства. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, обучающихся по данным направлениям и специальностям, вызывает ряд трудностей в процессе внедрения данного раздела в учебную программу дисциплины «Физическая культура» вуза. Эти трудности зачастую возникают также из-за состояния ограниченности базы вузов, материально-технического обеспечения. Поэтому проблема выбора и очередности усвоения учебного материала в процессе профессионально-прикладной физической подготовки требует выделения в учебном материале общего и частного. Общего – для студентов всех вузов, частного – для студентов отдельных институтов [22; 56; 137].

Это нашло свое отражение в перечне и уровнях сформированности определенных профессионально важных качеств личности, функциональном состоянии организма. Повышение общей и специальной работоспособности студентов в процессе физического воспитания, формирование профессионально важных качеств с точки зрения современной педагогической мысли являются важнейшей частью успешной подготовки студентов вузов к профессиональной деятельности.

Например, развиваемые в процессе физического воспитания такие качества как настойчивость, готовность к преодолению трудностей, привычка бороться с возникающими неприятными ощущениями усталости и т. п., способствуют формированию положительного отношения человека к физическому труду и вообще ко всякому делу [127; 150].

На основании результатов профессиографической работы, полученных нами эмпирическим путем в ходе изучения документации, специальной отечественной и зарубежной литературы, анализа информации об опасных производственных факторах и типичных ошибках в профессиональной деятельности, а также интервьюирования профессионалов, выделены и систематизированы профессиографические и спортографические

характеристики будущих специалистов, показывающие, что в настоящее время работодателем ценятся такие качества современного работника как стрессоустойчивость, нервно-психическая устойчивость, самозащитенность, оптимальный уровень тревожности, работоспособность и, конечно же, здоровье (Таблица 4).

Проведенная профессиографическая работа позволила нам конкретизировать цели, выделить критерии, разработать их показатели для того, чтобы способствовать повышению значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности. Считаем, что профессионально-ценностный потенциал физического воспитания студентов вуза должен характеризоваться совершенствованием профессионально важных физических и психофизиологических качеств, локальных двигательных действий, уровнем функционального состояния и здоровья, положительной мотивацией к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В конечном итоге это будет способствовать росту профессиональной работоспособности; приобретению необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда; способности к полному восстановлению сил в заданном лимите времени, базирующееся на физических, психофизиологических и духовных возможностях человека.

Профессиографические и спортографические характеристики, необходимые для учета
в процессе физического воспитания студентов технического вуза

Группы характеристик	ИНСТИТУТЫ		
	Горный институт	Строительный институт	Институт химических и нефтегазовых технологий
1	2	3	4
Условия труда	<ul style="list-style-type: none"> - работа в дискомфортных условиях, при неблагоприятных факторах внешней среды; - активное передвижение на большие расстояния, связанные с преодолением естественных и искусственных препятствий; - рекогносцировка и ориентирование на местности, либо в шахте по плану и карте; - большая ответственность за подчиненных и итоги работы; - выполнение работ по постройке, армировке, 	<ul style="list-style-type: none"> - работа при неблагоприятных условиях окружающей среды; - нестандартность трудовых операций; - управление коллективом, высокая ответственность; - высокие физические и психологические затраты; - постоянно сменяющиеся условия производства; - наличие экстремальных и стрессовых ситуаций; - высотные работы; - преодоление больших 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение производственных заданий в условиях загазованности, сильного шума и других неблагоприятных фактор внешней среды; - работа в условиях ограниченной подвижности; - управление автоматизированными системами, измерениями, испытаниями, расчетами, вычислениями, информационным обслуживанием;

1	2	3	4
	<p>обслуживанию и оборудованию геодезических пунктов, шахт;</p> <ul style="list-style-type: none"> - промер глубин; - проходческие работы в условиях загазованности выработок, ограниченной освещенности, стесненности перемещения работников и техники; - контроль обстановки в забое, где производится добыча угля. 	<p>расстояний;</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа с механизированными и автоматизированными средствами производства; - работа в вынужденной позе; - высокая частота однообразных движений; - контроль обстановки на рабочем месте, высокая ответственность. 	<ul style="list-style-type: none"> - управление малыми и большими коллективами, решение оперативно-производственных задач; - нахождение на технологических установках, где применяются стационарные и переносные приборы; - работа в респираторах; - длительная и однообразная деятельность; - нерегламентированный режим труда и отдыха;
<p>Необходимые физические качества</p>	<ul style="list-style-type: none"> - общая выносливость; - быстрота движений; - умение преодолевать препятствия; - хорошая координация; - силовая выносливость; - общая адаптационная ловкость; - быстрота двигательной реакции; - точность глазомера; - динамическое равновесие; 	<ul style="list-style-type: none"> - общая и статическая выносливость; - умение сохранять высокий уровень координации на ограниченной опоре; - гибкость; - динамическое и статическое равновесие; - двигательная координация; - скорость реакции; 	<ul style="list-style-type: none"> - общая и статическая выносливость; - координация движений; - быстрота и точность движений руками; - работоспособность в условиях ограниченной подвижности, длительной неподвижности.

1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> - гибкость; - взрывная сила; - статическая и динамическая сила; - высокая работоспособность. 	<ul style="list-style-type: none"> - силовая выносливость; - взрывная сила; - статическая сила; - динамическая сила; - ловкость; - вестибулярная устойчивость; - сила мышц кисти; - высокая работоспособность. 	
<p>Необходимые психофизиологические качества и свойства личности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - концентрация внимания, слуха; - внутренняя собранность; - повышенная дисциплина; - внимательность; - ответственность; - хорошо развитое обоняние; - стрессоустойчивость; - готовность к риску; - самообладание; - коллективизм; - решительность; - оперативная память, мышление 	<ul style="list-style-type: none"> - оперативное мышление; - коллективизм; - стрессоустойчивость; - эмоциональная устойчивость; - готовность к риску; - самообладание в неблагоприятных ситуациях; - дисциплинированность; - концентрация внимания; - помехоустойчивость; - наблюдательность; - чувство пространства; - нервно-психическая устойчивость. 	<ul style="list-style-type: none"> - эмоциональная устойчивость; - стрессоустойчивость; - объем внимания; - интенсивность, концентрация внимания; - инициативность; - самостоятельность; - смелость; - решительность; - самообладание; - стойкость; - уживчивость в коллективе; - нервно-психическая

1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> - волевые качества; - распределение, переключение, устойчивость внимания; 		устойчивость.
Другие специальные качества	<ul style="list-style-type: none"> - устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды; - умение работать, жить в условиях дискомфорта; - устойчивость к неблагоприятным погодным условиям, радиации, интоксикации. 	<ul style="list-style-type: none"> - устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам; - устойчивость к длительным шумовым воздействиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - устойчивость к высокой температуре; - устойчивость к низкой температуре; - устойчивость к резким перепадам температур; - устойчивость к загазованности воздуха, воздействию сильного шума и др. производственных факторов.

По мнению В. П. Жидких и В. М. Менщикова совершенствование физических кондиций студентов на современном временном этапе нельзя рассматривать как узкоутилитарную цель – повышение дееспособности в будущей профессиональной деятельности. «Здесь речь идет о физическом совершенствовании как одной из целей воспитания человека, повышения уровня его личной культуры. Социально обусловленная необходимость целенаправленного совершенствования здоровья человека должна трансформироваться в культурную потребность, в стремление к физическому совершенствованию молодежи» [50, 2].

По мнению как А. В. Лотоненко, многогранные способности, формирующиеся средствами различных видов физической культуры, а также специфическими средствами и методами физического воспитания, будучи включенными в профессиональную деятельность, социальное общение и научное познание, становятся необходимым компонентом, важнейшим условием дальнейшего всестороннего развития будущих специалистов различных видов их общественной жизнедеятельности [90].

Интересна концепция И. М. Быховской, согласно которой «профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой действенное средство социализации личности студента» [19, 9].

Основываясь на данных теоретического анализа научно-методической и специальной литературы, можем наблюдать некоторые расхождения в трактовке термина «прикладность». «Этому способствует забвение того обстоятельства, что само понятие «прикладность» обрело в сфере физической культуры неоднозначный смысл – широкий и узкий» [50, 3]. В широком смысле под профессионально-прикладной физической подготовкой понимают уровень развития социально сформированных физических способностей субъекта, проявляющихся в жизненном опыте применительно к трудовой деятельности.

«В этом случае профессионально-прикладная физическая подготовка рассматривается в аспекте взаимодействия процесса развития физических способностей с мотивационной сферой личности и ее физической

актуальностью. Конкретнее говоря, основу такой прикладности составляет действенность факторов физической культуры (физических упражнений и других) в качестве средств интегративного увеличения функциональных возможностей организма и создания богатого индивидуального фонда жизненно важных двигательных умений и навыков» [50, 3]. В узком смысле под «прикладностью» понимают «отражение практики избирательно направленного использования ее определенных факторов, пригодных в процессе специальной подготовки к избранной профессиональной деятельности» [100, 43].

Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов определяют профессионально-прикладную физическую подготовку как «специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии» [179, 301].

Более подробное определение находим в трудах А. Г. Горшкова, считающего, что «профессионально-прикладная подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности» [39, 48].

Итак, повышение значимости (роли) физического воспитания студентов вуза в их подготовке к будущей профессиональной деятельности способствует усвоению знаний, умений и навыков, полученных в процессе физического воспитания, в трудовой практике. Основное назначение его (физического воспитания) здесь состоит в оптимальном развитии и поддержании на высоком уровне тех физических и психофизиологических качеств студентов, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, функциональной устойчивости к условиям труда, а также формировании прикладных двигательных умений и навыков, а целью – физическая и психофизиологическая подготовленность человека к успешной профессиональной деятельности.

Необходимо подчеркнуть, что возможность физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи, которое должно выступать как один из основных мотивационных факторов успешной профессиональной подготовки (особенно студентов технических вузов) особенно значима, так как в настоящее время обозначилось требование к необходимости подготовки работников с хорошим здоровьем, физическим развитием, устойчивыми психофизиологическими качествами.

Все вышеизложенное указывает на то, что в физическом воспитании, направленном на успешность профессиональной подготовки студентов, находит воплощение один из важнейших принципов педагогики – принцип взаимосвязи физического воспитания с трудовой практикой, профессиональной деятельностью человека [179].

В ходе исследования нами было проведено интервьюирование выпускников КузГТУ, когда-либо работавших или работающих в настоящее время на производстве (шахтах, разрезах). В процессе, анализа результатов интервьюирования было установлено, что 100% респондентов считают, что занятия по физическому воспитанию являются необходимыми для студентов технического вуза (Таблица 5).

Респондентами было отмечено, что для формирования положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом важен личный пример преподавателя, пропаганда здорового образа жизни. Среди требований к профессионально важным качествам личности отмечены функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, выносливость, низкая утомляемость, высокая работоспособность, силовые качества, а также уравновешенность, целеустремленность, нервно-психическая устойчивость.

Большинство респондентов считают недостаточным время, отведенное в учебном плане для занятий физической культурой и спортом, а также считают необходимым знакомить студентов с требованиями будущей профессии, с условиями, в которых придется осуществлять профессиональную деятельность.

Таблица 5

Результаты интервьюирования выпускников КузГТУ, имеющих опыт работы в условиях производства, (n – абсолютн. число / %)

Варианты вопросов	Выбор вариантов ответов			
	«да»		«нет»	
	n	%	n	%
Нужны ли занятия по физическому воспитанию при обучении в таких институтах как, как ГИ, ИХНТ, СИ?	87	100	0	0,0
Нужна ли профессионально-прикладная физическая подготовка студентам данных институтов?	87	100	0	0,0
Возможна ли успешная профессиональная деятельность без специальной физической подготовки?	2	2,3	85	97,7
Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом в настоящее время?	72	82,8	15	17,2
Прививаете ли интерес к занятиям физической культурой и спортом своим детям?	84	96,55	3	3,45

Данное исследование еще раз подтверждает существенную взаимосвязь физического воспитания студентов вуза с успешностью подготовки к предстоящей профессиональной деятельности.

Итак, считаем согласующимися мнения, отмечающие, что социальный заказ и модель подготовки специалиста, определяющие структуру и содержание процесса профессиональной подготовки (набор дисциплин учебного плана, учебные программы по этим дисциплинам, «технологическая линия» профессиональной подготовки) должны быть органически связаны с

профессионально-прикладной физической подготовкой студенческой молодежи, модельными требованиями к выпускникам вузов (особенно технических), подготовкой, направленной на повышение значимости (роли) физического воспитания студентов вуза в подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная подготовка студентов вуза оперирует специфическими понятиями и имеет основные факторы, которые определяют возможности физического воспитания в данном процессе. Среди них: виды труда («умственный» или «физический»), условия труда, характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности специалистов в процессе трудовой деятельности и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Данные факторы являются определяющими в процессе подготовки к определенной профессии. Для того, чтобы процесс подготовки студентов вуза к будущей профессиональной деятельности в процессе физического воспитания был наиболее результативен, необходимо учитывать не только профессионально важные качества, определяемые требованиями конкретной профессии, но и принадлежность к определенному виду труда, позволяющую изучать динамику работоспособности специалиста в течение рабочего дня, необходимо знать с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист данной профессии, как велика зона его передвижений (Рис. 6).

Следует учитывать характер труда работников одного и того же профиля, который может быть разным даже при работе в одних и тех же условиях, а также режим труда и отдыха, который должен сочетать эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье человека.

Основное значение в успешной подготовке студентов вуза к осуществлению будущей профессиональной деятельности отводится приобретению ими в процессе физического воспитания профессионально-прикладных знаний, умений и навыков.

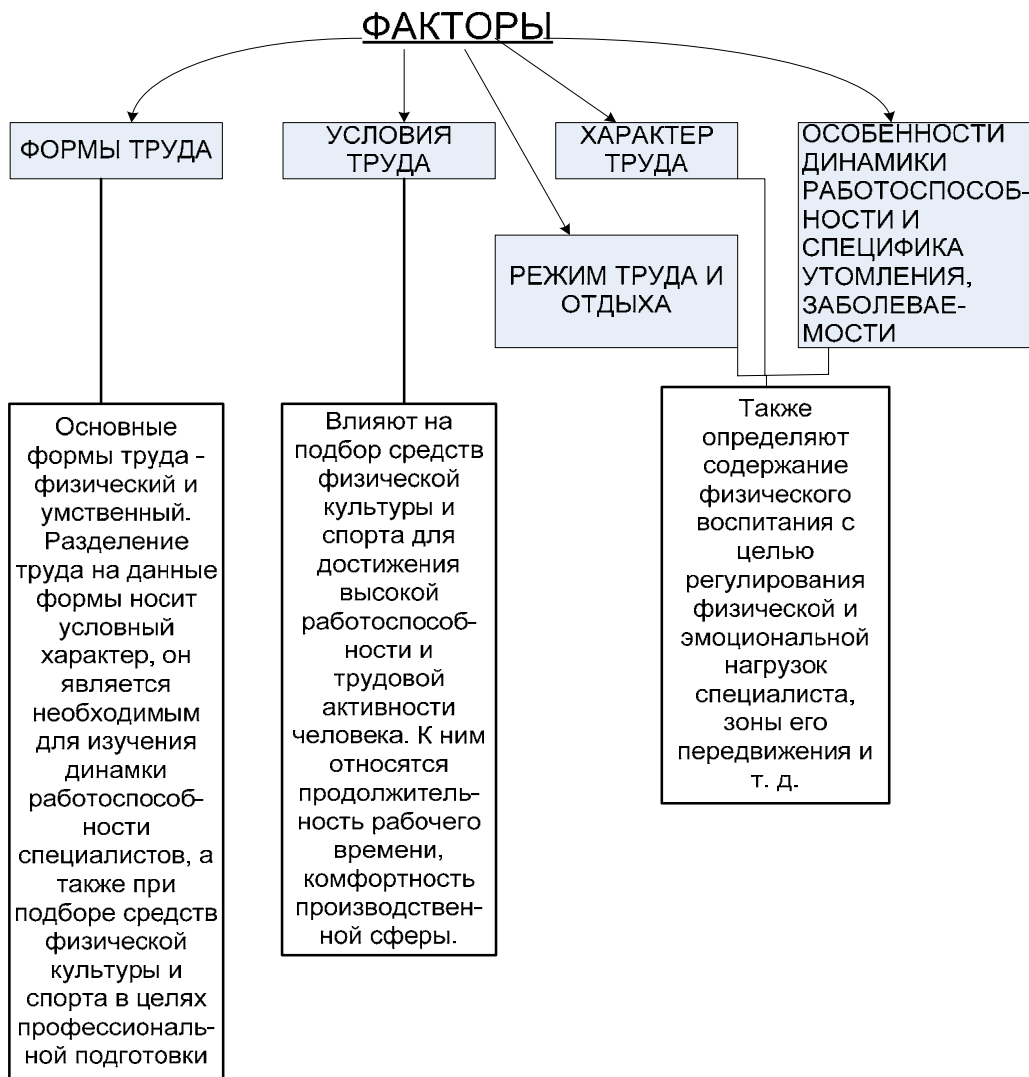


Рис. 6. Факторы, определяющие педагогический потенциал физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности

Прикладные знания, которые получают студенты вуза на занятиях по физической культуре и спорту, имеют непосредственную связь с будущей профессией, а прикладные умения и навыки обеспечивают успешность выполнения трудовых операций, скорейшую адаптацию к условиям производства и определенную безопасность при выполнении различных видов профессиональных работ (Рис.7) [39].



Рис. 7. Основные понятия, определяющие профессионально-прикладную подготовку студентов вуза, и их функции

Некоторыми учеными, такими как Р. Т. Раевский, В. А. Романенко, В. И. Ильинич и другими, установлена тесная взаимосвязь индивидуальной, физической культуры и профессии человека [58; 59; 137; 140]. Ими доказано, что физкультурная деятельность и достигнутый в процессе ее уровень физического совершенства эффективно влияют на овладение профессионально-прикладными умениями и навыками, сохранение и укрепление здоровья, физическое состояние, дееспособность, увеличивают творческое долголетие. В связи с этим в процессе физического воспитания студентов вузов должны формулироваться и решаться задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

Заблаговременное целенаправленное формирование этих качеств в процессе физического воспитания до профессионально требуемого уровня является важнейшей задачей на пути осуществления успешной подготовки студентов к профессиональной деятельности, так как именно на занятиях по физической культуре, а также в процессе занятий физическим самовоспитанием могут быть определены условия, обеспечивающие повышение значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности. Так же могут быть определены условия, при которых формируются профессионально важные физические и психофизиологические качества, проявляются настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, то есть такие качества личности, которые обеспечивают достаточный уровень подготовки к будущей профессии.

Опираясь на работы В. П. Жидких, В. А. Кабачкова, а также Б. И. Загорского, считаем правомерным, что достижение целевых установок и модельных требований специалиста возможно при изменении подходов к определению содержания обучения, а также «содержанию образования как интегрированного итога взаимодействия преподавателей и студентов на предметной основе профессиональной подготовки. От предметного обучения – к интеграции содержания обучения, которое обеспечивает целостное

образование, отражающее структуру профессии и деятельности специалиста» [50, 47].

Выявляя возможность интегративного подхода, проявляющегося во взаимодействии друг на друга таких областей как физическая культура, валеология, спортивная медицина в процессе физического воспитания, считаем, что в специальной литературе недостаточно рассмотрены вопросы формирования осознанной и устойчивой мотивации к осуществлению наблюдений и самонаблюдений за функциональным состоянием организма, которые могут представлять собой наиболее удобную и, в то же время, информативную в рамках воспитательно-образовательного процесса систему. Также недостаточно рассмотрены вопросы обучения студентов вузов правильной организации физического самовоспитания, самодиагностики профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности. Возможность решения этих вопросов в процессе физического воспитания студентов оптимально дополнит, на наш взгляд, содержание подготовки студентов вуза к будущей профессиональной деятельности.

Качественная подготовка выпускника, а тем более выпускника инженерного направления к избранной профессиональной деятельности должна стать в настоящее время предметом пристального внимания как со стороны работников образования, организаторов производства, так и со стороны специалистов в области физического воспитания. Внимание, уделяемое важности и необходимости совершенствования физического воспитания для успешной профессиональной подготовки в плане теоретической разрабатываемости и практического внедрения в системе высшего образования накладывает большую ответственность на исследователей, работников за качество профессиональной деятельности, научных изысканий.

Итак, как уже было сказано выше, для повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности необходима такая организация деятельности

студентов и преподавателей, которая способствовала бы ликвидации противоречий между требованиями будущей профессии, требованиями работодателя и сформированностью профессионально важных психофизиологических и физических качеств будущих инженеров.

Понятия «роль» и «значимость» употребляются нами, исходя из их синонимичности, которая была установлена в ходе анализа специальной литературы [116, 232].

Так, под *физическим воспитанием* студентов вуза мы понимаем педагогически организованный процесс, способствующий усвоению и использованию знаний, умений и навыков, необходимых для физического совершенствования, успешного осуществления различных видов деятельности, в том числе и профессиональной, а также процесс формирования у студентов потребностей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, физическому самовоспитанию.

Роль физического воспитания (его значимость) в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности в нашем понимании состоит в: а) формировании мотивов учебной деятельности, мотивов занятий физической культурой и спортом; б) формировании физических и психофизиологических качеств личности студента, в) повышении функциональных возможностей организма, а также г) формировании прикладных умений и навыков, способствующих успешной подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, на основании теоретического анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования нами был выявлен педагогический потенциал физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности, включающий следующие возможности: формирование мотивов учебной деятельности, мотивов занятий физической культурой и спортом; формирование положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни; использование в процессе физического воспитания

студентов методики системной функциональной диагностики, позволяющей осуществлять мониторинг функционального состояния организма студентов, учет их индивидуальных особенностей и возможностей, и на этой основе реализовывать гибкий подход к зачетным требованиям программы по дисциплине «Физическая культура»; моделирование физического воспитания с целью успешной подготовки студентов вуза к будущей профессиональной деятельности и др.

Выявляя педагогический потенциал физического воспитания, учитывая его при определении педагогических условий повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности, мы оценивали влияние использования физического воспитания на подготовку студентов вуза к будущей профессиональной деятельности, исходя из результатов исследования мотивов учебной деятельности, мотивов занятий физической культурой и спортом, уровня сформированности профессионально важных физических и психофизиологических качеств. Этим мы подчеркивали характер и степень воздействия физического воспитания, выражающийся в его роли.

Считаем, что учет педагогического потенциала физического воспитания студентов вуза при разработке содержательного наполнения предлагаемой нами педагогической модели повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности, рассмотренной в следующих разделах диссертации, позволит использовать физическое воспитание в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности более результативно. Данный подход к воспитательно-образовательному процессу физического воспитания студентов исследуемых направлений и специальностей может обеспечить формирование в процессе обучения необходимых физических и психофизиологических качеств будущих выпускников, прикладных знаний, умений и навыков, которые помогут им успешно подготовиться к предстоящей профессиональной

деятельности, лучше адаптироваться к условиям производства, сохранить и повысить здоровье и функциональные возможности организма.

1.4 Педагогическая модель повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности

Моделирование в педагогике в настоящее время является все более приоритетным методом педагогических исследований. Главным преимуществом моделирования в данной области является целостность предоставления информации. Модель (франц. *modèle*, от лат. *modulus* – мера, образец) в широком смысле – любой образ, аналог (мысленный или условный: изображение, описание, схема, чертеж, график, план, карта и т. п.) какого-либо объекта, процесса или явления («оригинала» данной модели), используемый в качестве его «заместителя», «представителя». Моделирование же – исследование каких-либо явлений, процессов или систем объектов путем построения и изучения их моделей, а также использование моделей для определения или уточнения характеристик и рационализации способов построения вновь конструируемых объектов [158, 830].

Моделирование в педагогической науке использует в качестве основного подхода «синтез – вычленение» целостных структур и исследование функционирования этих структур. Таким образом, моделирование – метод создания и исследования моделей, а научная педагогическая модель – это «мысленно представленная или материально реализованная система, которая адекватно отображает предмет исследования и способна замещать его так, что изучение модели позволяет получить новую информацию об этом объекте» [127, 66]. Модель представляет собой целостную систему, которая характеризуется наличием цели, структурой как законом согласованности и взаимосвязи ее компонентов, функциями, а проектирование модели

осуществляется от ее состава (из чего состоит) к структуре (каково внутренне строение) и к ее функциям как целостной системе (как действует).

Анализ научной литературы показывает, что авторы первых моделей подготовки специалистов исходили из особенностей реальной деятельности специалистов на производстве, разбивая ее на элементарные функции (действия). В соответствии с этими функциями определялось содержание, объем знаний и умений, которые необходимы специалисту для реализации каждой функции. Работы такого направления повлияли на совершенствование подготовки студентов вузов к будущей профессиональной деятельности и содержание образования. Были введены такие учебные дисциплины как основы научной организации труда, основы инженерной деятельности, введение в специальность и другие. Дальнейшее развитие моделирования привело к синтезу качеств, определяющих не только профессиональные умения специалистов, но и общекультурный уровень личности [120].

По мнению создателей этих моделей, первый аспект должен ориентировать учебный процесс, а другие – воспитательную работу. Однако, как уже было отмечено ранее, приоритетной являлась интеллектуальная составляющая этих моделей. Мало внимания уделялось физическим и психофизиологическим профессионально важным качествам будущего специалиста, которые должны формироваться в едином воспитательно-образовательном процессе вуза. При этом подготовка студентов к будущей профессиональной деятельности по каждому учебному предмету должна структурироваться целями, описанными в модели, и педагогическим потенциалом предмета в их реализации. Модель также должна конструироваться исходя из содержательного наполнения ее компонентов, системы учебных видов деятельности, максимально соотнесенных с будущими профессиональными требованиями в соответствии с возможностями учебного предмета.

В данном разделе диссертации нами рассматривается педагогическая модель повышения значимости (роли) физического воспитания студентов вуза

в их подготовке к будущей профессиональной деятельности. В предлагаемой нами педагогической модели мы учитывали: 1) данные профессиографических работ, представляющих собой совокупность знаний об условиях труда специалистов, а также физических, психофизиологических и специальных качествах как требованиях, предъявляемых к специалисту предстоящей профессиональной деятельностью; 2) выбор студентами профессионально важных мотивов учебной деятельности, а также мотивов занятий физической культурой и спортом; наличие потребности в достижении, уровень потребности одобрении; 3) уровень сформированности профессионально важных качеств личности, представленных совокупностью изучаемых физических и психофизиологических качеств, необходимых будущим специалистам в условиях производственной деятельности.

Педагогические условия повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности рассматриваются нами в ходе: учебных занятий; секционных занятий; занятий в группах общей физической подготовки (ОФП); дополнительных занятий во внеучебное время (для студентов всех курсов); занятий в группах спортивного совершенствования; спортивно-оздоровительных мероприятий; спортивных праздников. Педагогическая модель включает использование методики системной функциональной диагностики (на наш взгляд наиболее оптимальной и информативной в рамках воспитательно-образовательного процесса вуза).

Разрабатывая педагогическую модель повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности мы ставили перед собой следующие *цели*: *психологические* – исследовать мотивы учебной деятельности студентов вуза, мотивы занятий физической культурой и спортом, предпочтения студентов к определенным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, наличие потребности в достижении, уровень потребности в одобрении; уровень сформированности профессионально важных качеств

личности студента, среди которых мы выделили нервно-психическую устойчивость, личностную и ситуативную тревожность, уровень проявления силы воли, физические качества; *дидактические* – обеспечить усвоение профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного осуществления будущей профессиональной деятельности; *воспитательные* – способствовать формированию ответственного отношения к физическому воспитанию, потребности в физическом самовоспитании, функциональной самодиагностике, здоровом образе жизни с целью успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности.

В педагогической модели мы определили основные *функции*. К ним отнесли: *образовательную функцию*: приобретение знаний, умений и навыков в области физического воспитания, функциональной диагностики и самодиагностики, физиологии человека, здорового образа жизни для последующей организации физического самовоспитания студентов вуза; приобретение знаний об условиях осуществления профессиональной деятельности, необходимых физических и психофизиологических качествах, требованиях работодателей в условиях современного производства; *воспитательную функцию*: стимулирование положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни; формирование потребности в систематических занятиях физкультурно-оздоровительными видами деятельности, стремления к физическому самосовершенствованию, самовоспитанию; формирование потребности совершенствования профессионально важных качеств личности, функциональных возможностей организма с целью обеспечения успешности будущей профессиональной деятельности; *развивающую функцию*: формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом; формирование мотивов учебной деятельности, направленных на успешное осуществление будущей профессиональной деятельности; формирование необходимых профессионально важных физических и

психофизиологических качеств; *здоровьесберегающую*: сохранение и укрепление здоровья средствами физического воспитания.

Разрабатывая педагогическую модель повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности, наряду с *целями и функциями*, нами были выделены *этапы* исследования и разработано их *содержание*.

Поисковый этап включал: выбор темы исследования; изучение состояния проблемы исследования; анализ работ в области педагогики, психологии, физиологии, физической культуры и спорта; определение методологических основ исследования; проведение профессиографической работы; выделение особенностей физического воспитания в воспитательно-образовательном процессе вуза; выбор методов оценки функционального состояния организма занимающихся для студентов вуза в процессе физического воспитания.

Констатирующий этап включал: выявление педагогического потенциала физического воспитания студентов, способствующего успешной подготовке к будущей профессиональной деятельности; изучение исходного уровня сформированности профессионально важных качеств студентов вуза (личностной и ситуативной тревожности, нервно-психической устойчивости, самооценки силы воли, а также общей выносливости, силы, координации, скоростно-силовых качеств; изучение мотивов учебной деятельности, мотивов занятий физической культурой и спортом студентов, интересов к видам физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, наличие потребности в достижении, уровень потребности в одобрении; разработку содержательного наполнения педагогической модели повышения значимости (роли) физического воспитания студентов вуза в их подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Формирующий этап включал: определение и экспериментальную проверку педагогических условий повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной

деятельности; изучение и анализ выбора профессионально важных мотивов учебной деятельности и мотивов занятий физической культурой и спортом, а также уровня сформированности профессионально важных качеств по окончании эксперимента.

Разрабатывая педагогическую модель повышения значимости (роли) физического воспитания студентов вуза в их подготовке к будущей профессиональной деятельности, наряду с *целями, функциями и этапами исследования* нами были выделены другие структурные компоненты (формы организации, методы, критерии и показатели) и их содержание (Рис. 8).





Рис. 8. Педагогическая модель повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности

Разрабатывая и реализовывая содержательное наполнение педагогической модели повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности, мы использовали следующие *методы*:

1. **Методы диагностики:** а) *методы изучения уровня мотивации* студентов вуза: мотивов учебной деятельности; мотивов занятий физической культурой и спортом; приоритетов выбора видов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; б) *потребности* в достижении; *потребности* в одобрении; в) *методы изучения уровня сформированности профессионально важных качеств личности*, в том числе **психофизиологических:** нервно-психической устойчивости; личностной и ситуативной тревожности; уровня силы воли и **физических:** общей выносливости; скоростно-силовых качеств; силы; координации; г) *методы функциональной диагностики:* визуальные наблюдения (окраска кожных покровов, потливость, характер дыхания, координация движений, внимание); определение массы тела и ее изменений; определение частоты сердечных сокращений; пульсометрия; изучение показателей быстроты восстановления пульса; электрокардиограмма; измерение артериального давления; определение частоты дыхания; исследование нервной и мышечной систем (усложненная проба Ромберга); проба Летунова.

2. **Методы формирования качеств личности:** а) *методы профессионально-прикладной физической подготовки:* специфические методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный); моделирование; общепедагогические методы (словесные, наглядные); б) *методы формирования сознания* (объяснение, разъяснение, пример, беседа, лекция, увещание, инструктаж, доклад, диспут, внушение).

3. **Методы организации деятельности:** а) *методы организации деятельности и формирования опыта поведения в процессе физического воспитания;* б) *специфические и общепедагогические методы физического воспитания* (строго регламентированного упражнения, игровой,

соревновательный, словесные: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии, замечания, распоряжения, команды, указания; наглядные: непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, метод прочувствования двигательного действия, метод срочной информации).

4. Методы контроля и самоконтроля: а) выполнение *контрольных упражнений, тестов*, характеризующих динамику развития профессионально важных качеств личности; б) *методы оценки и контроля функционального состояния* организма студентов, ведение дневника самонаблюдений.

5. Методы стимулирования: а) *соревнование*; б) *поощрение* (одобрение, благодарность, награждение); в) *наказание* (наложение дополнительных обязанностей, неодобрение, замечание, порицание, отстранение от занятий).

Средствами обеспечения деятельности субъектов воспитательно-образовательного процесса являлись физические упражнения, их содержание и форма; сопроводительные средства функциональной диагностики; научно- и учебно-методическое обеспечение.

В содержательном наполнении педагогической модели повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности нами были выделены критерии и разработаны их показатели:

1. *Мотивационно-потребностный*.. В основе мотивационно-потребностного критерия нами рассматривался выбор студентами профессионально важных мотивов учебной деятельности студентов вуза, мотивов занятий физической культурой и спортом, который означал, что подготовка к будущей профессиональной деятельности осуществляется ими с целью скорейшей адаптации к условиям производства и успешного осуществления самой профессиональной деятельности.

Мотивационно-потребностный критерий предполагал наличие у студентов потребности в достижении и динамику ее увеличения в процессе использования физического воспитания студентов в подготовке к будущей

профессиональной деятельности и оптимальный уровень потребности в одобрении. Как оптимальный мы рассматривали средний уровень потребности в одобрении, так как студенты, обладающие средним уровнем потребности в одобрении не стремятся всецело соответствовать мнению окружающих, меньше проявляют агрессивные эмоции, умело их сдерживают, уверены в своих действиях, имеют свою точку зрения, более конформны в общении с другими людьми [138]. Показатели *мотивационно-потребностного* критерия: выбор студентами профессионально важных мотивов учебной деятельности и мотивов занятий физической культурой и спортом; наличие потребности в достижении; уровень потребности в одобрении.

2. *Эмоционально-волевой*. В основе эмоционально-волевого критерия мы рассматривали самооценку уровня проявления студентами вуза силы воли. Самооценка силы воли рассматривалась нами с позиции того, что она характеризует волевую сферу человека, а ее проявление является необходимым для формирования таких качеств личности как целеустремленность, решительность, стойкость, смелость, упорство, терпеливость и многих других, необходимых для успешного осуществления будущей профессиональной деятельности [112; 138].

В рамках эмоционально-волевого критерия нами были рассмотрены уровни сформированности нервно-психической устойчивости, личностной и ситуативной тревожности, показывающие, как система эмоционального состояния студентов вуза функционирует в критических условиях, в ситуациях, вызывающих эмоциональное напряжение под действием внутренних или внешних факторов. Эти качества, обусловленные свойствами нервной системы, хотя и считаются менее развиваемыми, но, с точки зрения зарубежной и отечественной профессиографии, относятся к профессионально важным, так как обеспечивают эффективность профессиональной деятельности, продуктивность, позволяют адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим и технологическим условиям труда, а уровень их сформированности является внутренним фактором работоспособности

специалиста [6; 86]. Оценка уровня сформированности данных качеств и осознание этого уровня человеком является компонентом контроля и воспитания, а в дальнейшем, самоконтроля и самовоспитания [138]. Показатели *эмоционально-волевого* критерия: уровень самооценки силы воли; уровень нервно-психической устойчивости, личностной и ситуативной тревожности.

3. *Деятельностный*. В основе деятельностного критерия мы рассматривали осуществление физического воспитания студентами в учебное время; осуществление студентами вуза физического самовоспитания во внеучебное время; уровень сформированности профессионально важных физических качеств личности. Показатели *деятельностного* критерия: посещаемость учебных занятий; осуществление студентами вуза физического самовоспитания во внеучебное время; общая выносливость, скоростно-силовые качества, сила, координация.

Таким образом, при разработке и реализации содержательного наполнения педагогической модели повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности мы ориентировались, прежде всего, на формирование мотивов учебной деятельности и мотивов занятий физической культурой и спортом, направленных на осуществление результативной подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности; на формирование вышеперечисленных физических и психофизиологических профессионально важных качеств, необходимых для успешной адаптации к условиям производства и осуществлению собственно профессиональной деятельности будущими специалистами.

Таким образом, подводя итоги I главы, можем сказать, что в настоящее время проблема физического воспитания студентов вуза является достаточно актуальной. Снижение здоровья студенческой молодежи, недостаточная физическая подготовленность к выполнению профессиональных видов деятельности, низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом ведут к снижению физической культуры личности студента.

Анализируя мотивы учебной деятельности и мотивы занятий физической культурой и спортом студентов вуза мы отметили, что многие студенты I-го курса осознанно относятся к тому, чтобы стать высококвалифицированным специалистом, стремятся получить диплом о высшем образовании. Мотив «обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности» выбирает меньшее количество студентов. Занятия физической культурой и спортом ценятся студентами вуза в виду их особой эмоциональности, неформальности. Студенты стремятся к физическому совершенствованию с целью самоутверждения, поддержания личного. Мотив «подготовка к профессиональной деятельности не является приоритетным для студентов I-го курса.

Анализ работ, посвященных подготовке к будущей профессиональной деятельности, позволяет заключить, что большое внимание уделяется ее интеллектуальной составляющей и недостаточное – уровню физической подготовленности.

На основании анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования был выявлен педагогический потенциал физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности, включающий: формирование мотивов учебной деятельности, мотивов занятий физической культурой и спортом; формирование положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни; использование в процессе физического воспитания студентов методики системной функциональной диагностики, позволяющей осуществлять мониторинг функционального состояния организма студентов, учет их индивидуальных особенностей и возможностей, и на этой основе реализовывать гибкий подход к зачетным требованиям программы по дисциплине «Физическая культура» и др.

5. Результаты профессиографической работы показали, что в настоящее время работодателем ценятся такие качества современного работника как стрессоустойчивость, нервно-психическая устойчивость, самозащитенность,

оптимальный уровень тревожности, работоспособность и здоровье. Анализ данных результатов позволил нам выделить для изучения следующие профессионально важные качества будущего специалиста: физические -общую выносливость, силу, скоростно-силовые качества, координацию; психофизиологические – нервно-психическую устойчивость, личностную и ситуативную тревожности, проявление силы воли, которые с точки зрения отечественной и зарубежной профессиографии обеспечивают работоспособность, результативность выполнения профессиональной деятельности, продуктивность, позволяют адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим и технологическим условиям труда, а уровень их сформированности является внутренним фактором работоспособности специалиста.

Под *физическим воспитанием* студентов вуза мы понимаем педагогически организованный процесс, способствующий усвоению и использованию знаний, умений и навыков, необходимых для физического совершенствования, успешного осуществления различных видов деятельности, в том числе и профессиональной, а также процесс формирования у студентов потребностей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, физическому самовоспитанию. *Роль* физического воспитания (его значимость) в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности в нашем понимании состоит в: а) формировании мотивов учебной деятельности, мотивов занятий физической культурой и спортом; б) формировании физических и психофизиологических качеств личности студента, в) повышении функциональных возможностей организма, а также г) формировании прикладных умений и навыков, способствующих успешной подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Перспективой совершенствования процесса физического воспитания в вузе является разработка и реализация содержательного наполнения педагогической модели повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности,

которая включает следующие компоненты: цели (психологические, дидактические, воспитательные); этапы (поисковый, констатирующий, формирующий); формы организации воспитательно-образовательного, научно-исследовательского процессов, организации деятельности студентов во внеучебное время; функции (образовательную, воспитательную, развивающую, здоровьесберегающую); методы (диагностики, формирования качеств личности, организации деятельности, контроля и самоконтроля); средства обеспечения деятельности воспитательно-образовательного процесса; критерии (мотивационно-потребностный, эмоционально-волевой, деятельностный); показатели.

Критериями в содержательном наполнении педагогической модели повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности и показателями являются: *мотивационно-потребностный* (выбор студентами профессионально важных мотивов учебной деятельности и мотивов занятий физической культурой и спортом; наличие потребности в достижении; уровень потребности в одобрении); *эмоционально-волевой* (уровень самооценки силы воли; уровень нервно-психической устойчивости, личностная и ситуативная тревожности), *деятельностный* (посещаемость учебных занятий; осуществление студентами вуза физического самовоспитания во внеучебное время; общая выносливость, скоростно-силовые качества, сила, координация).

ГЛАВА II ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЗНАЧИМОСТИ (РОЛИ) ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Формирование положительного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом в процессе дифференциации учебной деятельности

Одной из причин ухудшения уровня физической подготовленности и снижения функциональных возможностей студентов вуза является несформированность или недостаточная сформированность положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Влияние потребностей и мотивов на осуществление студентами вуза физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности приводит к саморазвитию, самосовершенствованию субъектов, помогает более успешному овладению теми необходимыми знаниями, умениями и навыками, которые являются важными с точки зрения будущей профессиональной деятельности.

По мнению С. Н. Козловой, подготовить студента вуза к будущей профессиональной деятельности – значит организовать соответствующим образом деятельность в вузе, заложить элементы будущей деятельности в учебный процесс [74]. А поскольку учебный процесс по физическому воспитанию является «опытом познания пространства физической культуры для студентов», то одной из приоритетных задач физического воспитания становится вовлечение студентов в вышеуказанное пространство не только в качестве пользователей, но и как субъектов, способных творить в этой сфере деятельности [17; 74; 88].

Итак, наиболее характерным направлением повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности является создание таких педагогических условий, которые позволят студенту занять активную личностную позицию и в

наиболее полной мере раскрыться как субъекту учебной деятельности, что зависит от сформированности положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, поскольку система потребностей и мотивов определяет активность личности в процессе физического воспитания, стремление к физическому самовоспитанию.

По мнению С. Н. Козловой, мотивация является не только психологической категорией, она выходит за рамки психологии и является одной из основных частей воспитательно-образовательного процесса, в связи с чем, относится и к педагогической категории тоже. Благодаря формированию положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов вуза, сама мотивация становится истинной движущей силой воспитательно-образовательного процесса, что в целом ведет к успешности будущей профессиональной деятельности, подготовки к ней. Отсутствие положительной мотивации студентов вуза (в том числе и технического) к здоровому образу жизни и осознанной потребности в освоении ценностного потенциала физической культуры, физкультурно-спортивной деятельности не позволяет в полной мере влиять на развитие профессионально важных физических и психофизиологических качеств будущего специалиста [74].

Так как не существует официальных требований к физической подготовленности инженера, то учет педагогического потенциала физического воспитания студентов в подготовке к будущей профессиональной деятельности должен базироваться на формировании положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, физическому самовоспитанию, на формировании потребности к овладению теми профессионально-прикладными знаниями, умениями и навыками, которые будут являться необходимыми для овладения будущей профессией, успешной адаптации к соответствующим условиям трудовой деятельности [17; 28; 56].

В процессе педагогического эксперимента нами была разработана схема изучения мотивов и формирования положительного отношения студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом, позволяющая выявить мотивы

учебной деятельности студентов, мотивы занятий физической культурой и спортом, а также определить приоритеты выбора определенного вида физкультурно-спортивной деятельности (Рис. 9).

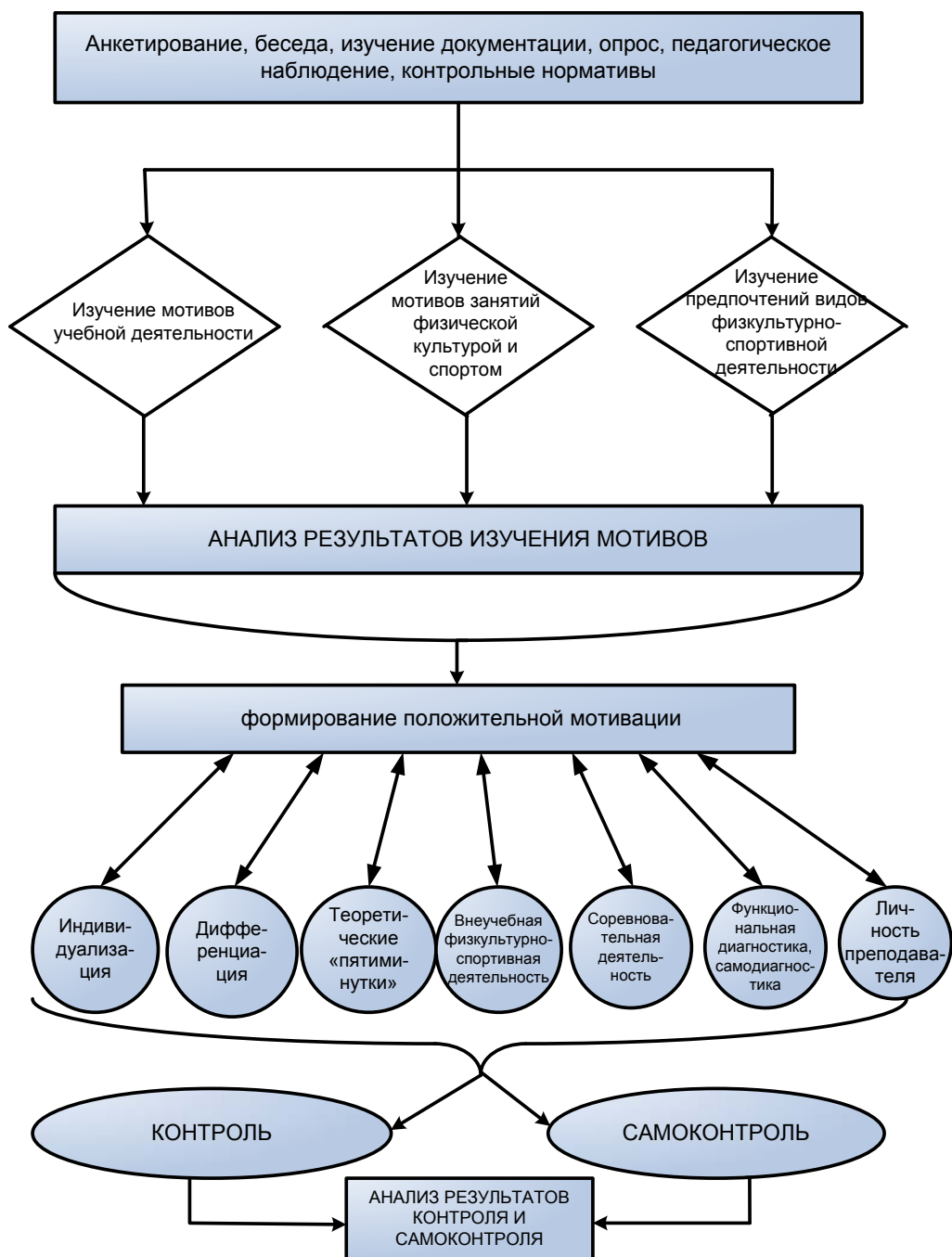


Рис. 9. Схема изучения мотивов и формирования положительного отношения студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом

Получив результаты изучения мотивов учебной деятельности и занятий физической культурой и спортом у студентов на этапе констатирующего

эксперимента, мы посчитали необходимым изучить предпочтения данных студентов к различным видам физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. В педагогическом эксперименте мы использовали методику ежегодных обследований Канадского института исследования физического состояния и образа жизни населения [191]. Эта идея ценна тем, что позволяет выявить интересы учащейся молодежи и своевременно целенаправленно дифференцировать, а также индивидуализировать педагогическую работу в процессе физического воспитания студентов вуза.

Изучая наиболее предпочитаемые виды активной физкультурно-спортивной деятельности и, основываясь на полученных результатах, Канадский институт исследования физического состояния и образа жизни населения, разрабатывает и способствует внедрению различных программ здравоохранения в сферу производства. Многочисленные анализы, проводимые этим институтом, документально указывают на то, что учет интересов населения, отражаемый в Программах повышения здоровья, внедряемых в условия современного производства, достаточно эффективно обеспечивает более высокую производительность труда настолько (благодаря этому исследовательскому подходу и возросшему уровню здоровья и работоспособности специалистов), что превышает финансовые издержки внедрения данных Программ здравоохранения [191].

В ходе нашего исследования ранжирование студентами (юношами и девушками) видов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности выявило половую зависимость предпочтений и показало, что интересы будущих специалистов не совпадают и зависят от их половой принадлежности. Это позволило нам убедиться в необходимости осуществления дифференцированного подхода в процессе физического воспитания студентов вуза на основании формирования групп по интересам к определенному виду физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (Рис. 10 -12).

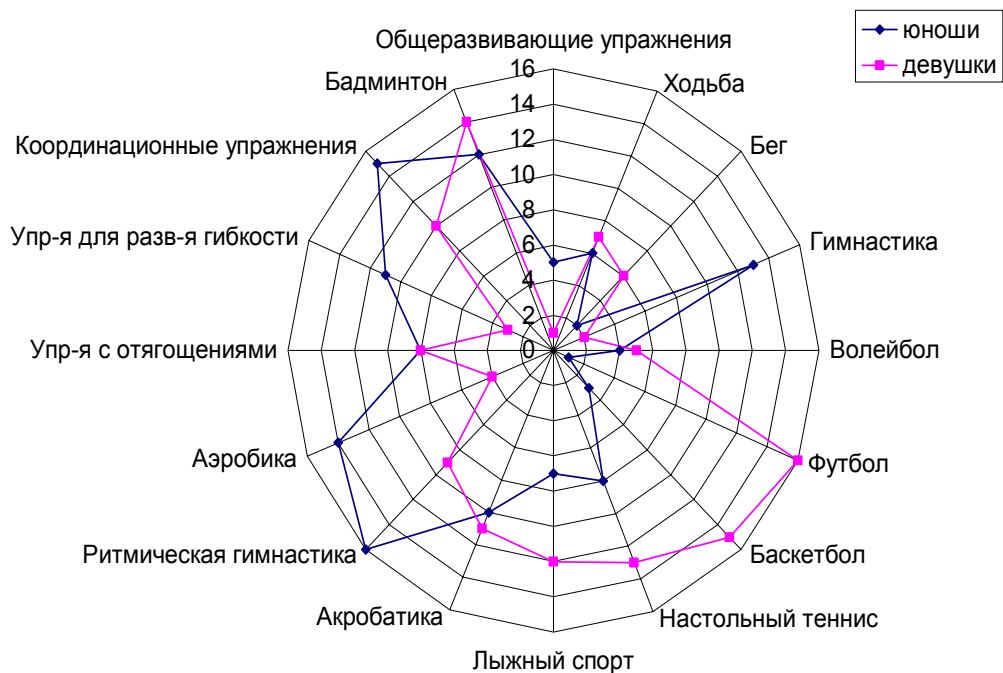


Рис. 10. Ранжирование видов физкультурно-спортивной деятельности студентами горного института

Проведенное исследование показало, что девушки горного института предпочитают занятия ритмической гимнастикой, аэробикой, выполнение упражнений на гибкость и координацию, девушки института химических и нефтегазовых технологий предпочитают, наряду с вышеуказанными видами, игры в бадминтон, волейбол; выбор девушками горного института игровых видов был приближен к выбору юношей этого же института, на основании чего мы осуществляли формирование смешанных групп студентов. Это способствовало совершенствованию их умений оценивать свои возможности при распределении обязанностей в игре, расстановке игроков на площадке.

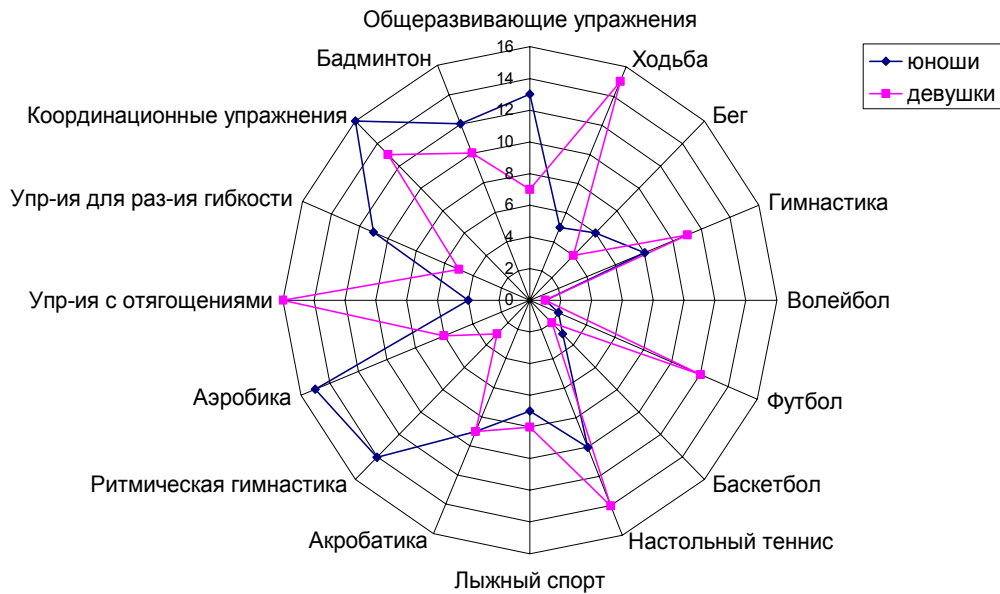


Рис. 11. Ранжирование видов физкультурно-спортивной деятельности студентами института химических и нефтегазовых технологий



Рис. 12. Ранжирование видов физкультурно-спортивной деятельности студентами строительного института

Девушки строительного института, так же как и девушки горного института предпочли занятия гимнастикой, аэробикой, координационными упражнениями. Юноши всех институтов, в основном, предпочитали упражнения с отягощениями, игры в футбол, волейбол, баскетбол. Видами двигательной деятельности, выбор которых относительно совпадает у юношей и девушек изучаемых институтов являются, в основном, общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, игры с мячом.

Что касается этимологии слова «дифференциация», то сам термин «дифференциация» (франц. *différentiation*, от лат. *differentia* - разность, различие) означает разделение, расчленение целого на различные части, формы и ступени, а в педагогической науке тесно сопряжен с понятием «обучение» и обозначает «разделение учебных планов и программ с учетом склонностей и способностей учащихся» [158, 401].

Поэтому в ходе нашего исследования, при использовании разработанной нами рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» для студентов технического вуза, мы осуществляли разделение студентов на группы следующим образом:

1. Среди студентов горного и строительного институтов осуществлялось разделение групп на мужские и женские с учетом интересов к занятиям по выбранным видам физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности при использовании на уроке музыкального сопровождения. Такой подход был использован нами в связи с тем, что девушки этих институтов сделали свой выбор в пользу занятий аэробикой, гимнастикой, акробатикой, координационными упражнениями. Это позволило нам совершенствовать такие профессионально важные качества как общую выносливость, быстроту движений, общую адаптационную ловкость, работоспособность для подготовки к возможности активного передвижения на большие расстояния в условиях осуществления производственной деятельности, а также для выполнения проходческих работ, обслуживания геодезических пунктов и шахт, готовности к высоким физическим и психологическим затратам.

Занятия гимнастикой, акробатикой, координационными упражнениями успешно использовались также для совершенствования таких профессионально важных качеств как общая выносливость, сила, востребованные в таких видах профессиональной деятельности как ориентирование на местности, преодоление искусственных и естественных препятствий (что впоследствии будет использоваться для ориентирования в шахте, а также по плану и карте, особенно для специалиста маркшейдерского дела), работа в вынужденной позе, выполнение высотных работ, работ по выполнению частых однообразных движений. Этому также сопутствовало одновременному совершенствованию таких физических качеств как динамическое и статическое равновесие, высокий уровень координации на ограниченной опоре, вестибулярная устойчивость, гибкость. Процесс физического воспитания, организованный с учетом профессионально-прикладного направления, способствовал и повышению уровня нервно-психической устойчивости, снижению личностной тревожности.

Интерес студентов к подобным занятиям укреплял их положительное отношение к физической культуре и спорту, побуждая к осознанной работе по подготовке к будущей профессиональной деятельности. Эмоциональное удовлетворение, получаемое студентами вуза в процессе занятий по физической культуре, способствовало формированию и укреплению мотивов, направленных на осуществление самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью, что играло большую роль в осуществлении успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности на последующих курсах, когда прекращались учебные занятия по физической культуре. Студенты, прошедшие вышеуказанную подготовку, впоследствии чаще остальных выбирали разнонаправленные факультативные и секционные занятия по физической культуре и спорту.

Юноши горного и строительного институтов в основном выбирали занятия игровыми видами, такими как волейбол, настольный теннис, футбол, баскетбол, а также общеразвивающие упражнения и упражнения с отягощениями. Такие занятия способствовали совершенствованию общей

выносливости, двигательной координации, воспитанию статической, динамической и взрывной силы, силы мышц кисти, силовой выносливости. Эти физические качества необходимы при осуществлении таких видов профессиональной деятельности как преодоление больших расстояний и препятствий, при работе с механизированными и автоматизированными средствами производства, выполнению трудовых операций в условиях производства (например, при стесненности перемещения работников и оборудования).

Игровые виды, используемые на занятиях по физической культуре, способствовали совершенствованию самообладания в неблагоприятных ситуациях, повышению уровня нервно-психической устойчивости, снижению ситуативной и личностной тревожности, которые впоследствии будут важны при работе с коллективом в экстремальных условиях осуществления профессиональной деятельности.

2. Среди студентов строительного института и института химических и нефтегазовых технологий мы использовали формирование смешанных групп с учетом интересов к выбранным видам физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (также с применением музыкального сопровождения). Поскольку в некоторых группах интересы девушек и юношей совпадали (это были, в основном, игровые виды), то мы организовывали работу таким образом, чтобы были учтены и физические возможности студентов, и успешно осуществлялась подготовка к будущей профессиональной деятельности. Это учитывалось в основном при формировании команд (волейбол, баскетбол), игровых пар (настольный теннис).

Занятия в смешанных группах позволили нам положительно влиять на такие качества как ситуативная тревожность, устойчивость в стрессовых ситуациях, уровень сформированности которых совершенствовался, на наш взгляд, в процессе работы в коллективе, при проявлении студентами решительности, ответственности не только за себя, но и за команду, партнера. Желание победить в игре способствовало как воспитанию силы воли и

стойкости, так и проявлению уважения к товарищу по команде, чувства взаимопомощи, желания взять на себя ответственность за более слабого игрока.

Чувство пространства, развиваемое в игре, способствовало формированию такого профессионально важно качества как самоконтроль обстановки на рабочем месте (в забое, на высотных стройках), чувство «мяча» или «ракетки»– высокой точности координации рук, а сама игровая обстановка – устойчивости к длительным шумовым воздействиям и другим неблагоприятным факторам производства (перепады температур, условия дискомфорта, нерегламентированный режим труда и отдыха и т. д.) [39]. Совершенствование физических качеств студентов в игре влияло на приобретение ими чувства уверенности в своих силах, способствовало повышению самооценки, уровня нервно-психической устойчивости, силы воли, снижению личностной тревожности, побуждало к физическому самосовершенствованию, самовоспитанию.

3. Формирование групп с учетом различных отклонений в состоянии здоровья. В процессе занятий в этих группах нами решались задачи сохранения и укрепления здоровья студентов вуза. Продуктивность этих занятий была обусловлена оздоровительной направленностью средств физического воспитания. Работа в этом направлении позволила повысить функциональные возможности организма студентов вуза, их работоспособность, обеспечивала положительную динамику в формировании профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности студента.

Работа по оздоровлению проводилась среди всех студентов изучаемых факультетов, потому что независимо от формирования групп по интересам к занятиям определенными видами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, имелись студенты, нуждающиеся в индивидуальном подходе по состоянию здоровья. Все студенты без исключения были ознакомлены с осуществлением контроля за функциональным состоянием собственного организма. Такая работа была необходима не только для того, чтобы успешно осуществлять физическое самовоспитание и самоподготовку к будущей

профессиональной деятельности, но и для того, чтобы ориентировать студентов на ведение здорового образа жизни, самостоятельное приобретение знаний о своем организме для сохранения здоровья и благополучного осуществления жизнедеятельности.

Используя разделение студентов на подгруппы (женские, мужские, смешанные, по избранному виду спорта, по характеру отклонений в здоровье, если дело касается специальной медицинской группы, по уровню физической подготовленности и т. д.), мы решили проверить каким образом повлияет это условие на результативность использования физического воспитания студентов вуза в подготовке к будущей профессиональной деятельности с точки зрения продуктивности отдельного занятия.

Полученные результаты позволили нам не только убедиться в эффективности применения предлагаемых подходов в процессе дифференциации и индивидуализации учебной деятельности, но и существенно повысить качество воспитательно-образовательного процесса путем повышения уровня моторной плотности урока. Так, например, дифференцированный подход к организации групп студентов в зависимости от их интересов к предлагаемым видам физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности позволил нам реализовать в ходе академических занятий с направлением «Гимнастика, упражнения для развития гибкости, акробатика» комплекс последовательно сменяющих друг друга под музыку упражнений, направленных на формирование профессионально важных качеств, специализированных для студентов горного института прикладных умений и навыков, с точно установленными заранее интервалами активности и отдыха путем снижения и увеличения интенсивности выполняемых упражнений при применении фронтального способа организации деятельности студентов (Таблица 6).

Таблица 6

Изменение показателей моторной плотности занятий по физической культуре среди контрольных (КГ) и экспериментальных (ЭГ) групп студентов изучаемых факультетов

КГ	tфу, мин.		МП, %		ЭГ	tфу, мин.		МП %	
	исходн.	конечн.	исходн.	конечн.		исходн.	конечн.	исходн.	конечн.
ГИ	45	55	50	61,1	ГИ	45	70	50	78
ГИ	50	50	55,5	55,5	ГИ	55	65	61,1	72,2
ИХНТ	45	50	50	55,5	ИХНТ	50	70	55,5	78
ИХНТ	50	50	55,5	55,5	ИХНТ	45	75	50	83,3
СИ	50	50	55,5	55,5	СИ	50	65	55,5	72,2
СИ	45	50	50	50	СИ	50	65	55,5	72,2
М ± σ	47,7 ±2,74	50,08 ±2,46	52,75 ±3,01	56,4 ±2,3		48,3 ±3,88	68,3 ±4,08	54,6 ±4,17	75,98 ±4,57

где КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, МП – моторная плотность, tфу – время, затрачиваемое на выполнение физических упражнений, а М ± σ - среднее арифметическое значение ± среднеквадратическое отклонение

Группы студентов, объединенные общим интересом к определенному направлению физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, отличались не только сохранением и укреплением положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, но и желанием к постоянному самосовершенствованию, высокой самоорганизацией и самодисциплиной. Плавные переходы от одного уровня интенсивности нагрузки к другому позволили нам не прерывать занятия для осуществления пассивного отдыха, так как в качестве релаксирующих средств мы использовали базовые асаны йоги, упражнения для развития пассивной гибкости и т. д. Такой подход к организации физического воспитания позволил нам существенно повысить моторную плотность занятия, превысив общепринятую норму на 2,2 – 13,3%.

Анализируя исходные показатели исследования моторной плотности занятий, полученные на начало экспериментальной работы, можем отметить, что разница между показателями в контрольных и экспериментальных группах незначительна и составляет всего лишь 1,85%. К концу эксперимента средний результат моторной плотности составил: в контрольных группах – 56,4%, а в экспериментальных – 75,98% (это на 19,58% больше, чем в контрольных группах, и на 21,38% больше, чем до эксперимента в самих экспериментальных группах).

Для того, чтобы повлиять на формирование положительного отношения к процессу физического воспитания с целью разрешения противоречия между стремлением студентов к состязательности и ограничением включения ее в соревновательную деятельность в рамках обязательного курса «Физическая культура», мы осуществляли организацию соревновательной деятельности студентов вуза как в рамках учебных занятий, так и во внеучебное время. Как известно, сама по себе соревновательная деятельность стимулирует человека к достижению успехов, высоких результатов и т. д.

Считаем правомерным мнение о том, что помимо решения воспитательных и образовательных задач соревновательная деятельность в организации физического воспитания студентов вуза может обеспечить

повышение уровня двигательной активности студентов, оптимизировать учебную работоспособность путем снятия эмоционально-нервного напряжения, а также усвоить определенные знания, умения и навыки поведения и принятия неспецифических решений в нестандартных ситуациях, их осуществление за короткий отрезок времени.

Для формирования положительного отношения студентов вуза к занятиям физической культурой и признания ими повышения значимости (роли) физического воспитания в воспитательно-образовательном процессе вуза, мы считали необходимым получение студентами своевременной информации, теоретического знания, которое поможет сформировать определенные представления о здоровье, здоровом образе жизни, строении и функционировании организма, роли физической культуры в жизни человека, оптимальной физической нагрузке, требованиях будущей профессии к физическим и психофизиологическим качествам специалиста и др. Однако мы столкнулись с тем, что нередко усвоение теоретических знаний на занятиях физической культурой, нехватка времени являются проблемой в формировании устойчивой базы, гарантирующей прочность запоминания информации и востребованность ее в жизни и практике. Данная учебная дисциплина требует такой подачи теоретического материала, которая была бы представлена сжато, но вместе с тем достаточно информативно, а также способствовала бы быстрому и достаточно прочному усвоению.

Практика показала, что теоретический материал на занятиях по физической культуре необходим и востребован, но специфическая структура и ограничение количества учебных часов не позволяют в полной мере передать студенту всю интересующую его информацию. В связи с этим такой способ подачи теоретического материала как «теоретическая пятиминутка» с использованием приемов представления необходимого знания в виде опорных конспектов и тезаурусных полей понятий и успешное использование их как способов фасилитации усвоения теоретического материала становится оптимальным выходом из создавшейся ситуации [40].

Использование такого подхода в практике физического воспитания позволило нам сделать занятие наиболее продуктивным, способствующим осознанному выполнению тех или иных упражнений, к формированию необходимых профессионально важных качеств, а также помогло более прочному усвоению теоретического материала. В ходе исследования 86,4% студентов отметили, что использование вышеуказанного подхода действительно способствует лучшему усвоению теоретических знаний; 9,5% студентов были склонны к тому, что теоретический материал усваивается также как и обычно и 4,1% студентов дали индифферентный ответ.

Применение «теоретических пятиминуток» в процессе физического воспитания, позволило охватывать гораздо более широкий круг тем, предлагаемых программой и учитывать интересы студентов к получению определенных видов знаний. Мы считали, что для совершенствования процесса физического воспитания студентов вуза и формирования у них устойчивого положительного отношения к занятиям, а также к сохранению собственного здоровья будут являться знания о функциональном состоянии организма, применении в воспитательно-образовательном процессе методики системной функциональной диагностики, которая представляет собой совокупность общеизвестных методов врачебно-педагогических наблюдений. Мы использовали определенный набор методов врачебно-педагогических наблюдений и режим их применения, которые, по нашему мнению, являются наиболее удобными и информативными в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов вуза.

Методика системной функциональной диагностики содержала *визуальные наблюдения* – наблюдения за внешними признаками утомления занимающихся. Это позволяло оценить состояние организма в целом, напряжение, с которым выполняются физические упражнения, степень утомления.

Важным и одновременно простым методом влияния физических нагрузок на организм являлось *определение массы тела и ее изменений*. Частота

измерения массы тела, контроль ее изменений производился в зависимости от режима учебных занятий или самостоятельно.

Наиболее доступным и информативным методом оценки реакции на физическую нагрузку мы считали **определение частоты сердечных сокращений** (ЧСС). Ее определяли перед занятием, после разминки, после выполнения отдельных упражнений в основной части занятия, после отдыха или периодов снижения интенсивности нагрузки. Исследование изменений ЧСС позволяло оценить рациональность построения занятий и интенсивность нагрузок. Нормирование физических нагрузок по ЧСС имеет огромное значение в массовой физической культуре и при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Важным показателем функционального состояния организма являлась также **быстрота восстановления пульса**. Иногда при высокой численности учебных групп задача определения ЧСС у занимающихся (на каждом уроке) становилась трудновыполнимой, замедляла темп двигательной деятельности на занятии; поэтому, в таких условиях, целесообразным было проведение пульсовой пробы (включающей в себя измерение пульса в покое, сразу после нагрузки и после минуты восстановления) в начале учебного года, семестра, месяца и т. д. (в зависимости от режима учебных занятий). Через некоторое время пульсовую пробу необходимо было повторить или заменить ее **пульсометрией** (измерением показателей пульса занимающегося в процессе всего занятия). При замедленном восстановлении пульса или других отклонениях мы рекомендовали снятие **электрокардиограммы** (ЭКГ).

Измерение артериального давления также позволяло выявить изменения, которые хорошо отражают приспособляемость организма к физическим нагрузкам. Как одну из наиболее информативных в этой области можно выделить пробу Летунова, но применение ее нужно было соотносить с количеством учебной нагрузки, режимом учебных занятий (если на занятия физической культурой по программе отпущено небольшое количество часов, то не следует заменять двигательный режим студентов емкими по времени

функциональными пробами, а применять их индивидуально, по необходимости).

Показатели функции внешнего дыхания имели относительно меньшее значение, т. к. функциональные резервы дыхания очень велики и почти никогда не используются полностью. Тем не менее, наблюдение за некоторыми из этих показателей в процессе занятий физическими упражнениями позволяло оценить степень воздействия нагрузки и длительности восстановления после нее.

Определение частоты дыхания – наиболее простой и распространенный метод исследования. Оно может проводиться визуально, что очень удобно для применения этого метода во время занятий физической культурой, а также в процессе самостоятельного наблюдения.

Исследование состояния нервной и мышечной систем занимало в контроле значительное место, так как физические нагрузки предъявляют к этим системам высокие требования. В связи с этим при наблюдениях необходимо было производить максимально широкое исследование, позволяющее оценивать воздействие нагрузок на эти системы: определение тремора, точности воспроизведения движений по амплитуде при выключенном зрении, координационные пробы Ромберга.

Исследование функционального состояния организма студентов проводилось по определенной системе, которая позволила одновременно и контролировать функциональное состояние студентов, и не препятствовать проведению учебных занятий. Данная система включала оперативные, текущие и этапные обследования.

Мы рекомендовали студентам использовать «Дневники самонаблюдений», в которые предлагали записывать: показатели роста, массы тела, температуры (до начала занятия); описание самочувствия; данные артериального давления, частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в условиях основного обмена и после некоторых видов нагрузки; данные пульсометрии на занятиях (1-3 раза в семестр); результаты проб Ромберга, Летунова (1-2 раза в семестр); результаты ЭКГ (в начале и, при необходимости,

в конце учебного года). Ведение «Дневника самонаблюдений» было важно для контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания, а также играло значительную роль в учете индивидуальных особенностей студентов вуза.

Ведение дневника самонаблюдений являлось, с нашей точки зрения, необходимым условием контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания при подготовке к будущей профессиональной деятельности, а также играло значительную роль как в учете индивидуальных особенностей студентов вуза, так и в приобретении студентами дополнительных знаний по самодиагностике, самоанализу состояния своего организма.

Важно было также научить студентов вуза правильной организации физического самовоспитания. Для этого мы рекомендовали самостоятельное изучение теории физического воспитания, осуществление самонаблюдений за функциональным состоянием организма, организацию самоконтроля, а главное, приобретение знаний и умений самостоятельного планирования физических нагрузок и выбор индивидуального режима физической активности.

Проделанная нами работа способствовала формированию у студентов вуза положительного отношения к процессу физического воспитания, самовоспитания, перераспределению мотивов учебной деятельности в пользу выбора тех мотивов, которые являются наиболее важными в процессе подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

Анализируя показатели *мотивационно-потребностного* критерия на формирующем этапе эксперимента, мы отметили, что мотив «обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности» стал приоритетным для студентов горного института (18,7%), института химических и нефтегазовых технологий (16,9%), строительного (18,6%) института.

Так, на 7,8% девушек горного института стали больше отдавать предпочтение этому мотиву. На 9,0% больше девушек института химических и нефтегазовых технологий также указали этот мотив, лишь на 4,6% увеличили частоту его выбора девушки строительного института. Однако следует отметить, что, в общем, у студентов строительного института данный мотив

находится в числе наиболее приоритетных, и выбор его к концу формирующего эксперимента данными студентами составил 18,6%, что на 4,6% больше по сравнению с результатами констатирующего эксперимента.

Студенты стали более осознанно относиться к тому, чтобы стать высококвалифицированным специалистом (17,6% студентов горного института, 12,4% – института химических и нефтегазовых технологий, 14,9% – строительного института).

Анализируя результаты исследования мотивов занятий физической культурой и спортом на формирующем этапе эксперимента (Таблица 7), отмечаем, что у девушек горного института на первое место переместился мотив подготовки к профессиональной деятельности (14,3%), далее располагаются мотивы физического самоутверждения (13,1%) и эмоционального удовольствия (12,7%). Рационально-волевому и спортивно-познавательному мотивам отдано 10,3% и 9,6% от общего количества баллов. Юноши этого же института на первое место также поставили мотив подготовки к профессиональной деятельности (13,3%), на второе и третье – мотивы эмоционального удовольствия (12,0%) и рационально-волевой (11,7%), далее по значимости для этих студентов следует мотив физического самоутверждения (11,3%).

Это свидетельствует о том, что студенты данного института осознают важность физического воспитания в целях успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности, интересуются выбором методов и средств физического воспитания для совершенствования профессионально важных качеств личности. Однако студенты по-прежнему испытывают стремление к получению эмоционального удовлетворения от занятий физической культурой и спортом, что на наш взгляд также является важным в сохранении интересов и положительной мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельностью и ее осуществлению в учебное и внеучебное время.

Таблица 7

Частота выбора мотивов занятий физической культурой и спортом студентов КузГТУ на формирующем этапе эксперимента, %

Мотив	Горный институт			Институт химических и нефтегазовых технологий			Строительный институт		
	Д	Ю	Н	Д	Ю	Н	Д	Ю	Н
ЭУ	12,7	12,0	12,3	12,5	11,8	12,0	13,3	12,6	13,0
ГП	8,7	9,3	9,0	9,5	9,5	9,5	11,2	12,6	11,9
СС	6,1	7,6	6,8	6,3	6,6	6,5	7,8	6,5	7,1
ПД	14,3	13,3	13,8	16,4	11,2	13,3	13,8	13,6	13,7
ФС	13,1	11,3	12,2	14,9	11,2	12,3	10,1	12,7	11,4
РВ	10,3	11,7	11,0	8,7	11,2	10,4	10,1	8,5	9,3
СЭ	9,3	10,4	9,9	8,5	10,2	9,7	7,8	8,5	8,1
СП	9,6	7,0	8,3	6,7	9,3	8,1	5,7	6,5	6,7
СМ	6,8	9,1	8,0	10,4	9,7	9,9	10,1	8,6	8,8
ДУ	9,1	8,3	8,7	6,1	9,3	8,3	10,1	9,9	10,0

где Д – девушки; Ю – юноши; Н – независимо от пола.

Студенты института химических и нефтегазовых технологий, так же, как и студенты горного института, отдали предпочтение мотиву подготовки к профессиональной деятельности (13,3%), осознавая важность физического воспитания в подготовке будущего специалиста к профессиональной деятельности.

Наряду с этим приоритетные позиции получили мотивы эмоционального удовольствия (11,8% – у юношей и 12,5 – у девушек) и физического самоутверждения (12,3% – по институту, 14,9% – у девушек и 11,2% – у юношей). Это говорит о том, что студенты данного института стремятся к физическому самосовершенствованию, воспитанию профессионально важных качеств.

Вместе с тем значительную роль продолжает играть наличие ощущения радости, получаемого при занятиях физической культурой и спортом, а это, на наш взгляд, является немаловажным условием формирования и сохранения положительной мотивации к данному виду деятельности. У студентов строительного института профессионально важный мотив подготовки к профессиональной деятельности, как у юношей, так и у девушек занимает первое место (13,6% и 13,8%, соответственно).

Изучение мотивов учебной деятельности студентов вуза, мотивов занятий физической культурой и спортом, сформированности физических и психофизиологических качеств личности, уровня притязаний студентов, их тревожности, потребностей в осуществлении качественной подготовки к будущей профессиональной деятельности в процессе физического воспитания будет способствовать повышению значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности.

2.2. Изучение и учет формирования профессионально важных качеств личности студента в процессе учебной и внеучебной деятельности по физическому воспитанию

В содержательном наполнении педагогической модели повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности мы предлагали рассмотреть профессионально важные качества личности, уровень их сформированности на констатирующем этапе эксперимента, динамику развития и уровень сформированности этих качеств к концу формирующего эксперимента.

Так как научно-технический прогресс в угольной промышленности сопровождается непрерывным повышением роли человека в обеспечении высокой эффективности и безопасности труда, возникает острая необходимость в изучении и формировании тех необходимых психофизиологических и физических качеств специалиста, которые будут востребованы в условиях их будущей профессиональной деятельности. Несмотря на прогрессирующее убывание грубых мышечных усилий в современной угольной и химическом промышленности, успешность профессиональной деятельности, работоспособность продолжают быть обусловленными психофизической дееспособностью, нервно-психической устойчивостью, базирующейся, кроме личностных качеств, на уровне физических кондиций специалиста.

Анализ результатов профессиографической работы позволил нам выделить для изучения следующие профессионально важные качества будущего специалиста: физические – общую выносливость, силу, скоростно-силовые качества, координацию; психофизиологические – нервно-психическую устойчивость, личностную и ситуативную тревожности, проявление силы воли, которые с точки зрения отечественной и зарубежной профессиографии обеспечивают работоспособность, результативность выполнения профессиональной деятельности, продуктивность, позволяют адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим и технологическим условиям труда,

а уровень их сформированности является внутренним фактором работоспособности специалиста.

С точки зрения В. А. Бодрова и А. И. Галактионова уровень развития именно этих качеств играет наиболее значимую роль при осуществлении профессиональной деятельности в условиях производства, отличающихся специфическими опасными производственными факторами [13; 31; 32]. В плане профилактики и диагностики эмоционального состояния особое значение, по мнению А. И. Галактионова, придается нервно-психической устойчивости личности, которая является показателем как психического, так и соматического здоровья человека. Нервно-психическая устойчивость отражает риск дезадаптации личности в критических условиях, вызванных внешними или внутренними факторами [31; 32].

Исследование нервно-психической устойчивости мы производили с помощью методики «Прогноз», разработанной Санкт-Петербургской военно-медицинской академией. Данная методика считается информативной при подборе специалистов для работы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования.

Анализируя исходные показатели нервно-психической устойчивости (НПУ), отмечаем, что большинство студентов всех факультетов, как юношей, так и девушек, имеют низкий уровень, характеризующий данное качество личности (Таблица 8).

У 67,7% девушек горного института, 45,0% девушек института химических и нефтегазовых технологий, а также 81,8% девушек строительного института преобладает низкий уровень нервно-психической устойчивости. Результаты исследования нервно-психической устойчивости у юношей данных институтов свидетельствуют о том, что юноши гораздо более эмоционально устойчивы в различных стрессовых ситуациях, чем девушки.

Таблица 8

Результаты исследования нервно-психической устойчивости (НПУ) студентов КузГТУ на констатирующем этапе эксперимента, (% / n – количество студентов; $M \pm \sigma$ – среднее значение \pm среднеквадратическое отклонение)

Уровень НПУ	Горный институт			Институт химических и нефтегазовых технологий			Строительный институт		
	Девушки	Юноши	Независи- мо от пола	Девушки	Юноши	Независи- мо от пола	Девушки	Юноши	Независи- мо от пола
Высокий	9,7 (n=9)	25,0 (n=18)	16,4 (n=27)	10,0 (n=10)	52,0 (n=65)	33,3 (n=75)	9,1 (n=6)	35,0 (n=42)	25,8 (n=48)
Средний	22,6 (n=21)	20,8 (n=15)	21,8 (n=36)	45,0 (n=45)	8,0 (n=10)	24,4 (n=55)	9,1 (n=6)	25,0 (n=30)	19,4 (n=36)
Низкий	67,7 (n=63)	54,2 (n=39)	61,8 (n=102)	45,0 (n=45)	40,0 (n=50)	42,3 (n=95)	81,8 (n=54)	40,0 (n=48)	54,8 (n=102)
M	21,45	18,5	20,16	18,45	14,96	16,51	21,45	17,6	18,97
$\pm \sigma$	$\pm 7,57$	$\pm 6,16$	$\pm 7,08$	$\pm 7,44$	$\pm 6,13$	$\pm 6,89$	$\pm 5,07$	$\pm 8,86$	$\pm 7,86$

Так, например, всего 54,2% юношей горного и 40,0% юношей строительного институтов имеют низкий уровень нервно-психической устойчивости; юноши института химических и нефтегазовых технологий характеризуются высоким уровнем проявления данного качества, который преобладает у 52,0% студентов мужского пола.

Это превышает количество студентов с низким уровнем на 12,0%, а студентов со средним уровнем – на 44,0%. В целом независимо от пола, студенты института химических и нефтегазовых технологий характеризуются все же низким уровнем нервно-психической устойчивости, однако количество их на 19,5% ниже по сравнению со студентами этого же уровня, но обучающимися в горном институте и на 12,5% ниже по сравнению со студентами, обучающимися в строительном институте.

На основании результатов констатирующего эксперимента, мы сделали вывод о том, что студентов I-го курса характеризует, в основном, низкий уровень нервно-психической устойчивости, который, на наш взгляд, связан с новыми для них условиями жизнедеятельности, напряженным характером учебного труда, уровнем адаптации в незнакомой среде на данный период времени. Это может быть охарактеризовано также высокой личностной тревожностью студентов, их индивидуальными психофизиологическими качествами.

В ходе изучения уровня нервно-психической устойчивости на констатирующем этапе эксперимента мы отметили, что юноши института химических и нефтегазовых технологий КузГТУ характеризуются высоким уровнем изучаемого качества. Опрос этих студентов и анализ документации показал, что 80,0% от числа исследуемых студентов института химических и нефтегазовых технологий составляют те, кто занимается спортом во внеучебное время, посещает спортивные секции, факультативы, дополнительные занятия.

Однако, ссылаясь на результаты, полученные при исследовании только нервно-психической устойчивости, невозможно полностью учесть требования, предъявляемые работодателями к специалистам. Необходим анализ более

широкого круга психофизиологических качеств студентов, формирование которых будет обеспечивать умение контролировать себя при столкновении с различными производственными трудностями, экстремальными ситуациями, поможет совершенствованию проявления самообладания, способности находить положительные рациональные решения за ограниченный отрезок времени и т. д. К таким качествам мы отнесли личностную и ситуативную тревожность.

Исследование уровня тревожности как свойства личности будущего работника также является важным в связи с тем, что обуславливает его поведение. «Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания» [138, 234]. В ходе нашего эксперимента мы исследовали личностную и ситуативную тревожность (методика предложена Ч. Д. Спилбергом; адаптирована Ю. Л. Ханиным).

«Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающий, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные... Ситуативная, или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени. Личности, относимые к высокотревожным, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и

жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности» [138, 234].

Проводимые в ходе эксперимента исследования показали преобладание у 74,2% девушек горного института высокой личностной тревожности и у 80,6% - умеренной ситуативной тревожности (Табл.9). У 65,0% девушек института химических и нефтегазовых технологий также преобладала высокая личностная тревожность, однако девушки данного института со средним уровнем (умеренная) ситуативной тревожности составили 90,0% (Табл. 10). У 54,5% девушек строительного института, в отличие от вышеуказанных, преобладающей стала умеренная личностная тревожность и у 81,8% девушек этого факультета – умеренная ситуативная тревожность (Табл.11).

Результаты исследования этих качеств у юношей несколько иные. Так же как показатели нервно-психической устойчивости они свидетельствуют о том, что юноши гораздо менее тревожны. Так, например, количество студентов горного института с высокой личностной тревожностью составило 50,0% от числа исследуемых юношей данного института.

Однако у 58,3% студентов этого же института наблюдалась высокая ситуативная тревожность. Среди юношей института химических и нефтегазовых технологий 56,0% составили студенты с умеренной личностной тревожностью и 68,0% - с умеренной ситуативной тревожностью. 55,0% юношей строительного института обладали умеренной личностной и 55,0% - высокой ситуативной тревожностью.

В целом по институтам независимо от пола наблюдалось большинство студентов с высокой личностной тревожностью и с умеренной ситуативной. Низкая личностная тревожность отсутствовала у студентов всех институтов; количество студентов с низкой ситуативной тревожностью незначительно.

Таблица 9

Результаты исследования личностной и ситуативной тревожности у студентов горного института на констатирующем этапе эксперимента,

(% / n – количество студентов; $M \pm \sigma$ – среднее значение, среднеквадратическое отклонение)

Тревожность		Горный институт (n=165)		
		Девушки (n=93)	Юноши (n=72)	Независимо от пола
Личностная	Низкая	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0(n=0)
	Умеренная	25,8 (n=24)	50,0 (n=36)	36,4 (n=60)
	Высокая	74,2 (n=69)	50,0 (n=36)	63,6 (n=105)
$M \pm \sigma$		48,45 ± 6,602	45,17 ± 6,91	47,02 ± 6,88
Ситуативная	Низкая	3,2 (n=3)	4,2 (n=3)	3,6 (n=6)
	Умеренная	80,6 (n=75)	37,5 (n=27)	61,8 (n=102)
	Высокая	16,2 (n=15)	58,3 (n=42)	34,6 (n=57)
$M \pm \sigma$		40,23 ± 6,69	45,25 ± 6,74	42,42 ± 7,1

Таблица 10

Результаты исследования личностной и ситуативной тревожности у студентов института химических и нефтегазовых технологий на констатирующем этапе эксперимента,

(% / n – количество студентов; $M \pm \sigma$ – среднее значение, среднеквадратическое отклонение)

Тревожность		Институт химических и нефтегазовых технологий (n=225)		
		Девушки (n=100)	Юноши (n=125)	Независимо от пола
Личностная	Низкая	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)
	Умеренная	35,0 (n=35)	56,0 (n=70)	46,7 (n=105)
	Высокая	65,0 (n=65)	44,0 (n=55)	53,3 (n=120)
$M \pm \sigma$		48,56 ± 5,11	43,64 ± 5,09	45,82 ± 5,61
Ситуативная	Низкая	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)
	Умеренная	90,0 (n=90)	68,0 (n=85)	77,8 (n=175)
	Высокая	10,0 (n=10)	32,0 (n=40)	22,2 (n=50)
$M \pm \sigma$		38,05 ± 3,34	42,28 ± 4,75	40,4 ± 4,85

Таблица 11

Результаты исследования личностной и ситуативной тревожности у студентов строительного института на констатирующем этапе эксперимента,

(% / n – количество студентов; $M \pm \sigma$ – среднее значение, среднеквадратическое отклонение)

Тревожность (уровень)		Строительный институт (n=186)		
		Девушки (n=66)	Юноши (n=120)	Независимо от пола
Личностная	Низкая	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)
	Умеренная	54,5 (n=36)	55,0 (n=66)	54,8 (n=102)
	Высокая	45,5 (n=30)	45,0 (n=54)	45,2 (n=84)
$M \pm \sigma$		45,18 \pm 6,72	43,4 \pm 4,9	44,03 \pm 5,57
Ситуативная	Низкая	9,1 (n=6)	5,0 (n=6)	6,5 (n=12)
	Умеренная	81,8 (n=54)	40,0 (n=48)	54,8 (n=102)
	Высокая	9,1 (n=6)	55,0 (n=66)	38,7 (n=72)
$M \pm \sigma$		38,27 \pm 5,26	43,5 \pm 8,18	41,65 \pm 7,62

Анализ вышеизложенных результатов исследования показал, что большинство студентов I-го курса склонны реагировать на различные незнакомые ситуации проявлением тревоги, беспокойством, нервозностью, излишним возбуждением, которое коррелирует с нервно-психической устойчивостью ($r=0,48$) и определяет его на 23,1% (коэффициент детерминации равен 23,1%). Однако следует отметить, что сама по себе тревожность не является отрицательным свойством. Определенный ее уровень это естественная особенность личности [135, 39]. Исследование уровня тревожности является важным моментом при осуществлении контроля над собой, организации самовоспитания [138, 234]. Занятия физической культурой и спортом, индивидуальный и дифференцированный подходы в процессе физического воспитания, соревновательная деятельность помогают формированию и совершенствованию психофизиологических качеств, «необходимых для успешного противостояния сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх, скованность и т. д.)», а также способствуют повышению уровня нервно-психической устойчивости, снижая восприимчивость к стрессовой ситуации [179, 365].

В связи с этим в процессе физического воспитания студентов вуза мы использовали различные виды деятельности в воспитательно-образовательном процессе. Методические рекомендации представлены нами в таблице 12. Для студентов с различными уровнями нервно-психической устойчивости были сформулированы свои специфические задачи, способствующие сохранению или совершенствованию уровня сформированности данного профессионально важного качества личности.

Виды физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для этих студентов рассматривались нами, исходя из материально-технического обеспечения процесса физического воспитания.

Таблица 12

Виды физкультурно-оздоровительной деятельности со студентами различных уровней
нервно-психической устойчивости

Задачи, виды деятельности, приемы работы	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
1	2	3	4
Задачи	<p>1) Знакомить с методами, средствами и приемами физического воспитания, сопутствующими успешной подготовке к будущей профессиональной деятельности.</p> <p>2) Укреплять положительную мотивацию, устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>3) Поддерживать и совершенствовать уровень сформированности профессионально важных качеств средствами физического воспитания.</p>	<p>1) Формировать знания о профессионально важных качествах.</p> <p>2) Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>3) Совершенствовать уровень профессионально важных качеств средствами физического воспитания.</p> <p>4) Укреплять положительную мотивацию, устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>1) Формировать потребность в осуществлении систематической физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</p> <p>2) Формировать знания о профессионально важных качествах и возможностях физического воспитания для их совершенствования.</p> <p>3) Совершенствовать уровень сформированности профессионально важных качеств средствами физического воспитания.</p>

1	2	3	4
<p align="center">Виды физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности</p>	<p>1. Бег, ходьба, лыжный спорт, плавание, туристические подходы, катание на коньках, различные виды аэробики. 2. Гимнастика, акробатика, прыжки, различные виды игр, бега, преодоление препятствий, упражнения в равновесии и т. д. 3. Упражнения с отягощениями, упражнения на снарядах, различные силовые тренировки и т. д. 4. Спортивные игры, эстафеты.</p>		
<p align="center">Приемы учебно- тренировочной работы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - включение в соревновательную деятельность; - поручение организационной деятельности по планированию отдельных частей учебно-тренировочного процесса; - использование программ индивидуальных тренировок; - обучение сложным координационным упражнениям; - предложение показ выполнения перед группой определенной части или целого упражнения, демонстрации техники выполнения упражнения; - прикреплять для обучения менее подготовленных студентов вуза; 	<ul style="list-style-type: none"> - приглашать на показательные выступления, соревнования студентов и преподавателей; - предлагать более сложные упражнения для выполнения; - применять больше разнообразных эстафет; - менять или устанавливать различные правила игр; - в игровых ситуациях назначать данных студентов на роль игроков, выполняющих более сложные действия или несущих большую ответственность за исход игры; - многократный, внимательный контроль за выполнением упражнений; - включение этих студентов в 	<ul style="list-style-type: none"> - вовлекать в соревновательную деятельность; - чаще использовать на уроках игровые ситуации, эстафеты, компоненты соревновательной деятельности; - при проведении соревнований разбивать студентов на подгруппы по уровням подготовки для того, чтобы у них была возможность на данном для них уровне сформированности профессионально важных физических и психофизиологических качеств занимать лидирующие и призовые места; - вовлекать в организаторскую деятельность по осуществ-

1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> - назначать на более трудные этапы эстафет, полосы препятствий; - привлечение к участию и организации показательных выступлений; - вовлечение в секционную работу; - комплектование команды в игровой деятельности таким образом, чтобы студенты с высоким уровнем нервно-психической устойчивости находились в разных командах (для уравнивания сил команд и возможности проявить себя другим студентам); - самостоятельное комплектование команд; - игры с разными по уровню подготовки партнерами. 	<p>состав более сильной команды или формирование игровых пар (например, теннис) с более сильным партнером;</p> <ul style="list-style-type: none"> - назначать ведущими при выполнении различных упражнений (как в движении, так и в статике); - предлагать показ этим студентам общеразвивающих упражнений в процессе различных частей урока. 	<p>влению коллективных походов, поручать ответственные действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести постоянный контроль на занятиях физической культурой и спортом, постоянно проявлять интерес и внимание к таким студентам, использовать стимулирующие методы (похвала, одобрение); - назначать ведущими, капитанами команд, «нападающими» в игре; - чаще замечать положительные изменения в уровне подготовке, усложняя задания; - дать студентам почувствовать важность и нужность их действий в коллективной деятельности.

В зависимости от планируемой учебно-тренировочной работы были рассмотрены возможности ее влияния на здоровье и функциональное состояние организма студентов вуза, формирование и совершенствование профессионально важных физических и психофизиологических качеств.

Для всех студентов с различными уровнями сформированности нервно-психической устойчивости, личностной и ситуативной тревожности мы организовывали физкультурно-оздоровительную деятельность (как в учебное, так и во внеучебное время) с использованием упражнений циклического и ациклического характера. По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

К видам с преимущественным использованием циклических упражнений, используемых для работы со студентами технического вуза различных уровней сформированности нервно-психической устойчивости в аспекте современных оздоровительных технологий мы отнесли аэробику. *Аэробика* – система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При занятиях аэробными упражнениями мы выделяли четыре основные фазы: разминку, аэробную фазу, заминку, силовую нагрузку. Разминка была направлена на то, чтобы, во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей, а во-вторых, вызвать некоторое учащение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

Аэробная фаза является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе, занимаясь основными видами аэробики, мы достигали нужного оздоровительного эффекта при занятиях продолжительностью не менее 60 минут в день 3 раза в неделю. Заминка занимала минимум 5 минут. В течение всего этого времени студенты продолжали двигаться, но в достаточно

низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений. Силовая нагрузка, включающая упражнения на гибкость, была направлена на то, чтобы укрепить мышцы, развивать подвижность в суставах и продолжалась не менее 20 минут. В результате занятий аэробикой в состоянии организма происходили следующие положительные сдвиги: укреплялась костная система; уменьшалась подверженность депрессии, ипохондрии; улучшалось пищеварение; повышалась физическая и интеллектуальная работоспособность; улучшался сон, причем все это отмечали сами студенты. На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений осуществлялся таким образом, чтобы тренировка носила, в основном, аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130-150 уд./мин.). При этом наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) становилось возможным и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

Как разновидность оздоровительного вида физкультурной деятельности в процессе физического воспитания студентов технического вуза мы использовали так называемый **шейпинг** – систему физических упражнений (преимущественно силовых), направленную на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Его суть в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой. Занятия начинали с аэробной части, т. е. с ритмической гимнастики, которая решала и задачи разминки для второй части. После этого занимающиеся переходили к тренажерам или к выполнению упражнений с гантелями, амортизаторами, упражнениям ритмической гимнастики в партере. По мере тренированности проводилось текущее тестирование на проверку произошедших сдвигов в организме и необходимость корректировки программы воздействий.

Итак, применяемые в процессе физического воспитания студентов вуза оздоровительные технологии, опирались на научные педагогические и психологические исследования. Студенты учились ориентироваться на

следующие уровни формирования культуры здоровья в процессе подготовки к будущей профессиональной деятельности в процессе физического воспитания. Среди них, профилактический (своевременное информирование и мотивация); образовательно-практический (владение информацией и применение ее на практике); радикально-политический (изменение внешних обстоятельств для внедрения здоровьесберегающих технологий), которые базировались на общих закономерностях: «верить в то, чем занимаешься»; «использовать все имеющиеся для воспитания здорового образа жизни возможности»; «иметь друга, наставника, помощника, советчика, так как самому трудно начинать и наблюдать состояние своего организма»; «изучать теорию и практику вопроса»; «самому учиться определять резервы, тонус организма и уровень сформированности профессионально важных качеств».

Вышеуказанные подходы в работе способствовали тому, чтобы оказать положительное влияние на здоровье и функциональное состояние организма студентов вуза через совершенствование адаптационных возможностей организма к работе в анаэробной и аэробной зонах; повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма; укрепление сосудов, суставов, сердечной мышцы; совершенствование работы терморегуляционной системы организма, уровня работоспособности; повышение уровня функционирования вестибулярного аппарата, двигательного анализатора, функционирования центральной нервной системы; надежность в работе сосудов головного мозга; хорошее состояние здоровья при условии дополнительных занятий физической культурой и спортом.

Кроме того, данные виды деятельности способствовали формированию и совершенствованию профессионально важных качеств. Совершенствование физических качеств выражалось в приобретении навыков в рациональной ходьбе, беге и других видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; совершенствовании техники движений; ловкости, координации движений, общей и силовой выносливости, силовых качествах, статической

выносливости; навыках, определяющих «чувство движения, пространства», умение ориентироваться и т. д. Совершенствование психофизиологических качеств выразилось в повышении уровня нервно-психической устойчивости при оперативных индивидуальных и коллективных действиях; совершенствование различных видов реакции при высокой помехоустойчивости, снижении личностной и ситуативной тревожности при выполнении коллективных действий, в нестандартных ситуациях.

После окончания формирующего эксперимента изменился уровень нервно-психической устойчивости (НПУ) у студентов исследуемых институтов (Табл. 13). Количество девушек горного института с высоким уровнем НПУ увеличилось на 16,1%, со средним – на 22,6% и стало преобладающим. Среди девушек института химических и нефтегазовых технологий количество студенток с высоким уровнем нервно-психической устойчивости увеличилось на 5,0% и стало превосходить количество студенток с низким уровнем на 15,0%. Среди девушек строительного института количество студенток с высоким уровнем нервно-психической устойчивости возросло и составило 18,2%, превысив прежнее на 9,1%.

Количество студенток с низким уровнем данного качества в данном институте составило 54,5%, а со средним – 27,3%, увеличившись на 18,2% исследуемых девушек. У юношей горного института количество человек с высоким уровнем нервно-психической устойчивости увеличилось на 37,5% и стало преобладающим. У юношей института химических и нефтегазовых технологий показатель количества студентов с высоким уровнем НПУ сохранил свою ранговую позицию и увеличился на 16,0%.

Среди юношей строительного института количество студентов с низким уровнем НПУ уменьшилось на 15,0%, а со средним уровнем увеличилось на 15,0%; количество студентов с высоким уровнем сохранилось и составило 35,0%.

Таблица 13

Результаты исследования нервно-психической устойчивости (НПУ) студентов КузГТУ на формирующем этапе эксперимента, (% / n – количество студентов; $M \pm \sigma$ – среднее значение и среднеквадратическое отклонение;

T_{st} – коэффициент Стьюдента; p – уровень достоверности)

Уровень НПУ	Горный институт			Институт химических и нефтегазовых технологий			Строительный институт		
	Девушки	Юноши	Независи- мо от пола	Девушки	Юноши	Независи- мо от пола	Девушки	Юноши	Независи- мо от пола
Высокий	25,8 (n=24)	62,5 (n=45)	41,8 (n=69)	15,0 (n=15)	68,0 (n=85)	44,4 (n=100)	18,2 (n=12)	35,0 (n=42)	29,0 (n=54)
Средний	45,2 (n=42)	16,7 (n=12)	32,7 (n=54)	55,0 (n=55)	20,0 (n=25)	35,6 (n=80)	27,3 (n=18)	40,0 (n=48)	35,5 (n=66)
Низкий	29,0 (n=27)	20,8 (n=15)	25,5 (n=42)	30,0 (n=30)	12,0 (n=15)	20,0 (n=45)	54,5 (n=36)	25,0 (n=30)	35,5 (n=66)
M	18,23	14,75	16,71	16,45	12,48	14,24	17,73	15,9	16,55
$\pm \sigma$	$\pm 5,84$	$\pm 8,75$	$\pm 7,39$	$\pm 4,27$	$\pm 4,11$	$\pm 4,59$	$\pm 4,22$	$\pm 7,14$	$\pm 6,24$
T_{st}	1,87	1,72	2,5	1,04	1,68	1,84	1,87	0,67	1,34
p	>0,05	>0,05	< 0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Анализируя результаты исследования тревожности, полученные в ходе эксперимента, можем сказать, что личностная тревожность действительно является достаточно устойчивым качеством личности и в большинстве случаев мы не получили достоверных различий, хотя, в целом констатировали снижение ее уровня. Однако в некоторых единичных случаях мы обнаружили достоверность различий. Так у юношей горного института показатель личностной тревожности в среднем улучшился на 4,09 балла ($p < 0,05$). Улучшение среднего показателя сказалось на изменении исходных значений личностной тревожности студентов данного института. Так количество студентов с высоким уровнем личностной тревожности в общем по институту уменьшилось на 12,7%, с умеренным уровнем - возросло также на 12,7%, однако количество студентов с низкой личностной тревожностью по-прежнему осталось равным 0. Личностная тревожность у девушек уменьшилась в среднем на 1,1 балла, а в среднем по институту – на 2,4 бала, но разница недостоверна ($p > 0,05$).

Показатели ситуативной тревожности также изменились. В среднем по институту произошло снижение ситуативной тревожности в среднем на 1,55 балла ($p > 0,05$) среди девушек – незначительно – на 0,26 ($p > 0,05$), а среди юношей – на 3,21 балла, но разница также недостоверна ($p > 0,05$). В связи с этим снизился и статистический %-ый показатель высокой ситуативной тревожности: в общем по институту он уменьшился на 1,9%, а показатель низкой ситуативной тревожности увеличился на 3,7%.

Сравнивая результаты констатирующего и формирующего этапов экспериментальной работы, отмечаем, что личностная тревожность у студентов института химических и нефтегазовых технологий снизилась на 1,98 балла ($p < 0,05$); у девушек – на 3,41 балла ($p < 0,05$). Это привело к увеличению числа студенток с умеренной личностной тревожностью на 10,0%; у юношей – на 0,84 балла ($p > 0,05$).

Так же как и у девушек, у юношей стала преобладающей умеренная личностная тревожность (68,0%). У 80% девушек также выявили умеренную ситуативную тревожность.

Количество студенток с низкой ситуативной тревожностью возросло на 10,0%. В целом ситуативная тревожность снизилась на 0,56 балла ($p>0,05$), по сравнению с результатами констатирующего эксперимента. Среди юношей встречаются студенты с низкой ситуативной тревожностью. Они составили 8,0%. 72,0% студентов характеризуются умеренной ситуативной тревожностью. В целом у юношей ситуативная тревожность снизилась на 0,68 балла ($p>0,05$), а в общем по институту – на 0,56 балла ($p>0,05$).

Среди студентов строительного института наблюдалось довольно значительное снижение личностной тревожности. Это составило 2,42 балла ($p<0,05$) - в общем по институту, у девушек – 3,09 ($p>0,05$), у юношей – 2,05 ($p>0,05$) балла. Сохранилось преобладание количества студентов с умеренной личностной тревожностью (77,4%). При анализе показателей ситуативной тревожности также сохраняется преобладание студентов с умеренной тревожностью (71,0%); причем количество девушек с умеренной тревожностью достигло 90,9%, за счет снижения количества студенток с высокой ситуативной тревожностью (0,0%) (Табл. 14-16).

В общем по институту ситуативная тревожность снизилась на 2,04 балла ($p>0,05$), у девушек – на 1,09 ($p>0,05$), а у юношей – на 2,55 балла ($p>0,05$). Снижение высокой личностной и ситуативной тревожности, проявляющейся в стрессовой ситуации, свидетельствует о том, что большинство студентов стали более устойчивы эмоционально, научились более спокойно воспринимать окружающие условия жизнедеятельности, проявлять контроль над собой.

Таблица 14

Изменение показателей личностной и ситуативной тревожности у студентов горного института,
(%; n – количество студентов)

Тревожность (уровни)		Горный институт (n=165)					
		Начало эксперимента			Окончание эксперимента		
		девушки	юноши	независимо от пола	девушки	юноши	независимо от пола
Личностная	Низкая	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)
	Умеренная	25,8 (n=24)	50,0 (n=36)	36,4 (n=60)	29,0 (n=27)	75,0 (n=54)	49,1 (n=81)
	Высокая	74,2 (n=69)	50,0 (n=36)	63,6 (n=105)	71,0 (n=66)	25,0 (n=18)	50,9 (n=84)
M		48, 45	45, 17	47, 02	47, 35	41, 08	44, 62
T _{st} (p)					0,75 (p>0,05)	2,27 (p<0,05)	1,96 (p>0,05)
Ситуативная	Низкая	3,2 (n=3)	4,2 (n=3)	3,6 (n=6)	9,7 (n=9)	4,2 (n=3)	7,3 (n=12)
	Умеренная	80,6 (n=75)	37,5 (n=27)	61,8 (n=102)	74,2 (n=69)	41,7 (n=30)	60,0 (n=99)
	Высокая	16,2 (n=15)	58,3 (n=42)	34,6 (n=57)	16,1 (n=15)	54,1 (n=39)	32,7 (n=54)
M		40, 23	45, 25	42, 42	39, 97	42, 04	40, 87
T _{st} (p)					0,16 (p>0,05)	1,65 (p>0,05)	1,22 (p>0,05)

Таблица 15

Изменение показателей личностной и ситуативной тревожности у студентов института химических и нефтегазовых технологий,
(%; n – количество студентов)

Тревожность (уровни)		Институт химических и нефтегазовых технологий (n=225)					
		Начало эксперимента			Окончание эксперимента		
		девушки	Юноши	Независимо от пола	девушки	юноши	Независимо от пола
Личностная	Низкая	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)
	Умеренная	35,0 (n=35)	56,0 (n=70)	46,7 (n=105)	45,0 (n=45)	68,0 (n=85)	57,8 (n=130)
	Высокая	65,0 (n=65)	44,0 (n=55)	53,3 (n=120)	55,0 (n=55)	32,0 (n=40)	42,2 (n=95)
М		48,56	43,64	45,82	45,15	42,8	43,84
T _{st} (p)					2,53 (p<0,05)	0,69 (p>0,05)	2,02 (p<0,05)
Ситуативная	Низкая	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	8,0 (n=10)	4,4 (n=10)
	Умеренная	90,0 (n=90)	68,0 (n=85)	77,8 (n=175)	80,0 (n=80)	72,0 (n=90)	75,6 (n=170)
	высокая	10,0 (n=10)	32,0 (n=40)	22,2 (n=50)	20,0 (n=20)	20,0 (n=25)	20,0 (n=45)
М		38,05	42,28	40,4	37,65	41,6	39,84
T _{st} (p)					0,25 (p>0,05)	0,49 (p>0,05)	0,49 (p>0,05)

Таблица 16

Изменение показателей личностной и ситуативной тревожности у студентов строительного института,
(%; n – количество студентов)

Тревожность (уровни)		Строительный институт (n=186)					
		Начало эксперимента			Окончание эксперимента		
		девушки	Юноши	Независимо от пола	девушки	юноши	Независимо от пола
Личностная	Низкая	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)	0,0 (n=0)
	Умеренная	54,5 (n=36)	55,0 (n=66)	54,8 (n=102)	72,7 (n=48)	80,0 (n=96)	77,4 (n=144)
	Высокая	45,5 (n=30)	45,0 (n=54)	45,2 (n=84)	27,3 (n=18)	20,0 (n=24)	22,6 (n=42)
M		45,18	43,4	44,03	42,09	41,35	41,61
T _{st} (p)					1,28 (p>0,05)	1,55 (p>0,05)	2,02 (p<0,05)
Ситуативная	Низкая	9,1 (n=6)	5,0 (n=6)	6,5 (n=12)	9,1 (n=6)	5,0 (n=6)	6,4 (n=12)
	Умеренная	81,8 (n=54)	40,0 (n=48)	54,8 (n=102)	90,9 (n=60)	60,0 (n=72)	71,0 (n=132)
	высокая	9,1 (n=6)	55,0 (n=66)	38,7 (n=72)	0,0 (n=0)	35,0 (n=42)	22,6 (n=42)
M		38,27	43,5	41,65	37,18	40,95	39,61
T _{st} (p)					0,52 (p>0,05)	1,08 (p>0,05)	1,15 (p>0,05)

На этапе научно-исследовательской работы для нас, прежде всего, была важна положительная динамика в формировании психофизиологических профессионально важных качеств, но поскольку в экспериментальном исследовании принимали участие будущие представители инженерных профессий, все же особый интерес представляли и изменения показателей развития их физических качеств.

Для этого нами был использован комплекс средств физического воспитания, состоящий из упражнений и элементов видов спорта, которые по своей тренирующей направленности способствовали развитию тех физических качеств, к которым предъявляет требования будущая профессия.

Для контроля нами были выделены следующие упражнения: бег 100м; кросс (девушки – 2 км, юноши – 3 км); прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения «лежа» (девушки); подтягивание на перекладине (юноши); координационная проба Ромберга (усложненная).

Результаты эксперимента показали, что во всех исследуемых группах произошли изменения показателей исследуемых качеств студентов (Табл. 17, 18). Незначительным оказалось лишь увеличение показателей у девушек горного института в беге на 2000м, у юношей и девушек института химических и нефтегазовых технологий в беге на 100м, 2000м и 3000м, а также у девушек и юношей строительного института в беге на 100м, 2000м и 3000м.

Однако следует отметить, что у девушек и юношей института химических и нефтегазовых технологий, обнаруживших недостоверные изменения по вышеуказанным показателям, исходные средние значения были выше, чем у других студентов.

В ходе педагогического эксперимента нами также изучались и анализировались потребность в одобрении, потребность в достижении, проявление силы воли. Методика оценки потребности в одобрении предложена американскими психологами Д. Крауном и Д. Марлоу. Данная методика позволяет определить степень потребности человека в одобрении со стороны других людей.

Таблица 17

Показатели динамики физической подготовленности студентов

(M – среднее значение; $\pm \sigma$ – среднквадратическое отклонение;* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$)

Инсти- туты		Бег, 100 м, сек.		Кросс, мин		Прыжок в длину с места, см	
		Статистические показатели					
		Исходн.	Конечн.	Исходн.	Конечн.	Исходн.	Конечн.
Г	Д	17,06	16,74	12,95	12,53	166,60	172,85
		\pm 0,82	\pm 0,81*	\pm 1,89	\pm 1,91	\pm 9,65	\pm 11,38***
И	Ю	13,98	13,74	14,20	13,95	217,50	227,71
		\pm 0,62	\pm 0,61*	\pm 1,30	\pm 1,23	\pm 13,71	\pm 13,16***
И Х	Д	16,93	16,62	12,91	12,09	165,85	172,92
		\pm 1,38	\pm 1,10	\pm 2,17	\pm 2,09**	\pm 12,01	\pm 12,76***
Н Т	Ю	13,38	13,09	14,57	14,01	223,52	233,66
		\pm 1,26	\pm 1,42	\pm 1,58	\pm 1,81**	\pm 14,63	\pm 14,92***
С И	Д	18,23	18,06	13,4	12,69	160,53	166,38
		\pm 1,53	\pm 1,55	\pm 2,32	\pm 2,42	\pm 17,83	\pm 18,04*
И	Ю	14,33	14,02	14,04	13,58	220,28	229,43
		\pm 1,41	\pm 1,05	\pm 1,69	\pm 1,74	\pm 19,11	\pm 16,80***

где Д – девушки; Ю – юноши.

Показатели динамики физической подготовленности студентов,
(М – среднее значение; $\pm \sigma$ – среднквадратическое отклонение;

* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$)

Инсти- туты		Поднимание туловища из положения «лежа», количество раз		Подтягивание на перекладине, количество раз		Проба Ромберга (усложненная), сек	
		Статистические показатели					
		Исходн.	Конечн.	Исходн.	Конечн.	Исходн.	Конечн.
Г И	Д	47,99 \pm 5,76	57,54 \pm 3,76***	-	-	45,48 \pm 22,91	60,49 \pm 22,37***
	Ю	-	-	8,59 \pm 2,26	11,25 \pm 3,07***	51,58 \pm 13,61	65,90 \pm 15,40***
И Х Н Т	Д	46,89 \pm 8,35	53,60 \pm 8,23***	-	-	45,59 \pm 16,58	63,64 \pm 17,65***
	Ю	-	-	7,89 \pm 4,24	10,54 \pm 4,93***	42,43 \pm 18,55	59,56 \pm 18,66***
С И	Д	51,44 \pm 18,02	58,07 \pm 17,43**	-	-	51,48 \pm 16,50	67,17 \pm 15,09**
	Ю	-	-	8,44 \pm 2,49	11,28 \pm 3,51***	53,02 \pm 14,49	68,7 \pm 14,28***

где Д – девушки; Ю – юноши.

Как считают представители педагогических и психологических наук, чем выше потребность в одобрении, тем в большей степени поведение испытуемого (по крайней мере, на вербальном уровне) соответствует одобряемому образцу. Такие люди не возражают против неинтересной работы, сдерживают свои агрессивные реакции, в целом более конформны, податливы социальным воздействиям. У них имеется повышенная потребность в общении [138].

На констатирующем этапе эксперимента среди студентов горного института потребность в одобрении в среднем составила 11,91 балла. У 25,8% девушек этого института наблюдалась низкая потребность в одобрении, у 41,9% – средняя и у 32,3% – высокая. Среди студентов института химических и нефтегазовых технологий у 50,0% девушек отмечен средний уровень потребности в одобрении; у девушек же строительного института количество студенток с данным уровнем потребности в одобрении также преобладало и наблюдалось у 54,5% исследуемых.

Анализ оценки потребности в достижении (по методике Ю. М. Орлова) в ходе педагогического эксперимента был обусловлен тем, что потребность в достижении отражает стремление человека к улучшению результатов собственной деятельности, а также способствует укреплению положительного отношения к выбранной деятельности. Доказано, что люди, обладающие высоким уровнем мотивации достижения, «уверены в успешном исходе, готовы принять на себя ответственность, решительны в неопределенных ситуациях, проявляют настойчивость в стремлении к цели, не теряются в ситуации соревнования, показывают большое упорство при столкновении с препятствием» [138, 202]. Потребность в достижении, в отличие от потребности в одобрении, гораздо более значима в проявлении влияния на успех подготовки студентов технического вуза к будущей профессиональной деятельности. Говоря о ней (потребности в достижении) на констатирующем этапе педагогического эксперимента, мы отметили, что среднее значение этого вида потребности составило у девушек горного института 13,09 балла, у юношей –

12,17 балла, а в общем по институту – 12,69 балла; у девушек института химических и нефтегазовых технологий – 12,35 балла (в целом по институту – 12,78 балла); у девушек строительного – 14,0 балла. Необходимо отметить, что студенты строительного института, испытывают более высокую потребность в достижении (14,0 балла) по сравнению со студентами других институтов.

Анализ проявления силы воли также является важным, поскольку волевая сфера человека проявляется в качествах личности, отражающих волевую регуляцию. В литературе как волевые отмечаются следующие качества: целеустремленность, решительность, стойкость, смелость, упорство, терпеливость и многие другие. Методика самооценки силы воли разработана Е. П. Ильиным и Е. К. Фещенко, тест описан Н. Н. Обозовым (1997) и предназначен для обобщенной характеристики проявления силы воли. Исследуя результаты самооценки силы воли, мы наблюдали, в основном, преобладание средней силы воли по самооценке данного качества личности. Так, среди студентов горного института 61,3% девушек оценили свой уровень силы воли как средний; также оценили его 65,0% института химических и нефтегазовых технологий и 72,7% девушек строительного института (Таблица 19). Высоко оценили свой уровень силы воли на данном этапе эксперимента 54,1% юношей института химических и нефтегазовых технологий. Этот результат явился преобладающим среди студентов всех институтов.

Таблица 19

Распределение студентов ГИ, ИХНТ и СИ КузГТУ по результатам исследования потребности в одобрении, в достижении и самооценки силы воли на констатирующем этапе эксперимента, %, (среднее значение, балл)

Институты		Потребность в одобрении				Потребность в достижении, ср. знач., балл	Самооценка силы воли			
		Низкая	Средняя	Высокая	Ср.знач., балл		Слабая	Средняя	Высокая	Ср.знач., балл
ГИ	Д	25,8	41,9	32,3	11,29	13,09	6,4	61,3	32,3	19,65
	Ю	8,3	37,5	54,2	12,71	12,17	4,2	41,7	54,1	21,17
	Н	18,2	40,0	41,8	11,91	12,69	5,5	52,7	41,8	20,31
ИХНТ	Д	10,0	50,0	40,0	12,35	12,35	5,0	65,0	30,0	19,35
	Ю	36,0	40,0	24,0	10,68	13,12	4,0	72,0	24,0	19,04
	Н	24,4	44,5	31,1	11,42	12,78	4,4	68,9	26,7	19,18
ШСФ	Д	27,3	54,5	18,2	10,82	14,00	9,1	72,7	18,2	18,73
	Ю	60,0	30,0	10,0	9,55	14,00	10,0	45,0	45,0	20,25
	Н	48,4	38,7	12,9	10,00	14,00	9,7	54,8	35,5	19,71

где М – среднее значение для девушек (Д), юношей (Ю) и независимо от пола (Н).

Руководствуясь тем, что положительное отношение студентов вуза к физическому воспитанию играет значительную роль в формировании потребности в достижении их успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности, проявлению силы воли, мы старались укреплять это отношение. Это было необходимо нам и для того, чтобы в процессе физического воспитания повышать уровень сформированности как психофизиологических, так и физических профессионально важных качеств.

При работе со студентами наша деятельность была направлена на привлечение студентов к научно-методической работе по разработке тезаурусных полей понятий и опорных конспектов для практического использования их на уроках физической культуры. Мы привлекали студентов к участию в профессиографических исследованиях по отдельным специальностям, к участию в научно-практических конференциях, семинарах, УИРС, НИРС. Со студентами проводились индивидуальные и групповые беседы по интересующим их вопросам. Так, по их желанию, были проведены такие беседы как «Влияние здорового образа жизни на функциональное состояние различных систем организма», «Теории старения и пути предотвращения старения», «Физическое воспитание в период беременности», «Методика воспитания гибкости», «Принципы правильного питания» и др.

Велась пропаганда здорового образа жизни и через средства массовой информации: для студентов оформлялись стенды, публиковались статьи в вузовской газете «За инженерные кадры», причем сами студенты принимали в этой работе активное участие.

Для студентов мы составляли задания, которые содержали более сложные элементы различных видов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, чем те, которые были предусмотрены образовательной программой. Так в результате дифференциации учебной деятельности по выбору предпочитаемых видов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, студентки, которые предпочли занятия гимнастикой, готовились, а в конце учебного года соревновались по программе, содержащей следующие

элементы: прыжок на 360 градусов; переднее равновесие «Ласточка»; кувырок; стойка на лопатках; шпагат продольный (на правую и левую ноги); «мост» из положения «стоя»; переворот вперед в «мост»; боковое равновесие; «колесо»; приседания на правой и на левой ноге; прыжок на 540 градусов.

Многие студенты по желанию посещали дополнительные секционные занятия по аэробике с элементами шейпинга, базовых асан йоги. Для желающих организовывались дополнительные занятия по совершенствованию гибкости с включением акробатических элементов. Для студентов, которые показали высокие результаты при проведении функциональных проб на исследование нервно-мышечного аппарата, были составлены отдельные задания, направленные на совершенствование уровня координации. Элементы этого задания выполнялись поочередно на каждой ноге без опоры на другую ногу с постепенным увеличением времени выполнения отдельного элемента от 5-ти до 20-ти секунд. Задание включало: переднее равновесие; вертикальное равновесие с удержанием ноги вперед; боковое равновесие; простой арабеск, захват ноги сзади; скрещенный арабеск, захват ноги сзади.

Студенты принимали активное участие в различных соревнованиях, Спартакиадах (внутригрупповых, между группами, между институтами, вне конкурса в соревнованиях между преподавателями), приглашались к участию в походах. Также велась ознакомительная работа по функциональной диагностике, способствующая развитию умений вести наблюдения за состоянием здоровья организма, уровнем физической подготовленности.

Студенты всех институтов привлекались к выполнению реферативных работ по ведению здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовке и выступлениям на научно-практических конференциях на конкурсной основе. Широко использовались индивидуальный и дифференцированный подходы, уделялось большое внимание функциональной диагностике, оценке состояния здоровья. Подробно анализировались дневники самонаблюдений за организмом и рассматривались возможности физического воспитания для восстановления здоровья, формирования профессионально

важных качеств, более часто использовались игровой и соревновательный методы. Это предпринималось для формирования и сохранения интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию потребности в достижении, проявлению силы воли, уверенности в себе, своих действиях.

Поскольку некоторые из студентов характеризовались отклонениями в состоянии здоровья и низким уровнем физической подготовленности, мы использовали составление индивидуальных заданий тренировочных занятий, варьировали зачетные требования, дифференцировали соревновательную деятельность с учетом формирования подгрупп, в которых студенты награждались в зависимости от уровня физической подготовленности.

В ходе бесед со студентами анализировался их уровень сформированности профессионально важных качеств и обсуждались средства физического воспитания, необходимые для успешного совершенствования физических и психофизиологических качеств с целью успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, проанализировав результаты изучения самооценки силы воли, потребности в одобрении и достижении на этапе формирующего эксперимента, мы отметили, что потребность в одобрении у девушек горного института существенно снизилась ($p < 0,01$) и количество студенток с низким уровнем потребности в одобрении стало преобладать (64,5%). У юношей этого же института потребность в одобрении также снизилась и в среднем к концу эксперимента составила 11,50 балла, но разница не существенна ($p > 0,05$). В общем по институту уровень потребности в одобрении снизился на 1,92 балла ($p < 0,01$). На наш взгляд это свидетельствует о том, что у студентов стало меньше проявляться желание, стремление получать одобрение со стороны окружающих людей. Они стали больше ценить себя, приобрели уверенность в правильности своих действий [135].

Говоря о потребности достижения мы отметили, что уровень ее значительно возрос и в среднем составил 13,25 балла среди студентов горного

института ($p < 0,05$) по сравнению с 12,69 баллами в начале педагогического эксперимента. На основании вышеприведенных результатов исследования мы сделали вывод о том, что для студентов горного института стало небезразличным стремление улучшить результаты своего труда. Стало важным для них и обеспечить успех в достижении своих целей, что является одним из основных качеств личности, обеспечивающих стремление к улучшению результатов какой-либо деятельности [135].

По уровню проявления силы воли к концу эксперимента студенты горного института распределились следующим образом: слабая – 0,0% (по сравнению с 5,5%), средняя – 38,2% (по сравнению с 52,7%) и сильная – 61,8% (по сравнению с 41,8%) ($p > 0,05$) (Таблица 20). У девушек самооценка силы воли возросла на 1,96 балла ($p < 0,05$), а у юношей незначительно – на 0,21 балла ($p > 0,05$).

У студентов института химических и нефтегазовых технологий возросла потребность в одобрении (0,54), причем как у девушек, так и у юношей, но это изменение явилось незначительным. Это говорит о том, что студенты данного института небезразлично относятся к тому, чтобы заслужить одобрение со стороны окружающих людей.

И хотя уровень потребности в одобрении меньше влияет на достижение успеха в деятельности (в отличие от потребности в достижении), но является качественным показателем взаимоотношений студентов в данном коллективе [135; 138].

Уровень потребности в достижении в данном институте также изменился незначительно в сторону улучшения и в среднем составил 12,95 балла ($p > 0,05$).

Возросли показатели самооценки силы воли. Количество студентов, характеризующихся слабым проявлением силы воли к концу эксперимента составило 0,0%. У девушек института химических и нефтегазовых технологий стало преобладать количество студенток со средним уровнем (90,0%); увеличение этого показателя составило у них 0,1 балла ($p > 0,05$).

Таблица 20

Распределение студентов ГИ, ИХНТ и СИ по результатам исследования потребности в одобрении, в достижении и самооценки силы воли на формирующем этапе эксперимента, %, (среднее значение, балл)

Институты		Потребность в одобрении				Потребность в достижении, ср.знач., балл	Самооценка силы воли			
		Низкая	Средняя	Высокая	Ср.знач., балл		Слабая	Средняя	Высокая	Ср.знач., балл
ГИ	Д	64,5	12,9	22,6	8,81**	13,65	0,0	48,4	51,6	21,61*
	Ю	37,5	16,7	45,8	11,50	12,75	0,0	25,0	75,0	21,38
	Н	52,7	14,6	32,7	9,98**	13,25	0,0	38,2	61,8	21,51
ИХНТ	Д	35,0	20,0	45,0	12,45	12,55	0,0	90,0	10,0	19,45
	Ю	20,0	40,0	40,0	11,56	13,28	0,0	36,0	64,0	23,20***
	Н	26,7	31,1	42,2	11,96	12,95	0,0	60,0	40,0	21,53**
СИ	Д	18,2	63,6	18,2	11,36	14,82	0,0	54,5	45,5	21,36
	Ю	40,0	50,0	10,0	9,80	15,10	0,0	40,0	60,0	21,40
	Н	32,3	54,8	12,9	10,35	15,00*	0,0	45,2	54,8	21,39

где М – среднее значение для девушек (Д), юношей (Ю) и независимо от пола (Н);

* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Иная картина наблюдается у юношей, среди которых увеличилось количество студентов с высоким уровнем самооценки силы воли (64,0% по сравнению с изначальными 24,0%). У юношей увеличение этого показателя составило 4,16 балла ($p < 0,001$), а в общем по институту – 2,35 балла ($p < 0,01$). Анализируя результаты эксперимента мы сделали вывод о том, что студенты данного института стали проявлять больше решительности, упорства, терпеливости в достижении своих целей, стали более целеустремленными, так как именно вышеперечисленные качества отмечаются как волевые [138; 34].

У студентов строительного института существенных изменений не произошло, за исключением изменений потребности в достижении. Здесь в общем по институту этот показатель увеличился на 1 балл ($p < 0,05$), среднее значение уровня потребности в достижении в общем по институту составило 15 баллов. Уровень потребности в одобрении возрос, но незначительно, и составил в среднем по институту 10,35 балла. Среди девушек строительного института снизилось количество студенток с низким уровнем потребности в одобрении и увеличилось со средним (63,6%); такой же вывод можно сделать и анализируя результаты эксперимента среди юношей, у которых средний уровень также стал преобладающим и составил 50,0%. Среди юношей этого же института возросло количество студентов с высоким уровнем самооценки силы воли (60,0%), как и в общем по институту (54,8%), но изменения самооценки силы воли незначительны ($p > 0,05$).

Большое влияние на повышение значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности оказала совместная физкультурно-оздоровительная работа с преподавателями, организованная как в учебное, так и во внеучебное время. Эта деятельность включала и спортивно-оздоровительную секционную работу, и туристические походы, и соревнования, проводимые совместно между студентами и преподавателями. Результат данной деятельности выразался в формировании у студентов и преподавателей положительного отношения к систематическим

занятиям физической культурой и спортом, в желании вести здоровый образ жизни.

2.3. Организация совместной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности преподавателей и студентов вуза

Физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности субъектов воспитательно-образовательного процесса. В связи с этим такое явление как физкультурное (физкультурно-спортивное) движение, в настоящее время приобретает все более возрастающее значение для формирования активной деятельностной позиции личности, повышения значимости (роли) физического воспитания и физкультурно-спортивного движения в процессе подготовки к будущей профессиональной деятельности, а также сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи.

Организация физкультурно-спортивного движения – «формы социального движения, целью которого является содействие повышению уровня физической культуры населения, целенаправленной деятельности государственных и общественных организаций, граждан по развитию физической культуры и спорта», ориентированного на интересы студенческой молодежи в условиях демократии и акцента на региональную специфику – сегодня просто необходима, поскольку особенностью настоящего этапа развития страны (в том числе и в области физической культуры и спорта) является то, что активный поиск новых подходов и решений в различных сферах жизнедеятельности молодежи идет прежде всего в регионах [173, 3].

Внеучебная физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность студентов раскрывается нами в рабочей программе по физической культуре студентов технического вуза через секционные занятия, занятия в оздоровительных группах, группах общей физической подготовки и спортивного совершенствования, дополнительных физкультурно-

оздоровительных занятиях (совместных с другими группами), участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, праздниках, спартакиадах, соревнованиях, проводимых совместно с преподавателями. Внеучебная деятельность предусматривает также подготовку и участие в научно-практических конференциях, исследовательскую деятельность, консультации.

В настоящее время все больше внимания уделяется изучению, учету интересов и мнений студентов по всем вопросам организации спортивно-массовой работы в вузах и, в частности, в институтах, что позволяет постоянно отрабатывать и совершенствовать механизм внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Задачу привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом во время внеучебной деятельности успешно решает Кузбасский государственный технический университет.

В настоящее время руководство КузГТУ поставило перед кафедрой физического воспитания задачу совершенствования спортивной жизни студенческого коллектива. До 3% бюджетных средств стало выделяться на проведение спортивных мероприятий. Возобновилось проведение межфакультетских Спартакиад. А в 2000 году кафедра физического воспитания выступила с инициативой проведения областной Спартакиады студентов. Студенческой молодежи всегда свойственно желание посоревноваться. Этому стремлению самовыражения отвечают Спартакиады, Олимпиады и другие соревнования, проводимые как между факультетами, так и между учебными группами и внутри групп.

Заслуживает особого внимания участие студентов в научных студенческих конференциях, на которых они выступают с докладами и сообщениями, обобщая интересный опыт спортивно-массовой работы, анализируя актуальность направлений молодежной политики в области физической культуры и спорта, а также эффективность тех или иных форм работы.

В связи с тем, принимают студенты участие во внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности или нет, было

проведено исследование, направленное на выявление интересов студентов к занятиям массовой физической культурой и спортом во внеучебное время. Изучалось отношение к данному виду деятельности, уточнялось содержание физкультурно-спортивных и оздоровительных интересов. В исследовании участвовало 240 человек. Выборочную совокупность составили: юноши – 126 (52,5 %), девушки – 114 (47,5 %).

Для выяснения интереса студентов к занятиям физической культурой во внеучебное время был задан вопрос: «Представьте, что у Вас появилась возможность заниматься дополнительно, кроме учебных занятий, физической культурой и спортом. Как бы Вы поступили?» Ответы респондентов расположились следующим образом (Таблица 21).

Таблица 21

Характеристика интересов студентов к дополнительным занятиям физической культурой во внеучебное время, %

Виды ответов	Всего (n = 240)	Юноши (n = 126)	Девушки (n = 114)
«Обязательно занялся бы» - положительный уровень интереса	34,17	38,10	29,82
«Поколебался, но занялся бы» - средний положительный	27,08	31,00	22,81
«Не занялся бы, даже если бы и было немного свободного времени» - отрицательный	5,42	5,50	5,26
«Трудно сказать» - индифферентный	33,33	25,40	42,11

Анализ полученных результатов показывает, что количество студентов, не знающих, заниматься ли дополнительно физической культурой, составило 25,40 % у юношей и 42,11% у девушек; также довольно процент желающих заниматься дополнительно: 38,10% юношей и 29,82% девушек; и только некоторые – 5,50 % юношей и 5,26 % девушек - выразили абсолютно негативное отношение. 25,40 % юношей и 42,11 % девушек не имеют конкретного мнения по данной проблеме, что свидетельствует о недостаточной информированности и низком уровне знаний о пользе занятий физической культурой, здоровом образе жизни, влиянии физического воспитания на качество профессиональной подготовки. Это в свою очередь вскрывает еще одну проблему – проблему информационного обеспечения.

Таким образом, мы сделали вывод о том, что учет интересов и целевых установок имеет важнейшее значение для развития физкультурно-оздоровительной активности студентов и привлечения их к дополнительным занятиям физической культурой и спортом, что позволит в конечном итоге более комплексно и целенаправленно решать вопросы подготовки к будущей профессиональной деятельности в процессе физического воспитания в рамках учебной и внеучебной деятельности; укрепления здоровья; занятости; повышения физической подготовленности, двигательной активности и внедрения физической культуры и спорта в образ жизни студентов вуза.

Известно, что личный пример воспитателя, особенно авторитетного для воспитанников, имеет неоценимое значение. Особое значение имеет этот фактор в физическом воспитании студентов вуза. В различных институтах КузГТУ есть немало преподавателей, которые сами систематически занимаются спортом, принимают активное участие не только в проведении соревнований, но и непосредственно являются их активными участниками.

Говоря о роли влияния физического воспитания на субъектов воспитательно-образовательного процесса, а также тенденции сохранения и укрепления здоровья, внедряемой в высших образовательных учреждениях, не можем не отметить следующих связей:

– между повышением уровня физической активности преподавателей и качеством воспитательно-образовательного процесса [27].

– между повышением физкультурно-спортивного статуса педагога и приобщением студенческой молодежи к активному образу жизни, что, в конечном итоге, помогает решению одной из важнейших задач воспитательно-образовательного процесса – повышению уровня подготовки студентов технического вуза к будущей профессиональной деятельности, а также проникновению в сеть высших учебных технических заведений идей совершенствования процесса физического воспитания студентов [27].

Так, с 1999 года в КузГТУ возобновлена и регулярно проводится Спартакиада среди представителей профессорско-преподавательского состава, докторантов, аспирантов и других сотрудников КузГТУ (Рис. 13). В 2004 году Спартакиада преподавателей и сотрудников расширила свои границы: к лыжной эстафете, волейболу, футболу, настольному теннису и подледному лову добавились такие виды как индивидуальная лыжная гонка, плавание и дартс. Возрастной диапазон охватил участников от 20-ти до 80-ти лет. В настоящее время число участвующих женщин возросло в 4 раза.

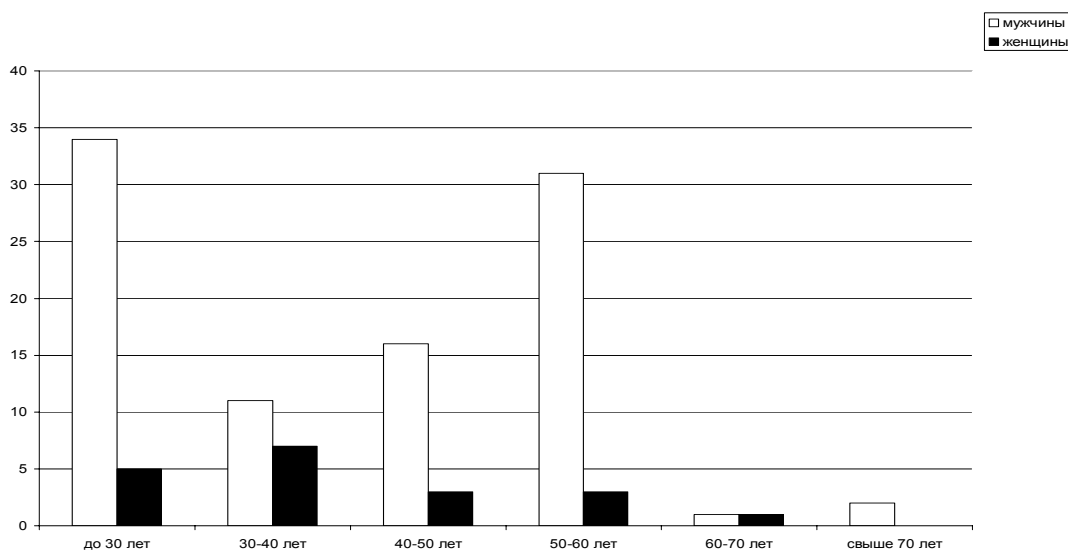


Рис. 13. Количество преподавателей-участников ежегодной Спартакиады профессорско-преподавательского состава и других сотрудников КузГТУ на начало педагогического эксперимента

С каждым годом Спартакиада вмещает в свои рамки все большее количество участников (как молодых, так и тех, кто уже в возрасте), ранее не участвующие или неактивно участвующие институты, таким образом, популяризируя и проявляя себя как широкое массовое явление (Рис. 14).

Ежегодно разрабатываются календари спортивных мероприятий на учебный год, общие положения соревнований по видам спорта. Разработана технология судейства новых видов спортивной деятельности, электронная технология подачи заявок на участие в Спартакиаде, подачи протестов.

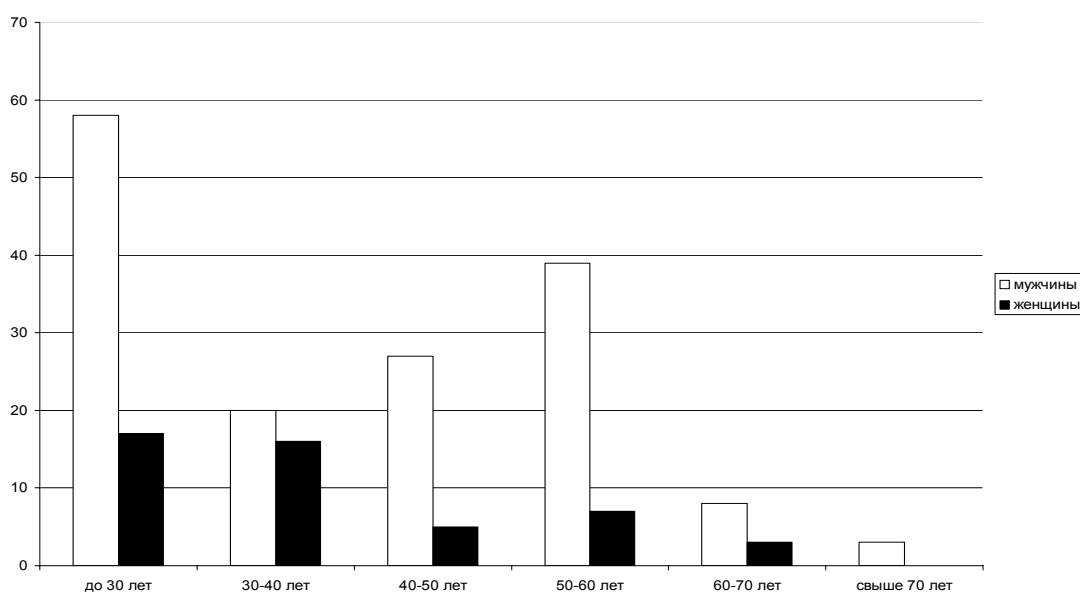


Рис. 14. Количество преподавателей-участников ежегодной Спартакиады профессорско-преподавательского состава и других сотрудников КузГТУ к концу педагогического эксперимента

Проведение ежегодной Спартакиады КузГТУ среди преподавателей и сотрудников университета стало устойчивой и доброй традицией. Сегодня Спартакиада – редкое явление среди вузов региона, а может быть даже и страны – объединяет и сплачивает работников КузГТУ на основе дружелюбия, взаимопонимания, товарищества, потребности в здоровом образе жизни, понимании того, что от состояния здоровья и уровня работоспособности

преподавателей зависит качество воспитательно-образовательного процесса, а значит и качество подготовки будущих работников. По сути своей это уникальное физкультурно-спортивное движение, фокусирующее в себе огромный творческий потенциал работников вуза, вдохновленных идеей активного образа жизни.

В 2004 году Оргкомитет Спартакиады сделал попытку вовлечь в физкультурно-спортивное движение сотрудников других вузов города Кемерово. Попытка оказалась удачной, и уже в этом же году на волейбольных площадках вузов встречались команды КузГТУ, КемГУ и КемТИППа, а в 2006 году в г. Новокузнецке была проведена первая областная Спартакиада среди преподавателей, сотрудников, а также докторантов и аспирантов высших учебных заведений.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о том, что физкультурно-спортивное движение начинает приобретать стабильный и массовый характер, претворяя в жизнь важнейший принцип взаимозависимости *«качество здоровья – качество профессиональной деятельности – качество образования»*.

Считаем важным отметить, что такое явление как Спартакиада преподавателей и сотрудников вызывает положительные эмоции: эмоции со стороны самих участников, со стороны болельщиков, а, главное, со стороны студентов, которые, ориентируясь на активную позицию педагогов, стремятся повысить уровень своей физической активности. Опыт показывает, что соревнования, которые проводят и в которых непосредственное участие принимают сами преподаватели, проходят гораздо интереснее, студенты охотнее участвуют в них, что позволяет полноценно реализовывать задачи физического воспитания с целью успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Двигательная деятельность преподавателя физического воспитания непосредственно на занятии, его самосовершенствование и умение владеть элементами программы физической подготовки студентов высших учебных

заведений выступают здесь как одно из условий положительного педагогического стимулирования занимающихся, расширяя тем самым их мотивационный диапазон, ориентируя студенческую молодежь на необходимость признания повышающейся значимости (роли) оздоровительной и профессиональной направленности физического воспитания для будущей профессиональной деятельности. Таким образом, безусловно, развитие как студенческого, так и преподавательского физкультурно-спортивного движения имеет большое значение для улучшения качества воспитательно-образовательного процесса, совершенствования профессиональной направленности физического воспитания, формирования гармонично развитого будущего работника.

Говоря о влиянии личности преподавателя на отношение студентов вуза к физическому воспитанию, самовоспитанию, необходимо отметить, что роль педагога в процессе физического воспитания велика. В рамках нашего исследования для оценки роли преподавателя был проведен социологический опрос для получения интересующих нас данных. Была предпринята попытка изучить взаимодействие субъектов воспитательно-образовательного процесса с помощью репрезентативного анкетного опроса, в котором приняли участие студенты (n=238) КузГТУ. Это позволило выявить мнение о качестве урока по физическому воспитанию, узнать характеристики работы преподавателя (Таблица 22).

Оказалось, что среди студентов, которым очень нравится преподаватель физического воспитания, 89,85 % относятся к процессу физического воспитания положительно и лишь 2,90 % - отрицательно. У студентов, которые не удовлетворены качеством работы преподавателя или затрудняются ответить, отношение к занятиям физической культурой и спортом все же остается положительным.

Так, при ответе «затрудняюсь» на вопрос об оценке преподавателя процесс физического воспитания положительно оценивают 87,14% студентов; при ответе «не нравится» - 58,33%. Это говорит том, что сам процесс

физического воспитания рассматривается студентами уже как фактор подготовки к будущей профессиональной деятельности, осознается значимость физического воспитания для осуществления более успешной подготовки, на смотря на различные оценки преподавателей.

Таблица 22

Влияние преподавателя физической культуры на отношение студентов вуза к физическому воспитанию, (n - абсолютн. число (%))

Варианты ответов Преподаватель:	Отношение к физическому воспитанию		
	положительное	безразличное	отрицательное
- «Очень нравится» (n = 69)	62 (89,85)	5 (7,25)	2 (2,90)
- «Нравится» (n = 87)	78 (89,65)	7 (8,05)	2 (2,30)
- «Затрудняюсь» (n = 70)	61 (87,14)	6 (8,57)	3 (4,29)
- «Не нравится» (n = 12)	7 (58,33)	3 (25,00)	2 (16,67)

Таким образом, исследование роли влияния преподавателя в осуществлении процесса физического воспитания в техническом университете позволило сделать вывод о том, что значение личности педагога выступает в качестве условия повышения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом, физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, что является необходимой предпосылкой успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности. Становится очевидной ситуация, при которой возрастает роль личности педагога – преподавателя физического воспитания. Его компетентность, степень владения педагогическим мастерством, сопровождающаяся высоким уровнем работоспособности, состояния здоровья, физической подготовленности, обуславливают отношение студентов –

активных участников воспитательно-образовательного процесса – к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

2.4. Анализ результативности использования физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности

В нашей работе мы хотели показать, что своевременно сформированное положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни, а также признание возрастающей значимости (роли) физического воспитания и самовоспитания в жизни и деятельности студента вуза будет способствовать их успешной подготовке к будущей профессиональной деятельности. Предложенные нами педагогические условия повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности оказали положительное влияние на формирование мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие профессионально важных качеств будущих специалистов.

Итак, среди профессионально важных мотивов учебной деятельности мы выделяли следующие: «стать высококвалифицированным специалистом», «обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности» (Таблица 23).

В ходе формирующего эксперимента мы отметили, увеличение частоты выбора студентами этих профессионально важных мотивов учебной деятельности. Оценка выбора мотивов представлена в нашей работе изучением сформированности мотивов учебной деятельности как у студентов дневного отделения, так и у студентов заочного отделения КузГТУ, работающих на шахтах, разрезах, предприятиях химической промышленности; анализом и сравнением этих результатов с результатами опроса студентов химического факультета, а также факультета физической культуры и спорта КемГУ и студентов инженерного факультета КемГСХИ г. Кемерово.

Сводная таблица результатов изучения мотивов учебной деятельности, %

Номер мотива по списку	ГИ			ИХНТ			СИ			Заочни ки	ФКиС КемГУ	ХФ КемГУ	ИФ КемГС ХИ			
	после эксперимента			после эксперимента			после эксперимента							III курс	III курс	III курс
	Д	Ю	Н	Д	Ю	Н	Д	Ю	Н							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1	15,6	20,2	17,6	6,0	17,6	12,4	13,4	16,7	14,9	17,6	17,1	13,6	17,8			
2	12,3	3,4	8,4	17,0	17,6	17,3	13,4	8,3	10,6	17,6	12,4	16,0	16,4			
3	3,2	9,2	5,9	3,0	4,8	4,0	6,0	10,0	5,9	11,8	5,7	2,5	5,5			
4	6,5	10,9	8,4	18,0	6,4	11,6	4,5	4,2	4,3	0,0	12,4	7,4	3,4			
5	11,0	8,4	9,9	9,0	10,4	9,8	9,0	5,8	8,0	0,0	7,6	8,6	6,2			
6	9,1	5,0	7,3	11,0	13,6	12,4	9,0	10,0	9,5	11,8	10,5	7,4	9,6			
7	0,0	2,5	1,1	0,0	3,2	1,8	1,5	3,3	2,4	2,9	1,0	0,0	0,7			
8	5,2	6,7	5,9	6,0	4,8	5,3	6,0	10,0	8,0	5,9	2,9	7,4	3,4			
9	2,6	0,0	1,5	2,0	0,8	1,3	1,5	0,0	1,1	2,9	1,0	3,7	2,1			
10	17,5	20,2	18,7	19,0	15,2	16,9	19,4	20,0	18,6	17,7	14,3	14,8	13,7			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
11	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,9	1,5	0,0	1,1	0,0	1,9	2,5	0,0
12	7,1	1,7	4,5	0,0	0,0	0,0	6,0	3,3	5,6	3,1	4,8	2,5	4,8
13	1,9	4,2	2,9	0,0	1,6	0,9	0,0	4,2	3,2	2,9	1,9	1,2	0,7
14	4,5	4,2	4,4	2,0	2,4	2,2	2,9	1,7	2,3	2,9	2,9	2,5	8,9
15	1,3	0,0	0,7	1,0	0,0	0,5	1,5	0,8	1,3	0,0	1,8	2,5	3,4
16	2,2	3,4	2,8	4,0	1,6	2,7	4,4	1,7	3,2	2,9	1,8	7,4	3,4

где **Д** – девушки; **Ю** – юноши; **Н** – независимо от пола.

Мотивы:

1 – Стать высококвалифицированным специалистом.

2 – Получить диплом.

3 – Успешно продолжать обучение на последующих курсах.

4 – Успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично».

5 – Постоянно получать стипендию.

6 – Приобрести глубокие и прочные знания.

7 – Быть постоянно готовым к очередным занятиям.

8 – Не запускать изучение предметов учебного цикла.

9 – Не отставать от сокурсников.

10 – Обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности.

11 – Выполнять педагогические требования.

12 – Достичь уважения преподавателей.

13 – Быть примером для сокурсников.

14 – Добиться одобрения родителей и окружающ.

15 – Избежать наказания за плохую учебу.

16 – Получить интеллектуальное удовлетворение

Анализируя результаты выбора мотивов учебной деятельности студентами заочного отделения КузГТУ, которые являются работниками шахт, разрезов, предприятий химической промышленности и непосредственно соприкасаются с экстремальными условиями труда, отмечаем, что мотиву «обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности» отдается наибольшее количество предпочтений – 17,7%. Мотив «стать высококвалифицированным специалистом» выбрали 17,6% студентов и столько же работающих студентов отдали предпочтение мотиву «получить диплом», третьим по значимости выделен мотив «получить глубокие и прочные знания» (11,8%).

На наш взгляд наблюдаемые различия при выборе мотивов учебной деятельности у студентов технического университета очного отделения на констатирующем этапе эксперимента и студентов заочного отделения являются результатом приобретенного опыта работающими студентами непосредственно в условиях производства и, тем самым, обусловлены наличием той мотивационной сферы, которая способствует успешности их профессиональной деятельности. Однако, можем отметить, что результаты частоты выбора вышеуказанных мотивов студентами очного отделения после формирующего эксперимента оказались приближенными (особенно у студентов горного и строительного институтов) к результатам выбора мотивов учебной деятельности студентами заочного отделения, работающими на производстве. Это говорит о том, что студенты стали осознавать значимость (роль) физического воспитания в подготовке к будущей профессиональной деятельности.

У студентов КемГУ, обучающихся на факультете «Физическая культура и спорт», мотивы, отражающие профессиональную заинтересованность, также находятся на первом и втором месте (мотив «стать высококвалифицированным специалистом» – 17,1%; мотив «обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности» – 14,3%). На наш взгляд это связано с тем, что большинство студентов, поступающих на факультет физической культуры

и спорта, являются действующими спортсменами и связывают уровень своего образования с повышением собственной квалификации, с успешностью своей профессиональной деятельности, в том числе и спортивной.

У студентов этого же вуза, но обучающихся на химическом факультете, на первом месте располагается мотив «получить диплом» (16,0%); на втором – «обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности» (14,8%); на третьем – «стать высококвалифицированным специалистом» (13,6%). Студенты инженерного факультета КемГСХИ отдают предпочтение мотиву «стать высококвалифицированными специалистами» (17,8%); вторым по значимости они указывают мотив «получить диплом» (16,4%) , а третьим – «обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности» (13,7%).

Таким образом, считаем, что своевременный анализ мотивов учебной деятельности студентов вуза поможет правильно сформулировать задачи, направленные на решение проблемы формирования совокупности мотивов, обеспечивающих успешность подготовки к будущей профессиональной деятельности в процессе физического воспитания. Это в свою очередь поможет формированию у студентов положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом не только как к области деятельности, связанной с качеством подготовки к будущей профессии, но и к образу жизни, характеризующему постоянное самосовершенствование, самовоспитание, самоподготовку, осознанию студентами того, что занятия физической культурой и спортом неразрывно связаны с успешностью осуществления будущими специалистами их деятельности в условиях производства.

Анализируя результаты частоты выбора мотивов занятий физической культурой и спортом, мы отметили, что для студентов горного института (13,8%), института химических и нефтегазовых технологий (13,3%) и строительного (13,7%) института стал наиболее значимым мотив подготовки к профессиональной деятельности, как и для студентов заочного отделения КузГТУ (20,5%).

Для студентов других вузов важным остается стремление получить эмоционально удовлетворение от занятий физической культурой и спортом (студенты химического факультета КемГУ – 11,7%; студенты инженерного факультета КемГСХИ – 12,4%), а также желание восполнить дефицит двигательной активности (студенты химического факультета КемГУ – 14,1%, инженерного факультета КемГСХИ – 11,6%). Исключение составляют студенты факультета физической культуры и спорта КемГУ, для которых ценным является стремление к самосовершенствованию для успешного выступления на соревнованиях (10,9%), достижение успеха в спорте (10,8%), изучение вопросов технической и тактической подготовки (10,2%), а также подготовка к профессиональной деятельности (10,2%), поскольку большинство мотивов занятий физической культурой и спортом являются для них профессионально важными мотивами (Таблица 24).

В связи с вышеизложенным считаем, что учет выбора студентами вуза мотивов учебной деятельности и мотивов занятий физической культурой и спортом должен быть направлен на осознание будущими специалистами взаимосвязи между этими группами мотивов и качеством подготовки их к будущей профессиональной деятельности в процессе физического воспитания.

Анализируя результаты уровня сформированности профессионально важных качеств студентов КузГТУ на формирующем этапе эксперимента с уровнем их сформированности у студентов других вузов, мы отметили, что у студентов III-го курса факультета «Физическая культура и спорт» показатели низкого и среднего уровней нервно-психической устойчивости имеют одинаковые значения и отмечены у 42,9% опрошенных; высоким уровнем нервно-психической устойчивости обладают 14,2% студентов.

Таблица 24

Сравнительная таблица результатов изучения мотивов занятий физической культурой и спортом у студентов различных вузов и специальностей на формирующем этапе эксперимента, %

Мотив	ГИ			ИХНТ			СИ			Заочни ки КузГТ	ФФКи С КемГУ III курс	ХФ КемГУ III курс	ИФ КемГСХИ III курс
	Д	Ю	Н	Д	Ю	Н	Д	Ю	Н	Н	Н	Н	Н
ЭУ	12,7	12,0	12,3	12,5	11,8	12,0	13,3	12,6	13,0	12,6	9,2	11,7	12,4
ГП	8,7	9,3	9,0	9,5	9,5	9,5	11,2	12,6	11,9	7,7	10,9	10,4	10,4
СС	6,1	7,6	6,8	6,3	6,6	6,5	7,8	6,5	7,1	4,9	8,7	5,2	7,0
ПД	14,3	13,3	13,8	16,4	11,2	13,3	13,8	13,6	13,7	20,5	10,2	12,9	11,0
ФС	13,1	11,3	12,2	14,9	11,2	12,3	10,1	12,7	11,4	13,1	11,6	13,2	11,1
РВ	10,3	11,7	11,0	8,7	11,2	10,4	10,1	8,5	9,3	12,4	8,2	14,1	11,6
СЭ	9,3	10,4	9,9	8,5	10,2	9,7	7,8	8,5	8,1	8,9	9,8	11,4	9,3
СП	9,6	7,0	8,3	6,7	9,3	8,1	5,7	6,5	6,7	5,6	10,2	6,5	10,6
СМ	6,8	9,1	8,0	10,4	9,7	9,9	10,1	8,6	8,8	5,1	10,4	6,5	8,8
ДУ	9,1	8,3	8,7	6,1	9,3	8,3	10,1	9,9	10,0	9,2	10,8	8,1	7,8

где Д – девушки; Ю – юноши; Н – независимо от пола.

У студентов заочного отделения технического университета, работающих на шахтах и разрезах, средний показатель нервно-психической устойчивости преобладает, и был отмечен у 45,5% человек, превышая количество студентов с высоким уровнем всего лишь на 9,2%; показатель низкой нервно-психической устойчивости довольно мал и наблюдался всего лишь у 18,2% студентов. Сравнивая полученные результаты НПУ студентов дневного и заочного отделений КузГТУ с показателями студентов заочного отделения КузГТУ, работающих на производстве, отмечаем тенденцию к сходству в преобладании высокого и среднего уровней нервно-психической устойчивости.

Анализируя результаты исследования личностной и ситуативной тревожности, отмечаем, что у большинства студентов дневного и заочного отделений КузГТУ преобладает умеренная ситуативная тревожность.

Мы также обратили внимание на то, что среди студентов отделения заочного обучения отсутствуют личности с низкой тревожностью, а личностная и ситуативная тревожность распределяются между собой относительно равномерно ($r = 0,331$).

На наш взгляд это свидетельствует о том, что при осуществлении профессиональной деятельности в условиях производства вырабатывается так называемый уровень «полезной тревожности» [135, 39], исключая крайние состояния (от эмоционального беспокойства и невротического срыва до полной индифферентности) и позволяющий контролировать как внутреннее состояние, так и внешние ситуации, проявляя при этом дисциплинированность, силу воли, самоконтроль. С этой точки зрения мы отмечаем, что в процессе физического воспитания студентов технического вуза изменение показателей личностной и ситуативной тревожности, а также их соотношение между собой, оказалось приближенным к результатам студентов заочного отделения, работающих в условиях производства и имеющих опыт производственной деятельности. При сравнении показателей вышеуказанных качеств у студентов различных вузов и специальностей, мы выявили преобладание умеренной ситуативной

тревожности (ФФКиС КемГУ – 62,9%; ХФ КемГУ – 65,0%), кроме студентов ИФ КемГСХИ (высокая ситуативная тревожность – 59,3%).

Количество студентов этих вузов с высокой личностной тревожностью также было преобладающим (ФФКиС КемГУ – 51,4%; ХФКемГУ – 75,0% и ИФ КемГСХИ – 63,0%). Сравнивая студентов различных вузов и специальностей по результатам исследования потребности в достижении, в одобрении и самооценки силы воли, мы отметили, что у студентов химического факультета КемГУ преобладает средний уровень потребности в одобрении (46,7%), как и у студентов КузГТУ (Табл. 25).

Низкая потребность в одобрении преобладает у студентов факультета физической культуры и спорта КемГУ (54,2%).

У студентов отделения заочного обучения КузГТУ показатели низкой и высокой потребности в одобрении равны (по 45,5%), а у студентов инженерного факультета КемГСХИ преобладает низкий уровень потребности в одобрении – 37,0%. Уровень потребности в достижении у студентов различных вузов и специальностей варьируется в пределах от 12,40 до 13,28 баллов, за исключением студентов шахтостроительного факультета КузГТУ, у которых он составил 15,00 баллов.

Анализируя результаты самооценки силы воли, мы сделали вывод о том, что студентов с низким уровнем данного качества наблюдается незначительное количество. В основном преобладают студенты со средним уровнем проявления силы воли.

Для нас было важным сравнение динамики показателей физических качеств студентов инженерных специальностей других вузов. Это представляло для нас интерес в связи с осуществлением сравнительного анализа и контроля уровня подготовки к будущей профессиональной деятельности будущих специалистов-инженеров в процессе физического воспитания.

Таблица 25

Распределение студентов различных вузов и направлений подготовки по результатам исследования потребности в одобрении, в достижении и самооценки силы воли на формирующем этапе эксперимента, %, (среднее значение, балл)

Институты и факультеты	Потребность в одобрении				Потребность в достижении, ср.знач.,балл	Самооценка силы воли			
	Низкая	Средняя	Высокая	Ср.знач., балл		Слабая	Средняя	Высокая	Ср.знач., балл
ГИКузГТУ	52,7	14,6	32,7	9,98	13,25	0,0	38,2	61,8	21,51
ИХНТКузГТУ	26,7	31,1	42,2	11,96	12,95	0,0	60,0	40,0	21,53
СИКузГТУ	32,3	54,8	12,9	10,35	15,00	0,0	45,2	54,8	21,39
ХФ КемГУ	43,3	46,7	10,0	9,93	12,87	0,0	90,0	10,0	18,30
ФФКиС КемГУ	54,2	22,9	22,9	9,94	13,05	11,4	62,9	25,7	17,69
ОЗО КузГТУ	45,5	9,1	45,5	11,73	12,73	0,0	45,5	54,5	20,45
ИФ КемГСХИ	37,0	33,4	29,6	11,52	12,40	3,7	77,8	18,5	18,56

Поэтому мы решили посмотреть, различаются ли вышеупомянутые данные студентов КузГТУ и КемГСХИ. У студентов КемГСХИ произошли достоверные изменения показателей в беге на 100м ($p < 0,05$) и в подтягивании на перекладине ($p < 0,001$), но, анализируя среднее значение, мы можем свидетельствовать о том, в беге на 100м студенты КемГСХИ уступают студентам горного института КузГТУ 0,03 с, студентам института химических и нефтегазовых технологий – 0,7 с, но превосходят студентов строительного института на 0,23 с.

Результаты контрольного упражнения в подтягивании на перекладине свидетельствуют о том, что студенты КемГСХИ превзошли по среднему значению студентов КузГТУ, однако прирост показателей в данном упражнении у этих студентов выше и составляет: у студентов горного института – 2,66 раза, химических и нефтегазовых технологий, строительного – 2,84 раза, в то время, как у студентов КемГСХИ – 1,72 раза. Результаты бега на 3000м и прыжка в длину с места у студентов КемГСХИ изменились недостоверно, но по среднему значению они оказались выше, чем у студентов горного института КузГТУ на 1,27 см, но ниже, чем у студентов института химических и нефтегазовых технологий на 4,68 см и строительного института – на 0,45 см.

Таким образом, наряду с развитием физических качеств, в результатах исследования сформированности профессионально важных психофизиологических качеств студентов КузГТУ на формирующем этапе эксперимента, нами отмечены положительные изменения в их формировании, а в некоторых случаях и достоверные (Таблица 26). Анализируя результаты, полученные в ходе эксперимента, мы пришли к выводу о том, что реализация предлагаемых нами педагогических условий повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности действительно является результативной, как с позиции формирования профессионально важных психофизиологических

Таблица 26

Распределение студентов КузГТУ по уровням сформированности профессионально важных качеств (ПВК) на окончании формирующего эксперимента

(М – среднее значение; σ – среднеквадратическое отклонение; * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$)

ПВК	уровни	Изменение количества студентов изучаемых институтов КузГТУ, составивших различные уровни сформированности ПВК, % / n					
		ГИ		ИХНТ		СИ	
		исходн.	конечн.	исходн.	конечн.	исходн.	конечн.
нервно-психическая устойчивость	высокий	16,4 (27)	41,8 (69)	33,3 (75)	44,4 (100)	25,8 (48)	29,0 (54)
	средний	21,8 (36)	32,7 (54)	24,4 (55)	35,6 (80)	19,4 (36)	35,5 (66)
	низкий	61,8 (102)	25,5 (42)	42,3 (95)	20,0 (45)	54,8 (102)	35,5 (66)
М ± σ		16,71 ± 7,39*		14,24 ± 4,59		16,55 ± 6,24	
личностная тревожность	низкая	0,0 (0)	0,0 (0)	0,0 (0)	0,0 (0)	0,0 (0)	0,0 (0)
	умеренная	36,4 (60)	49,1 (81)	46,7 (105)	57,8 (130)	54,8 (102)	77,4 (144)
	высокая	63,6 (105)	50,9 (84)	53,3 (120)	42,2 (95)	45,2 (84)	22,6 (42)
М ± σ		44,62 ± 0,57		43,84 ± 0,51*		41,61 ± 0,47*	
ситуативная тревожность	низкая	3,6 (6)	7,3 (12)	0,0 (0)	4,4 (10)	6,5 (12)	6,4 (12)
	умеренная	61,8 (102)	60,0 (99)	77,8 (175)	75,6 (170)	54,8 (102)	71,0 (132)
	высокая	34,6 (57)	32,7 (54)	22,2 (50)	20,0 (45)	38,7 (72)	22,6 (42)
М ± σ		40,87 ± 0,6		39,84 ± 0,87		39,61 ± 0,9	
самооценка силы воли	высокая	41,8 (69)	61,8 (102)	26,7 (60)	40,0 (90)	35,5 (66)	54,8 (102)
	средняя	52,7 (87)	38,2 (63)	68,9 (155)	60,0 (135)	54,8 (102)	45,2 (84)
	слабая	5,5 (9)	0,0 (0)	4,4 (10)	0,0 (0)	9,7 (18)	0,0 (0)
М ± σ		21,51 ± 0,39		21,53 ± 0,47**		21,39 ± 0,44	

качеств личности студентов, так и с позиции развития профессионально важных физических качеств будущего специалиста. Как уже указывалось выше работа, проведенная со студентами в процессе физического воспитания, положительно повлияла и на умственную работоспособность этих студентов, о чем свидетельствует их успеваемость, которая улучшилась по сравнению со студентами, не участвующими в эксперименте на 11,4% (для студентов горного института) и в среднем составила 4,4 балла по итогам IV-го семестра; у студентов экспериментальной группы строительного института показатель успеваемости превысил данный показатель на 3% по сравнению со студентами обычных групп и составил 4,12 балла по итогам IV-го семестра.

Группа же студентов института химических и нефтегазовых технологий, участвующая в научно-исследовательской работе, на протяжении двух лет сохраняла первое место по успеваемости среди всех групп студентов данного института. Их успеваемость по итогам IV-го семестра составила 4,6 балла и превысила успеваемость остальных студентов на 13,1%.

Итак, на формирующем этапе эксперимента количество студентов, 100 %-но посещающих академические занятия по физической культуре, а также осуществляющих дополнительно физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, увеличилось (Таблица 27).

Студентов, занимающихся дополнительно занятиями физической культурой и спортом, увеличилось на 29,89%. Студентов, 100%-но посещающих академические занятия по физической культуре и спорту, увеличилось на 29,9%.

Достигнутые результаты научно-исследовательской работы являются для нас показательными, так как, в основном, мы имели возможность проводить и отслеживать итоги нашей работы в рамках академического времени, отведенного учебным планом на дисциплину «Физическая культура».

К сожалению, дисциплина «Физическая культура» преподается студентам в течение всего лишь двух-трех лет обучения. Привлечь полностью

студенческую молодежь к занятиям физической культурой и спортом на последующих курсах является нелегкой задачей.

Таблица 27

Осуществление студентами вуза физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (n – 576 чел.),
(n – абсолютное число / %)

Показатели	Констатирующий этап эксперимента		Формирующий этап эксперимента	
	n	%	n	%
100%-я посещаемость учебных занятий	397	68,9	569	98,8
Осуществление физического самовоспитания во внеучебное время	242	42,01	414	71,9

Итак, результаты исследования свидетельствуют, что целенаправленное изучение личности студентов, изучение и учет формирования их профессионально важных качеств, изучение мотивов учебной деятельности, а также мотивов занятий физической культурой и спортом, функциональная диагностика в процессе физического воспитания, индивидуальная и дифференцированная работа, формирование установки на здоровый образ жизни и достижение результативности использования физического воспитания позволяют нам предоставить подтверждение о повышении значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности.

Подводя итоги данной главы, считаем важным сконцентрировать внимание на следующих основных выводах:

1. Формирование положительного отношения студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом осуществлялось в процессе дифференциации учебной деятельности, в связи с чем было использовано разделение студентов вуза на мужские, женские, смешанные группы, группы с учетом различных отклонений в состоянии здоровья, исходя из интересов студентов к занятиям выбранными (в процессе ранжирования) видами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

2. Использование приемов представления теоретического материала по дисциплине «Физическая культура» в виде опорных конспектов и тезаурусных полей понятий способствовало более прочному усвоению этого материала, о чем свидетельствуют результаты опроса студентов (86,4%).

3. Использование интегративного, индивидуального и дифференцированного подходов в процессе физического воспитания студентов вуза рассматривалось через использование в процессе физического воспитания методики системной функциональной диагностики, ведение «Дневника самонаблюдений», позволяющих осуществлять мониторинг функционального состояния организма студентов, учет их индивидуальных особенностей.

4. Результаты исследования показали, что проделанная работа способствовала формированию у студентов вуза положительного отношения к процессу физического воспитания, перераспределению мотивов учебной деятельности и мотивов занятий физической культурой и спортом в пользу профессионально важных мотивов: «обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности» (18,7% студентов ГИ, 16,9% – ИХНТ и 18,6% – СИ); «стать высококвалифицированным специалистом» (соответственно 17,6%; 12,4%; и 14,9%). Среди мотивов занятий физической культурой и спортом увеличилась частота выбора студентами мотива подготовки к профессиональной деятельности: студенты ГИ – 13,8%; ИХНТ- 13,3% и СИ – 13,7%.

5. Выбор студентами профессионально важных мотивов учебной деятельности, мотивов занятий физической культурой и спортом, а также

динамика формирования профессионально важных качеств являлись положительными и свидетельствовали о доказательности результатов реализации предлагаемых нами педагогических условий повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности: формирование положительного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом в процессе дифференциации учебной деятельности; изучение и учет профессионально важных качеств личности студента в процессе учебной и внеучебной деятельности по физическому воспитанию; организация совместной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности преподавателей и студентов вуза.

6. Результаты эксперимента показали, что произошли следующие достоверные изменения в формировании профессионально важных психофизиологических качеств: нервно-психическая устойчивость – горный институт – 16,71* ($p < 0,05$); личностная тревожность – у юношей горного института – 41,08* ($p < 0,05$); институт химических и нефтегазовых технологий – 43,84* ($p < 0,05$); строительный институт – 41,61* ($p < 0,05$); потребность в одобрении – горный институт – 9,98** ($p < 0,01$); потребность в достижении – строительный институт – 15,00* ($p < 0,05$); самооценка силы воли – девушки горного института – 21,61* ($p < 0,05$); институт химических и нефтегазовых технологий – 21,53** ($p < 0,01$).

Достоверно изменились показатели профессионально важных физических качеств. Незначительным было увеличение показателей у девушек горного института в беге на 2000м, у юношей и девушек института химических и нефтегазовых технологий в беге на 100м, 2000м и 3000м, а также у девушек и юношей строительного института в беге на 100м, 2000м и 3000м.

7. Организация совместной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности преподавателей и студентов вуза, личный пример преподавателя позволили повысить интерес студентов вуза к занятиям физической культурой

и спортом, уровень сформированности профессионально важных качеств личности студента.

В результате репрезентативного анкетного опроса было установлено влияние личности преподавателя по физической культуре на отношение студентов к процессу физического воспитания в учебное и внеучебное время: положительное отношение к личности преподавателя формирует положительное отношение студентов к самому процессу физического воспитания (89,85%).

8. Анализ результативности использования физического воспитания осуществлялся исходя из контроля и сравнения с аналогичными показателями специалистов, работающих на производстве, студентов химического факультета и факультета физической культуры и спорта КемГУ, студентов инженерного факультета КемГСХИ. На основании этого было выявлено, что студенты различаются по уровням нервно-психической устойчивости, личностной и ситуативной тревожности.

Так, у студентов КузГТУ наблюдались, в основном, высокий и средний уровни нервно-психической устойчивости, умеренная личностная и ситуативная тревожность. Среди студентов факультета физической культуры и спорта КемГУ преобладали студенты со средним и низким уровнями нервно-психической устойчивости (42,9% и 42,9%, соответственно). Низкий уровень нервно-психической устойчивости выявлен у 55,0% студентов химического факультета КемГУ и 51,9% студентов инженерного факультета КемГСХИ.

Большинство студентов других вузов имели высокую личностную тревожность (студенты химического факультета КемГУ – 75,0%; инженерного факультета КемГСХИ – 63,0%), кроме студентов факультета физической культуры и спорта КемГУ, среди которых количество студентов с высокой и умеренной личностной тревожностью распределилось почти равномерно (51,4% и 48,6%, соответственно). У студентов КемГСХИ было выявлено преобладание высокой ситуативной тревожности (59,3%).

Различались студенты и по самооценке силы воли. Студенты заочного отделения КузГТУ характеризовались высоким уровнем ее проявления, студенты дневного отделения КузГТУ и других вузов – средним.

9. Разработанное содержательное наполнение педагогической модели повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности было проверено на результативность; по ходу проведения педагогического эксперимента в него вносились необходимые изменения и дополнения.

10. Результаты исследования показали, что студентов, осуществляющих физическое самовоспитание во внеучебное время, увеличилось на 29,89% и составило 414 человек из 576-ти 98,8% студентов стали 100%-но посещать учебные занятия по физической культуре.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Установлено, что в настоящее время в связи с преобразованием деятельности в условиях производства возрос уровень требований к специалистам со стороны работодателей. Предъявляются качественно новые требования к состоянию здоровья, уровню сформированности профессионально важных качеств, а также функциональных возможностей организма.

На основании результатов, полученных в ходе анализа научной и специальной литературы, установлено, что в настоящее время отсутствуют официальные требования к уровню физической подготовленности специалистов, перечень профессионально важных физических и психофизиологических качеств представлен фрагментарно. В связи с этим, на основании результатов профессиографической работы, полученных эмпирическим путем в ходе изучения документации, специальной отечественной и зарубежной литературы, анализа информации об опасных производственных факторах и типичных ошибках в профессиональной деятельности, а также интервьюирования профессионалов, выделены и систематизированы профессиографические и спортографические характеристики будущих работников производства.

В ходе теоретического анализа и экспериментальной работы определено, что отношение студентов к процессу физического воспитания характеризуется, в основном, невысоким уровнем мотивации к занятиям физической культурой и спортом, отсутствует осознанное отношение к физическому воспитанию как к процессу, способствующему успешной подготовке к будущей профессиональной деятельности.

На основании результатов, полученных в ходе теоретического анализа и экспериментальной работы, выявлен педагогический потенциал физического воспитания: формирование мотивов учебной деятельности, мотивов занятий физической культурой и спортом; формирование положительного отношения к

систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни; использование в процессе физического воспитания студентов методики системной функциональной диагностики, позволяющей осуществлять мониторинг функционального состояния организма студентов, учет их индивидуальных особенностей и возможностей, и на этой основе реализовывать гибкий подход к зачетным требованиям программы по дисциплине «Физическая культура» и др.

Установлено, что роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности будет значимее, если физическое воспитание рассматривается студентами вуза как процесс, способствующий успешности их подготовки к будущей профессиональной деятельности. В связи с этим изучена проблема определения педагогических условий, реализуемых в процессе физического воспитания студентов вуза, способствующих повышению значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности.

Разработанное нами содержательное наполнение педагогической модели повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности направлено на формирование профессионально важных мотивов учебной деятельности и мотивов занятий физической культурой и спортом, формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности студента.

Сопоставление результатов теоретического анализа и экспериментальной проверки позволило выделить критерии в содержательном наполнении педагогической модели повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности и разработать показатели: *мотивационно-потребностный* (выбор студентами профессионально важных мотивов учебной деятельности и мотивов занятий физической культурой и спортом; наличие потребности в достижении; уровень потребности в одобрении); *эмоционально-волевой* (уровень самооценки силы воли; уровень нервно-психической устойчивости, личностная и

ситуативная тревожности), *деятельностный* (посещаемость учебных занятий; осуществление студентами вуза физического самовоспитания во внеучебное время; общая выносливость, скоростно-силовые качества, сила, координация).

Определены и экспериментально проверены педагогические условия повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности: формирование положительного отношения студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом в процессе дифференциации учебной деятельности; изучение и учет формирования профессионально важных качеств личности студента в процессе учебной и внеучебной деятельности по физическому воспитанию; организация совместной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности преподавателей и студентов вуза, результат которой подтверждает положительное влияние личности преподавателя на стимулирующее активнотворческое начало студентов в процессе физического воспитания, их готовность к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, что было установлено в ходе проведения репрезентативного анкетного опроса.

Доказано, что повышение значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности достигается при формировании выбора студентами профессионально важных мотивов учебной деятельности и мотивов занятий физической культурой и спортом, формировании профессионально важных качеств личности студента, использовании интегративного, индивидуального и дифференцированного подходов в процессе физического воспитания студентов вуза.

Установлено, что при реализации предлагаемых педагогических условий повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности, происходит приближение показателей частоты выбора профессионально важных мотивов учебной деятельности, мотивов занятий физической культурой и спортом; показателей уровней сформированности профессионально важных качеств личности

студентов к соответствующим показателям специалистов, работающих в условиях производства.

Результаты педагогического эксперимента подтвердили справедливость гипотезы исследования о возможности повышения значимости (роли) физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности.

Полученные в исследовании выводы не претендуют на исчерпывающее решение рассматриваемой нами проблемы. Накопленный в ходе исследования теоретический и практический материал требует постоянного переосмысления, обновления, дополнения и переработки.

При условии дальнейшей разработки проблемы необходимо уделить внимание вопросам совершенствования технологий воспитательно-образовательного процесса, поиску новых форм, средств и приемов, отвечающих принципам программной подготовки будущего выпускника вуза, в том числе технического профиля.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов, М.С. Аэробика и мы / М.С. Абрамов. – Ташкент: Медицина, УзССР, 1999. – 174 с.
2. Агафонова, Л.С. Особенности использования гимнастических упражнений в физическом воспитании студенток педагогического вуза / Л.С. Агафонова // Тез. докл. Всеросс. науч-практ. конференции: «Физическая культура и здоровый образ жизни». – М., 1990. – С.3-4.
3. Альмаданат, А. Эффективность учебных занятий по баскетболу в вузе на основе применения наглядных пособий: Автореф. дис...канд. пед. наук / А. Альмаданат. – М., 1996. – 22с.
4. Алхасов, Д.С. Структура тренировочных средств различной направленности на этапе начальной подготовки в косики каратэ: Автореф. дис...канд.пед.наук / Д.С. Алхасов. – М., 2006. – 24 с.
5. Андреасян, К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. дис...канд.пед.наук / К.Б. Андреасян. – М., 1996. – 164с.
6. Андрющенко, Л.Б. Специальная подготовка баскетболисток к соревновательной деятельности в командах высшей лиги в группах высшего спортивного мастерства: Автореф. дис...канд.пед.наук / Л.Б. Андрющенко. – М., 1988. – 23с.
7. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1987. - № 8. – С.29-30.
8. Аруцев, А.А. Быстрота игровых перемещений юных баскетболистов и индивидуализация ее совершенствования путем внесения коррекций на основе экспресс – информации: Дис... канд. пед. наук / А.А. Аруцев. – Москва, 2003. – 173 с.
9. Афонская, А.О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики у студентов в процессе физического воспитания: Дисс...канд.пед.наук / А.О. Афонская. – Тула, 2004. – 139с.

10. Аэробика. Теория и практика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякиченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
11. Бабушкин, В.З. Исследование средств и методов повышения эффективности игровых действий юных баскетболистов: Автореф.дис...канд. пед. наук / В.З. Бабушкин. – М., 1971. – С.3-10.
12. Бабушкин, В.З. Специализация в спортивных играх / В.З. Бабушкин. – Киев: Здоровье, 1991. – 162с.
13. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека. Теория и практика физической культуры / В.К. Бальсевич. – М., 2000. – 275 с.
14. Баринов, В.В. Влияние индивидуальных особенностей личности баскетболиста на успешность соревновательной деятельности: Автореф. дис...канд. пед. наук / В.В. Баринов. – М., 2001.- 178с.
15. Баскетбол / В.М. Корягин, В.Н.Мухин, В.А. Боженар, Р.С. Мозола. – Киев.: Выща школа, 1989. – 232 с.
16. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ./ Под ред. Ю.М. Портнова. Изд. 3-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 288с.
17. Белов, А.С. Сравнительная оценка факторов, определяющих точность движений спортсменов в специальных заданиях и экспериментальное обоснование методики их совершенствования (на материале бросков в баскетболе): Автореф. дис...канд.пед.наук / А.С. Белов. – М., 1972. – 32с.
18. Бессмертный, Б.С. Математическая статистика в клинической, профилактической и экспериментальной медицине / Б.С. Бессмертный. – М.: Медицина, 1967. – 303с.
19. Бирюк, Е.В. Ритмическая гимнастика: методические рекомендации / Е.В. Бирюк. – Киев: Молодь, 1986. – 28 с.
20. Болвачев, Н.В. Особенности высшего спортивного мастерства в баскетболе / Н.В. Болвачев, А.Я. Гомельский, В.Г. Луничкин // Теория и практика физической культуры. – 1985. - №5. – С.13

21. Бондарь, В.М. Расширив формы массовой физкультурно-оздоровительной работы / В.М. Бондарь // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 9. – С. 8-13.
22. Бондарь, А.И. Учись играть в баскетбол / А.И. Бондарь. – Мн.: Полымя, 1986. – 127с.
23. Ботагариев, Т.А. О некоторых показателях определяющих качество игры команды в баскетболе / Т.А. Ботагариев, Л.В. Костикова, И.А. Горбашев // Совершенствование специальной подготовки спортсменов высокой квалификации: Сб.научных ст./ КазИФК. – Алма-Ата, 1990. – С.107-111.
24. Би, К. Упражнения в баскетболе / К. Би, К. Нортона. - М.: Физкультура и спорт, 1972. – 103 с.
25. Булатова, М.М. Теоретико-методические основы повышения и реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дисс. д-ра пед. наук / М.М. Булатова. - Киев, 1996. – 50 с.
26. Бурдыгина, Е.В. Методика занятий оздоровительной аэробики для реабилитации здоровья студенток с нарушением функций позвоночника: Дис...канд.пед.наук / Е.В. Бурдыгина. – Волгоград, 2003. – 186 с.
27. Венгерова, Н.Н. Влияние различных двигательных режимов ритмической гимнастики на состояние здоровья и физическую работоспособность студенток: Автореф. дисс...канд.пед.наук/ Н.Н. Венгерова. – СПб, 1993. – 17с.
28. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
29. Виноградов, В.Е. Мобилизация резервов спортсмена / В.Е. Виноградов. – Киев: ПЦ Дельфин, 1998. – 63 с.
30. Виноградов, В.Е. Содержание и направления совершенствования специализированных тренировочных средств мобилизационного характера в системе подготовки спортсменов высокого класса: Автореф. дисс...канд.пед.наук/ В.Е. Виноградов. – Киев, 1999 – 24 с.

31. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А.Виру. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 142с.
32. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
33. Власов, А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет: Дис...канд. пед.наук / А.М. Власов. – Москва, 2004. – 142 с.
34. Волков, Н.И. Физиологические характеристики игровой активности баскетболистов / Н.И. Волков, В.М. Корягин // Теория и практика физической культуры. – 1976. - №9. – С. 23-24.
35. Волков, В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В.К. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 12. – 45-47.
36. Вуден, Джон Р. Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
37. Вялкина, Т.Г. Физическое воспитание студенток вузов на основе дифференцированного применения комплексов ритмической гимнастики в сочетании с оздоровительной технологией: Дисс...канд.пед.наук / Т.Г. Вялкина. – Волгоград. – 2002. – 139 с.
38. Гзовский, Б.М. Студенческий баскетбол / Б.М. Гзовский, В.А. Кудряшов. – Минск, 1973. – 68с.
39. Гзовский, Б.М. Экспериментальное обоснование методики занятий по физическому воспитанию студентов в учебных группах со спортивной направленностью (на примере баскетбола): Автореф.дис...канд.пед.наук / Б.М. Гзовский. – М., 1973. – 23с.
40. Геллер, Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов / Е.М. Геллер. – Минск: Высшая школа, 1977. – 176 с.
41. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 336 с.

42. Гойхман, М.Б. Критерии завершающего отбора юных квалифицированных баскетболистов 16-18 лет, учащихся специализированного отделения УОР: Дис...канд.пед.наук / М.Б. Гойхман. – СПб., 2000. – 183 с.
43. Голякова, Н.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток педагогического вуза по оздоровительной аэробике: Дисс...канд.пед.наук / Н.Н. Голякова. – Сургут. – 2003. – 174 с.
44. Гомельский, А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 114с.
45. Гомельский, А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. – 2-е изд. перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160с.
46. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства / А.Я.Гомельский. – М.: Гранд, 1997. - 221с.
47. Гомельский, А.Я. Управление системой подготовки / А.Я. Гомельский, И.Н. Преображенский // Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С.226-258.
48. Гончаров, В.Ю. Оздоровительный эффект при занятиях ритмической гимнастикой / В.Ю. Гончаров, М.Г. Лейкин, И.К. Петров // Гимнастика, 1982. - № 1. – С.63-65.
49. Горбашев, И.А. Скоростные качества баскетболистов / И.А. Горбашев, Л.В. Костикова, В.Н. Черемисин // Медико-биологические проблемы работоспособности в спорте. – Алма-Ата, 1980. – С.15-17.
50. Горцев, Г.А. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг / Г.А. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 319с.
51. Грец, И.Л. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30-40 лет: Автореф.дисс...канд.пед.наук. – Смоленск, 2000. – 26 с.
52. Григорьев, М.В. Баскетбол для всех (мини-баскетбол) / М.В. Григорьев // Физическая культура в школе. - 1997. - №6.- С.6-7.
53. Гравитис, У.Р. Сочетание объема и интенсивности нагрузки в баскетболе / У.Р. Гравитис, О.Я. Алтберг. – Рига, 1983. – 114с.

54. Григоренко, А. Методология управление тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой аэробике/ А. Григоренко, И. Линн // Теория и практика физической культуры. - 1997.- №5.- С.17-19
55. Григорович, И.Н. Исследование факторов, повышающих эффективность спортивной деятельности студенток баскетболисток / И.Н. Григорович // Оптимизация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта: Сб. научных статей. – Омск, 1995. – С.5-8.
56. Губа, Д.В. Дифференцированный подход при развитии специальных физических качеств оздоровлении подростков 12-13 лет, занимающихся в секциях по баскетболу: Дис...канд. пед. наук / Д.В. Губа. – Москва, 2003. – 149с.
57. Губа, Д.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов / Д.В. Губа, В.Г. Никитушкин, Н.В. Квашук. – Смоленск, 1997. – 219 с.
58. Губа, В.П. Методические особенности развития занятий оздоровительной аэробикой у женщин / В.П. Губа, Л.В. Королева. – Аэробика. – 2001, весна. – С. 2-5.
59. Гужаловский, А.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие / А.А. Гужаловский. – Москва, 1984. - с.
60. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.
61. Давыдов, В.Ю. Оздоровительный фитнес (Аэробика, шейпинг, ритмическая и оздоровительная гимнастика): Учебное пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 10 с.
62. Данилов, В.А. Экспериментальное исследование специальной работоспособности баскетболистов: Автореф. дисс...кпн / В.А. Данилов. – М. – 1972. – 22 с.
63. Данилов, В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе (теория и методика): Автореф. дис...докт. пед. наук / В.А. Данилов. – М., 1996. – 35с.

64. Двоеглазов, В.В. Диагностика соревновательной деятельности и разработка игровых модельных характеристик баскетболистов: Автореф. дис...канд.пед. наук / В.В. Двоеглазов. – Омск, 1989. – 25с.
65. Донченко, П.И. Методическое пособие по баскетболу: Для групп спорт. соверш. / П.И. Донченко. – Ташкент: Медицина, 1986. - 216с.
66. Железняк, Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Автореф. дис...докт. пед. наук / Ю.Д. Железняк. – М., 1981. – 257 с.
67. Зайцев, В.М. Прикладная медицинская статистика / В.М. Зайцев, В.Г. Лифляндский, В.И. Маринкин. – СПб.: ООО Издательство ФОЛИАНТ, 2003. – 432с.
68. Елевич, С.Н. Динамика специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла: Дис...канд. пед. наук / С.Н. Елевич. – Москва, 2004. – 137 с.
69. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки/Е.Н.Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. - М.: Лептос, 1994. - 368с.
70. Запорожанов, В.А. Методика оценки перспективности спортсменов в условиях центра отбора / В.А. Запорожанов, К.П. Сахновский, А.М. Кузьмин // Теория и практика физической культуры. – 1990. - №4. – С.27-29.
71. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200с.
72. Звездин, В.К. Экспериментальное обоснование средств и методов воспитания специальной выносливости у высокорослых баскетболистов 14-17 лет: Дис...канд.пед.наук / В.К. Звездин. – М., 1979. – 164с.
73. Зинин, А.М. Первые шаги в баскетболе / А.М. Зинин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 160с.
74. Зябрева, Т.И. Влияние комплексов ритмической гимнастики на функциональную и двигательную системы организма женщин зрелого возраста, связанных с профессией умственного труда / Т.И. Зябрева // Проблемы совершенствования Олимпийского движения, физической культуры и спорта в

- Сибири: Материалы межрегион. науч. – практ. конф. – Омск: СибГАФК, 1997. – С. 70-72.
75. Иваненко, О.А. Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста: Дисс...канд.пед.наук / О.А. Иваненко. – Челябинск, 2002 – 163с.
76. Иваницкий, А.В. Ритмическая гимнастика на ТВ / А.В. Иваницкий, В.В. Матов, О.А. Иванова, И.Н. Шарабанова. - М.: Советский спорт, 1989. -79с.
77. Иванова, О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / О.А. Иванова, Л.М. Дикаревич // Здоровье. – 1993. - № 1.- С.42-43.
78. Иванова, О.А. Занимайтесь ритмической гимнастикой / О.А. Иванова, И.Н. Шарабанова. - М.: Молодая гвардия. 1988, -63с.
79. Казакевич, Н.В. Использование средств ритмической гимнастики в системе профессиональной подготовки учителей физкультуры: Дис...канд. пед. наук / Н.В. Казакевич. – Москва, 1999. – 204с.
80. Калачигин, В.А. Планирование учебно-тренировочной работы по баскетболу и волейболу / В.А. Калачигин, К.П. Леонтьев, Г.С. Фомин // Метод. указания для студентов ИФК. – Смоленск, 1994. – 95 с.
81. Калинин, Л.А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества / Л.А. Калинин, В.В. Матов // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 1. – С. 8-11.
82. Кампаниец, Ю.А. Построение и контроль тренировочного процесса юных баскетболисток на этапе углубленной подготовки: Автореф.дис...канд.пед.наук / Ю.А. Кампаниец. – Харьков, 1992.- 22с.
83. Кларо, О. Быстрота и точность защитных движений, направленных на противодействия броскам в баскетболе: Автореф. дис...канд. пед. наук / Ауррекочеа Эррера Кларо О; (ГЦОЛФК). – М., 1983. – 22с.
84. Кожевникова, З.Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов / З.Я. Кожевникова. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 95с.

85. Козина, Ж.Л. Эффективность применения субъективного метода контроля физической нагрузки в женском баскетболе: Дис...канд.пед.наук / Ж.Л. Козина. – Краснодар, 2000. – 153с.
86. Колос, В.М. Баскетбол: теория и практика / В.М. Колос. – Минск: Полымя, 1989. – 167с.
87. Кондрашин, В.П. Тренировка баскетболистов высших разрядов / В.П. Кондрашин, В.М. Корягин. – Киев: Здоровье, 1978. – 96 с.
88. Копысова, Л.В. Комплексная оценка двигательных способностей в процессе начального отбора детей для специализированных занятий спортивными играми (на примере баскетбола): Дисс...канд.пед.наук / Л.В. Копысова. – Санкт – Петербург, 2002. – 178с.
89. Корнеев, Р.А. Организация атлетической подготовки квалифицированных баскетболистов на этапах макроцикла: Дисс...канд.пед.наук / Р.А. Корнеев. – Малаховка, 2004. – 124с.
90. Корнеев, Р.А. Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки / Р.А. Корнеев // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №3. – С. 48-50.
91. Корнеева, Л.Ф. Применение степ-аэробики в физкультурно-оздоровительных занятиях / Л.Ф. Корнеева, В.П. Копаев // Физическая культура, профессиональное образование и олимпийское движение Тез. докл. науч.-практ. Конф. – Великие Луки, 1996. – С.9-10.
92. Королева, Л.В. Педагогические основы физкультурно-оздоровительных занятий аэробикой и шейпингом с женщинами среднего возраста 35-45 лет: Дисс...канд.пед.наук / Л.В. Королева. – Смоленск, 2004. – 132с.
93. Короткова, И.М. Развитие двигательных качеств у детей 9-12 лет, занимающихся баскетболом, с учетом игрового амплуа: Дисс...канд. пед. наук / И.М. Короткова. – Москва, 1999. – 143с.
94. Корягин, В.Н. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов / В.Н. Корягин. – Львов: Изд-во Край, 1998.–192с.

95. Корягин, В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов: Дис...докт.пед.наук / В.М. Корягин. – М., 1994. – 102с.
96. Корягин, В.М. Уметь защищаться – уметь играть / В.М. Корягин, М.С. Бриль // Спортивные игры.- 1975. - №2. – с.23
97. Костикова, Л.В. Средства педагогического контроля за уровнем физической и технической подготовленности высококвалифицированных баскетболистов: Методические рекомендации/ Л.В. Костикова, А.В. Данилов, И.Н. Преображенский, Ю.В. Озеров, В.В. Карчевский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 49с.
98. Костикова, Л.В. Инновационная деятельность Российской Федерации баскетбола по повышению квалификации / Л.В. Костикова // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №12. – С.33-35.
99. Костикова, Л.В. Исследование специальной выносливости баскетболистов и совершенствование путей ее развития Костикова: Автореф. дисс...кпн / Л.В. Костикова. – М. – 1972. – 27 с.
100. Коузи, Б. Баскетбол: концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: баскетболистов: Метод. Рекомендации / Л.В. Костикова, В.А. Данилов, Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
101. Крамина, С.В. Знакомьтесь – аэробная гимнастика / С.В. Крамина // Спортивная жизнь России, 1986. - №3. – С.30-31.
102. Кудашов, Л.Г. Ритмическая гимнастика на производстве (для женщин, работников умственного труда): ГДОИФК, 1987. – 15 с.
103. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2001. – 61 с.
104. Кряж, В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика / В.Н. Кряж. – Минск: Польша, 1987. - 174с.
105. Кряж, В.Н. Методика дифференцированного физического воспитания студентов. Введение в гуманизацию физического воспитания: Методическое пособие в трех частях. Часть 3. Гуманистическая концепция и практика

- физического воспитания / В.Н. Кряж. – Минск: Изд-во « Четыре четверти», 1996. – 274с.
106. Кудряшов, В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов / В.А. Кудряшов, Р.В. Мирошникова. - Минск: Беларусь, 1976. - 136с.
107. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 134с.
108. Кузнецов, В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена высших разрядов / В.В. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 206 с.
109. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 222с.
110. Купер, К. Новая аэробика: система оздоровительных упражнений для всех возрастов / К. Купер. - М.: Физкультура и спорт, 1989. -125с.
111. Лакин, Г.Ф. Биометрия: Учебное пособие для биол. спец. вузов / Г.Ф. Лакин.—4-е изд., перераб. и доп.—М.: Высшая школа, 1990.—352с.
112. Легоньков, С.В. Содержание, методика и организация занятий по физической подготовке волейболистов и баскетболистов : метод. рекомендации для студ. ИФК / С.В. Легоньков, О.Е. Лихачев. – Смоленск, 1988. – 17 с.
113. Леньшина, М.В. Программирование нагрузок скоростно-силового направления в микроструктуре спортивной тренировки юных баскетболистов 13-14 лет: Дис...канд. пед. наук. / М.В. Леньшина. – Москва, 1999. – 162с.
114. Линдеберг, Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф. Линдеберг. – М.:Физкультура и спорт, 1971.- 279с.
115. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. - М.: Просвещение – Владос, 1994. - 96с.
116. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика: (230 упражнений) / Т.С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 96с.
117. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое воздействие / Т.С. Лисицкая, М.Ю. Ростовцева, С.А. Ширковец // Гимнастика. – М., 1985 - №2, с.24-29

118. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика / Т.С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 96с.
119. Лисицкая, Т.С. Ритм + пластика / Т.С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 160с.
120. Лисицкая, Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 8. – С.6-14.
121. Лисицкая, Т.С. Аэробика: Теория и методика в 2 т./ Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2000. – 232 с.
122. Литвинова, С.В. Комплексная технология обучения на общем курсе баскетбола в вузе физической культуры: Дисс...канд.пед.наук / С.В. Литвинова. – Краснодар, 1999. – 186с.
123. Лотарев, А.Н. Баскетбол как средство компенсации дефицита двигательной активности студенток вуза: Дисс...канд.пед.наук / А.Н. Лотарев. – Тула, 1998. – 218с.
124. Луничкин, В.Г. Методология подготовки олимпийского резерва в баскетболе / В.Г. Луничкин // Теория и практика физической культуры, 1991. - №7. – с. 52-54.
125. Лущик, И.В. Методика повышения эффективности занятий аэробикой на основе использования эластомерных покрытий: Дис...канд.пед.наук / И.В. Лущик. – Волгоград, 2000. – 172 с.
126. Люйк, Л. Управление нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой с девушками и женщинами разного возраста / Люйк Л., Муина О.// Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. междунар. конгр. - М., 1998. Т.2. – 549 с.
127. Ляликова, Н.Н. Баскетбол как средство реализации вариативного компонента в физическом воспитании студентов технического вуза: Дисс...канд. пед. наук / Н.Н. Ляликова. – Омск, 2003. – 228с.
128. Лях, В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. - №3. – С. 15-19.

129. Мартынов, А.А. Физическая подготовка гимнасток в спортивной аэробике на начальном этапе тренировки: Дис... канд.пед.наук / А.А. Мартынов. – Волгоград, 2004. – 158 с.
130. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.
131. Матов, В.В. Ритмическая гимнастика / В.В. Матов. - М.: Знание, 1985. - 64с.
132. Махамед Абдель Вахаб Махамед. Исследование эффективности методов развития специальной выносливости у юных баскетболистов: Автореф. дисс...кпн / Махамед Абдель Вахаб Махамед. – М. – 1995. – 16 с.
133. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.
134. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989 – 224с.
135. Методы специальной силовой подготовки спортсменов высших разрядов / под ред. В.В. Кузнецова. - М.: Физкультура и спорт, 1967 - 72с.
136. Мозола, Р.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов / Р.С. Мозола, Э.Н. Приступа, О.М. Вашеба. – Львов, 1993.- 168с.
137. Мякиченко, Е.Б. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике / Е.Б. Мякиченко, М.П. Ивлев, М.П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 5 – С.39-42
138. Нелидов, В.И. Методика обучения техники и тактики игры в баскетбол: Методическое пособие / В.И. Нелидов. – Алма-Ата, 1981. – 60с.
139. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. – Пенза, ПГПУ, 2001.- 231с.
140. Никольская, Н. Степ-аэробика: шаг за шагом / Н. Никольская // Физкультура и спорт. – 1995. - № 9. – С.26.

141. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Спец.022300 – физ.культура и спорт / Учеб.-метод. об-ние по образованию в обл. физ. Культуры. – М., 2000. – 74 с.
142. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.:ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
143. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов: Учебное пособие для студентов, аспирантов и слушателей факультетов повышения квалификации и усовершенствования ГЦОЛИФКа. – М, 1988. – 70 с.
144. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
145. Петров, В.К. Новые формы физической культуры и спорта/ В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 2004. – 40 с.
146. Платонов, В.А. Программированная физическая подготовка юных баскетболистов 11-16 лет: Дис... канд. пед. наук / В.А. Платонов. - Москва, 1998. - 120с.
147. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
148. Плохинский, Н. А. Алгоритмы биометрии / Н.А. Плохинский. – 2-е изд., перераб. И доп. - М., изд- во Моск. ун-та, 1980. – 150 с.
149. Подготовка студенческих команд по спортивным играм / В.В. Фидельский, ЮА. Подколзин, В.А. Кучин, Г.И. Максименко. – Минск: Полымя, 1989 – 151 с.
150. Попов, А.В. Эволюция средств и методов тренировки и рекордных достижений в спортивном плавании / А.В. Попов, Л.И. Таран, Л.В. Партыка // Теория и практика физической культуры.- 2004. - № 5. – С.13-15
151. Попова, Е.Г. Организация и содержание занятий степ – аэробикой со студентками в системе неспециального физкультурного образования: Дисс...канд.пед.наук / Е.Г. Попова. – Санкт-Петербург, 2003. – 147с.
152. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с.

153. Портнов, Ю.М. Баскетбол: учебник для вузов ФК / Ю.М. Портнов. – М. – 1997. – 479 с.
154. Портнов, Ю.М. Стретчинг в учебно-тренировочном процессе по баскетболу в вузе / Ю.М. Портнов, С.А. Полиевский, Альмаданат Амжад, Н.И. Завгородний, Е.М. Моисеев, Герба Таха // Теория и практика физической культуры. – 1991. - № 6 – С.54-58.
155. Портнов, Ю.М. Характеристика игры / Ю.М. Портнов // Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С.21-25
156. Портных, Ю.И. Динамика морфофизиологических показателей квалифицированных баскетболистов в годичном цикле / Ю.И. Портных, В.И. Сысоев // Теория и практика ФК. – 1993. - №5-6.- С.24.
157. Портных, Ю.И. Исследование скоростно-силовых возможностей у баскетболистов различной квалификации / Ю.И. Портных, Б.Е. Лосин // Вопросы физического воспитания студентов. – Л. - № 6. – 1984.- С.70-75
158. Преображенский, И.Н. О путях и критериях совершенствования техники броска в прыжке в баскетболе / И.Н. Преображенский // Проблемы высшего спортивного мастерства: труды ВНИИФК. – М. – 1984. – С.34-39
159. Преображенский, И.Н. Совершенствование баскетбола в сложных приемах техники: Автореф. дис...канд. пед. наук / И.Н. Преображенский. – М., 1953. – 26с.
160. Решетнева, Г.А. Эффективность применения ритмической гимнастики с профессионально-прикладной направленностью в процессе физического воспитания учащихся / Г.А. Решетнева, Л.В. Леонова // Материалы регион. науч. конф. – Хабаровск, 1998. – С. 93-94.
161. Решетников, Г.С. Гимнастика мужчины / Г.С. Решетников. - М.: Физкультура и спорт, 1986. -110 с.
162. Родионов, А.В. Психологические основы подготовки баскетболистов / А.В. Родионов, В.И. Воронова. – Киев: Здоровье, 1989. – 136с.

163. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учебное пособие для учащихся пед. училищ по спец.№ 1910 «Физическая культура» / Т.Т. Ротерс. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
164. Рысс, А.Л. Исследование функциональных изменений у спортсменов – баскетболистов под влиянием специализированной тренировки: Автореф. дисс...кпн / А.Л. Рысс. – Ростов-на-Дону. – 1971 – 26 с.
165. Сабирова, Е.В. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов вуза / Е.В. Сабирова. – Северодвинск: Совмашвтуз,1997. – 185 с.
166. Саблин, А.Б. Специальная физическая подготовленность высокорослых баскетболисток высокой квалификации: Дис...канд.пед.наук / А.Б. Саблин. – Москва, 2001. – 149 с.
167. Саблин, А.Б. Особенности специальной подготовленности высококвалифицированных высокорослых баскетболисток / А.Б. Саблин, Л.В. Костикова // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №2.- С. 36-38.
168. Семашко, Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 247 с.
169. Сиднева, Л.В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений: Дисс...канд.пед.наук / Л.В. Сиднева. – Москва, 2000. – 147с.
170. Сиднева, Л.В. Оздоровительная аэробика и методика преподавания: Учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 122300 / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 74 с.
171. Скачкова, Е.Ю. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей: Дисс...канд.пед.наук / Е.Ю. Скачкова. – Санкт-Петербург, 2002. – 184с.
172. Смолевский, В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б.К. Ивлев. – М.: Просвещение, 1992. – 80с.

173. Сорокина, Н.В. Технология построения занятий оздоровительной аэробикой с женщинами зрелого возраста в условиях Южной Якутии: Дис...канд.пед.наук / Н.В. Сорокина. – Хабаровск, 2003. – 180 с.
174. Соснина, В.Ю. Азбука ритмической гимнастики / В.Ю. Соснина. - Киев: Здоровье, 1986. - 61 с.
175. Соснина, В.Ю. Ритмическая гимнастика / В.Ю. Соснина. - Киев: Рад. шк., 1990. - 254 с.
176. Спортивная аэробика. – М.: Просвещение, 1992. – С.67-73.
177. Спортивные игры / под ред. Ковалева В.Д. - М.: Просвещение, 1988. - 304с.
178. Спортивные игры: Сб. науч. статей / Под общ. ред. Р.Н. Медникова. – Минск.: БГУ, 2003. – 69 с.
179. Спортивные игры / под ред. П.А. Чумакова. - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 406с.
180. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. ин-тов физ.культ./ Под ред. Портных Ю.И. – изд. 2-е перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
181. Стонкус, С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов / С.С. Стонкус. - М.: Физкультура и спорт, 1967. – 118 с.
182. Стонкус, С.С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки баскетболистов: Автореф. дис...канд.пед.наук / С.С. Стонкус. – М., 1987. – 24с.
183. Суетина, Т.Н. Методические основы организации занятий по аэробике со студентками вуза: Дисс...канд.пед.наук / Т.Н. Суетина. – Улан-Удэ, 1999. – 208с.
184. Сяо Ся Соотношение тренировочных нагрузок различной направленности на этапе предварительной подготовки юных баскетболистов: Дисс...канд.пед.наук / Сяо Ся. – Москва. – 2001. – 130 с.
185. Тариопольская, О.К. Оздоровительные средства физической культуры для женщин среднего возраста с учетом особенностей их профессиональной

- деятельности и проявлений артериальной гипертензии
Автореф.дис...канд.пед.наук / О.К. Тариопольская. – М., 1984. – 23 с.
186. Татаржицкий, С.Е. Повышение эффективности соревновательной деятельности баскетболистов на основе коррекции агрессивных действий: Дисс...канд. пед. наук / С.Е. Татаржицкий. – Хабаровск. – 2003. – 147 с.
187. Травин, Ю.Г Бег и ритмическая гимнастика в комплексной программе оздоровительных занятий со студентами / Ю.Г. Травин, Е.А. Астраханцев, И.В. Никитин // Теория и практика ФК. – 1991. - №6. – С. 46 - 48.
188. Тхорев, В.И. Основы баскетбола: учебно-методическое пособие / В.И. Тхорев, В.И. Родионов, В.В. Костюков. – Краснодар, 1996. – 33с.
189. Филиппова, Ю.С. Руководство по аэробике: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Новосибирск: Академгородок, 1999. – 80 с.
190. Фомин, С.Г. Исследование общей и специальной выносливости у юных баскетболистов / С.Г. Фомин, Е.В. Алпацкая, Д.В. Губа // Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта: Межвуз. сб. науч. тр. / Под ред. Л.Ф. Кобзевой. – Смоленск: СГИФК, 2001. – С. 130-133.
191. Френсис Л. Методика преподавания оздоровительной аэробики / Л. Френсис // Спорт в школе. – 1997. - №21. – с.5-18.
192. Фролов, А.Ф. Ритмическая гимнастика для всех / А.Ф. Фролов, Э.М. Золкина. - Саранск: Мордовское кн. изд-во, 1987 – 101 с.
193. Фураева, Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно - тренировочном цикле: Автореф. дис...канд.пед.наук. – М., 2001. – 26 с.
194. Хозяинова, Д.А. Совершенствование координационных способностей девушек 14-15 лет средствами аэробики с учетом типа телосложения: Дисс...канд.пед.наук / Д.А. Хозяинова. – Омск, 2004. – 311с.
195. Цариков, Б.А. Техническая подготовка баскетболистов на основе индивидуализации процесса обучения: Дис...канд.пед.наук / Б.А. Цариков. – Гомель, 1999. – 143с.

196. Цыба, И.А. Методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий: Дисс...канд.пед.наук / И.А. Цыба. – Москва, 2003. – 161с.
197. Чебураев, В.С. Изучение изменений отдельных физиологических показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев, Г.Н. Легостаев, С.И. Изаак, Т.В. Чибисова. // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №6. – С.17-19.
198. Чебураев, В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев, Г.Н. Легостаев, С.И. Изаак, Т.В. Чибисова. // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №8. – С.34-36.
199. Черемисин, В.П. Тенденции и перспективы развития современного баскетбола / В.П. Черемисин // Научно-информационные основы физкульт. образ. – Вып.1. – Малаховка, 1995. – С.55-60
200. Черемисин, В.П. Теоретико-методологические основы спортивных и подвижных игр (сборник лекций) / В.П. Черемисин. - М.: МГАФК, 2000. - 168с.
201. Чернов, С.С. Атлетическая подготовка женщин в игровых видах спорта: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФКа / С.С. Чернов, Ю.Г. Травин. – М, 1991. -23с.
202. Чернякова, Ю.С. Индивидуализация начального обучения баскетболу в общеобразовательной школе на основе модульной технологии: Дисс...канд.пед.наук / Ю.С. Чернякова. – Екатеринбург, 2003. – 153с.
203. Чибисова, Т.В. Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15-17 лет: Дисс...канд.пед.наук / Т.В. Чибисова. – Москва, 2003. – 174с.
204. Чилигин, Д.В. Технология подготовки юных баскетболистов к соревновательной деятельности на основе реализации индивидуальных потенциальных возможностей: Дис...канд.пед.наук / Д.В. Чилигин. – Хабаровск, 2003. – 176 с.

205. Шипилина, И.А. Аэробика / Серия « Только для женщин» / И.А. Шипилина. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.
206. Шкретий, Ю.М. Возможности использования тренировочных и соревновательных нагрузок для развития качеств и способностей спортсменов / Ю.М. Шкретий // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы в физическом воспитании и спорте.- Харьков. – 2005. - №3. – С.83-91
207. Щекочихин, М.П. Подготовка студентов – баскетболистов на основе учета оздоровительной эффективности тренировочных нагрузок: Дисс...канд.пед.наук / М.П. Щекочихин. – Малаховка, 2002. – 166 с.
208. Эверсон Джефф. Что лучше: аэробика или бодибилдинг? / Эверсон Джефф. – Сила и красота. – 1997, январь. – С. 27-31.
209. Юный баскетболист / Под ред. Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 119 с.
210. Яворская, Е.Е. Интенсификация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса студенток- баскетболисток на основе использования средств тактической подготовки и автоматизированной системы управления: Дис...канд.пед.наук. / Е.Е. Яворская. – Хабаровск, 2002. – 243 с.
211. Якушина, Н.А. Развитие двигательных качеств и навыков у юных баскетболистов с применением технических средств: Автореф. дис... канд. пед. наук. / Н.А. Якушина. – М., 1988. – 28с.
212. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 160 с.
213. Яхонтов, Е.Р. Дидактическое преобразование содержания деятельности спортсмена и педагога-тренера в игровых видах спорта: Автореф.дис...канд.пед.наук / Е.Р. Яхонтов. – СПб., 1995. – 28с.
214. Яхонтов, Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболистов / Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 55 с.
215. Яхонтов, Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кид. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 71 с.

216. Bonelli Sandra, M.S. Step Training. American Council on Exercise (ACE). 2000. – 90p.
217. Champion, N. Aerobics Instructors. Handbook / N. Champion, G. Hurst. FISAF. Kangaroos Press, 1999. – 133p.
218. Krause, J. Basketball skills and drills / J. Krause. – Champaign, Illinois, 1991. - 121 p.
219. Phillips B. Body for life. 12 week to mental and Physical Strength. Harper-Collins Publishers. 1999. – 201p.
220. Reiter, T. Basketball's offensive sets / T. Reiter-Indianapolis, 2002.-120 p.
221. Scott, J. Step-by-step basketball fundamentals for the player and coach / J. Scott. – Massachusetts, 2001. – 174 p.

Заплатаина Ольга Алексеевна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Редактор З. М. Савина

Подписано в печать 01.12.2015. Формат 60×84/16
Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman. Уч.-изд. л. 11,9
Тираж 50 экз. Заказ

ISBN 978-5-906805-24-9



КузГТУ, 600000, Кемерово, ул. Весенняя, 28

Издательский центр УИП КузГТУ, 650000, Кемерово, ул. Д. Бедного, 4А