

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

С.М. Воронин

**Личностно ориентированная
физическая подготовка
студентов непрофильных вузов**

Ярославль 2009

УДК 796.01
ББК Ч 510
В 75

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве научного издания. План 2009 года*

Рецензенты:

В.Н. Левин, д-р мед. наук, профессор, завкафедрой МБОС
ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, заслуженный деятель науки РФ;
С.В. Бурухин, д-р пед. наук, профессор, завкафедрой гимнастики
ЯГПУ им. К.Д. Ушинского;
кафедра физического воспитания ЯГПУ им. К.Д. Ушинского

Воронин, С.М. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов: монография / С.М. Воронин; Ярослав. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 282 с.
ISBN 978-5-8397-0637-8

В монографии представлена разработка проблемы новых подходов к физической подготовке студентов непрофильных вузов. Дается обоснование необходимости перехода от традиционных взглядов на включение студентов в изучение физической культуры на дифференцированной основе через реализацию информационно-знаниевой парадигмы образования к личностно ориентированной подготовке, которая предполагает учет в процессе обучения целостной личности и индивидуального своеобразия каждого обучающегося, его потребностей, интересов.

В монографии представлен материал, касающийся нового интегративного уровня физической подготовки студентов непрофильных вузов на примере физической подготовки студентов классического университета им. П.Г. Демидова, которая реализуется на основе разработанного автором монографии интегративного подхода.

Книга адресована специалистам в области физкультуры и спорта, а также студентам и аспирантам, готовящимся к работе в вышеуказанной области, и всем, кто заинтересован в расширении своего кругозора по проблемам физической подготовки молодежи.

УДК 796.01
ББК Ч 510

ISBN 978-5-8397-0637-8

© Ярославский государственный
университет им. П.Г. Демидова, 2009

Введение

Глубокие изменения в разных сферах общественной жизни современной России обуславливают интенсивные поиски путей повышения эффективности деятельности основных социальных институтов страны, среди которых значительное место занимает система образования.

На современном этапе ее развития перед образованием стоят принципиально новые задачи – задачи адаптации системы образования к потребностям рыночного хозяйства и демократического устройства общества.

Общая тенденция современного образования определяется как социально-личностная. Данное образование предполагает формирование личности, способной к самоизменению, самосовершенствованию, творческой преобразовательной деятельности, адаптации в обществе и профессионально-трудовой деятельности на основе принятия норм и ценностей общественной жизни. Это обусловило выделение в качестве одной из важных задач в ходе реформирования образования в целом повышение роли и значения физической подготовки студентов как средства обеспечения эффективности подготовки специалиста-профессионала. Целенаправленное использование средств и методов физической культуры в контексте личностно ориентированной парадигмы образования обеспечивает комплексное и наиболее полное удовлетворение социальных и личностных потребностей человека, отвечающих требованиям профессионального образования.

Анализ педагогической литературы и практики физической подготовки студентов высших учебных заведений, в первую очередь, в системе классического университетского образования, позволил нам выявить ряд противоречий, которые существуют в плоскости педагогической науки, между научными изысканиями и практикой физической подготовки студентов и в самой практике физической подготовки в вузах.

В теории это противоречие заключается в том, что продолжается изучение традиционного подхода в ходе профессионально-прикладной подготовки студентов, с одной стороны, а с другой – все большее развитие получают идеи личностно ориентирован-

ной физической подготовки студентов на основе интеграционных процессов общей физической подготовки и ее профессионально-прикладного компонента.

Также существует противоречие в самой практике физической подготовки, которое проявляется в том, что изменившиеся условия жизни существенно повлияли на развитие человека, на формирование его как личности, изменились условия профессионально-трудовой деятельности, начал формироваться новый вид рынка – рынок труда, предъявляющий высокие требования к человеческому фактору, рассматриваемому как человеческий капитал, и если в советский период развития нашего общества затраты на образование, на поддержание интеллектуального и физического состояния человека понимались как издержки, то на сегодняшний день экономисты рассматривают данные расходы как ключевые инвестиции в экономический рост. С другой стороны, в вузах продолжает реализовываться практика традиционной физической подготовки на основе когнитивной образовательной парадигмы.

Можно также выделить противоречие между теорией физической культуры и практикой реализации физической подготовки в вузах, когда для эффективного решения задач профессионально-прикладной физической подготовки практика испытывает потребность в новых методах, средствах, формах, методических обоснованиях, технологиях реализации перспективных научных идей.

Названные противоречия указывают направление научного поиска и позволяют обозначить **проблему исследования**: теоретико-методологические основы личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов в новых условиях изменения качества образования в результате интеграционных процессов, происходящих в системе высшего образования, и перехода от традиционной к личностно ориентированной образовательной парадигме.

Данная постановка проблемы характеризует исследование как соответствующее существующим в практике физической подготовки студентов запросам и современным тенденциям развития психолого-педагогической науки, которые отражают новое отношение к личности, признавая значение личностных ценностей и неповторимой индивидуальности каждого человека.

Глава 1. Физическая подготовка студентов непрофильных вузов как педагогическая проблема

1.1. История развития физической культуры в обществе и системе высшего образования

На современном этапе развития страны в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности различных категорий населения, необходимой для их успешной трудовой деятельности.

Перестройка образования в стране поставила перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов.

В новых условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Гармоничность развития личности ценилась всеми народами и во все времена.

Первоначально слово «культура» в переводе с латинского означало «возделывание», «обработка». По мере развития общества понятие «культура» наполнялось новым содержанием.

Сейчас это слово в общечеловеческом понимании – это и определенные черты личности (образованность, аккуратность и т.п.), и формы поведения человека (вежливость, самообладание и т.п.) либо формы общественной, профессионально-производственной деятельности (культура производства, быта, досуга и т.п.).

В научном смысле слово «культура» – это все формы общественной жизни, способы деятельности людей. С одной стороны, это процесс материальной и духовной деятельности людей, а с другой – это результаты (продукты) этой деятельности.

В содержание «культура» в широком смысле слова входят, например, и философия, и наука, и идеология, право, всесторон-

нее развитие личности, уровень и характер мышления человека, его речь, способности и т.д.

Таким образом, «культура» – это творческая созидательная деятельность человека.

Основу и содержание культурно-психологического процесса развития «культуры» составляет, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств.

Исходя из этого физическая культура является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества.

Физическая культура имеет 4 основные формы:

- физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);
- восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры – реабилитация;
- занятия физическими упражнениями в целях отдыха – рекреация;
- высшие достижения в области спорта.

Следует отметить, что уровень культуры человека проявляется в его умении рационально, в полной мере использовать такое общественное благо, как свободное время. От того, как оно используется, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека, полнота его жизнедеятельности. Физическая культура и спорт здесь занимают важное место.

Физическая культура (воспитание) предполагает соблюдение правил общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, режимов труда и отдыха, т.е. это процесс окультуривания человека. Физическая культура включает в себя и понятие «спорт». Различают спорт для здоровья и профессиональный спорт.

Спорт высших достижений и здоровье – понятия далеко не однозначные. Спорт высших достижений занял сегодня в жизни общества место, которому нет аналогий в истории.

Его проблемы стали предметом пристального изучения не только медиков и педагогов, но и философов, социологов. Его влияние учитывают сегодня и политики.

Система физического воспитания имеет ряд отличительных черт, таких как:

- народность, которая проявляется в стремлении внедрять физическую культуру в быт народа, в демократическом характере физкультурных организаций, в широком использовании народных игр как средства оздоровления и закаливания;

- научность системы физического воспитания, заключающаяся в использовании всех достижений общественных и естественных наук, которые находят свое отражение во всех звеньях системы физического воспитания и непрерывно расширяются и углубляются во всех направлениях исследований, в том числе по совершенствованию самой системы физвоспитания.

Термин «физическая культура» впервые появился в Англии в конце XIX в. Можно рассматривать физическую культуру как специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоение и применение соответствующих знаний и навыков, а также участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

В России возникновение термина и становление понятия «физическая культура» имеет свою историю. В 1899 г. английское «Physical culture» переводится на русский язык как физическое развитие, в 1908 г. немецкое «Körper Kultur» – как культура тела, красота и сила. И только начиная с 1911 г. появляются работы, в которых встречается на русском языке термин «физическая культура».

На первом этапе физическая культура в России понималась как определенная система физических упражнений или как «воспитанная и развитая красота тела».

Позже понятие «физическая культура» рассматривалось в более широком аспекте. Оно включало охрану здоровья, режимы питания, сна и отдыха, личную и общественную гигиену, исполь-

зование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода), физические упражнения и физический труд.

Единого общепризнанного понятия физической культуры нет и в настоящее время. В отечественной и зарубежной литературе в него вкладывается различный смысл: от совокупности материальных и духовных ценностей или достижений, используемых для физического совершенствования людей, до вида деятельности, от вида материальной культуры до нематериальной или спортивной услуги.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Теория физической культуры исходит из основных положений теории культуры и опирается на ее понятия. В то же время она имеет специфические термины и понятия, которые отражают ее сущность, цели, задачи, содержание, а также средства, методы и руководящие принципы. Главным и наиболее общим является понятие «физическая культура». Как вид культуры она в общесоциальном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков). В личностном плане физическая культура – мера и способ всестороннего физического развития человека.

Таким образом, *физическая культура* – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке.

Физическое образование – педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности.

Спорт – игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности. Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими особенностями спорта как части физической культуры.

Физическая рекреация (отдых) – использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

Двигательная реабилитация (восстановление) – целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Это восстановительная деятельность.

Физическая подготовка – вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности. Она может определяться и как вид общей подготовки специалиста (профессионала) или спортсмена (например, физическая подготовка гимнаста).

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений. Физическое развитие – это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в любой момент времени (размеры тела и его частей, показатели различных качеств, функциональные возможности органов и систем организма).

Физические упражнения – движения или действия, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Это также и метод физического развития человека. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры.

Для понимания места и значения физической культуры в обществе необходимо иметь представление об общей культуре человечества. С одной стороны, это процесс материальной и духовной деятельности людей, с другой – продукт этой деятельности, ее результат.

Культура представляет собой не абстрактную деятельность, а ее качественную сторону, которая отражается в результатах материальной и духовной сторон деятельности человека и общества.

Человек в сфере культуры осуществляет деятельность в трех аспектах:

1. Познает («потребляет») культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, созданных предшествующим человеческим опытом.

2. Действует в общественной среде как носитель определенных культурных ценностей.

3. Создает новые культурные ценности, которые становятся базой для развития культуры последующих поколений.

Таким образом, культура – исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятель-

ности людей, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях. В более узком смысле – это сфера духовной жизни людей. Она включает предметные результаты деятельности людей, а также человеческие силы и способности, реализуемые в деятельности.

Физическая культура – это особая и самостоятельная область культуры, которая возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре и развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность.

Исторически культура возникает как объективно необходимая деятельность человека, направленная на преобразование окружающей природы и человеческой сущности в интересах личности и общества. Другими словами, сущность человека проявляется в продуктах его духовной, материальной, физической и других видах культуры, которые постепенно становятся самостоятельными видами социальной деятельности со своими конкретными целями, задачами, функциями, содержанием и другими признаками. Поэтому физическую культуру следует рассматривать и как деятельность, и как ее результаты.

Физическая культура – одна из тех областей социальной деятельности, в которой формируется и реализуется социальная активность людей. Она отражает состояние общества в целом, служит одной из форм проявления его социальной, политической и моральной структуры. Все это свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества.

Физическая культура личности включает все то, что использовал и чего достиг человек сверх того, что ему дала природа в развитии физических способностей, двигательных качеств, состояния здоровья, и все то, что явилось в этом плане результатом его деятельности, физической и духовной активности, направленной на самосовершенствование; это «человеческая» (а не только природная) форма человека.

Физическая культура наряду с культурой в целом призвана формировать развитую личность, главного субъекта (и объекта) исторического процесса.

Основными *материальными* ценностями физической культуры личности являются необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития основных физических и специальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма. Они составляют материальную основу жизненных сил каждого человека, фундамент его рабочей силы и выступают в качестве обязательного средства осуществления любого вида человеческой деятельности.

К *духовным* ценностям физической культуры личности относятся совокупность специальных знаний в области всестороннего физического развития, идеалы физического совершенства (спортивного мастерства), к которым стремится каждый конкретный человек, представления о способах их достижения, знание особенностей того или иного вида спорта, его истории, перспективы развития и т. д.

Физическую культуру личности определяют физическая подготовленность, физическая готовность и физическое совершенство.

Культурный уровень человека – это степень его приобщения к процессам созидания и «потребления» ценностей в различных областях культуры – духовной, политической, физической и др. Это и степень удовлетворения потребностей человека в продуктах культуры. Например, степень удовлетворения потребностей в движениях, физических упражнениях непосредственно зависит от состояния его здоровья.

Одним из критериев культурного уровня человека является его способность правильно, с большей пользой для себя и общества, расходовать свободное время. насыщение свободного времени двигательной деятельностью, связанной с физическими упражнениями, дает наслаждение человеку, сохраняет его силы и здоровье, позволяет творчески трудиться.

Физическое и духовное развитие учащейся молодежи органически дополняет друг друга и способствует повышению социальной активности личности. Студенческий возраст имеет особое значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые.

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

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

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

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

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

важных физических качеств, двигательных навыков, умений и знаний. Диапазон возможностей в совершенствовании физической природы человека практически безграничен. Пример этого – деятельность человека в условиях невесомости и перегрузок при космических полетах.

В процессе обучения у молодежи следует постоянно вырабатывать навыки здорового образа жизни. Систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

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

Многофункциональный характер физической культуры ставит ее в число областей общественно полезной деятельности, в которых формируются и проявляются социальная активность и творчество учащейся молодежи. Данные исследований позволяют утверждать, что навыки общественной и профессиональной деятельности, приобретенные благодаря занятиям физической культурой, успешно переносятся на другие виды деятельности. Физическая культура позволяет представить в специфических формах и направлениях некоторые аспекты сущности человека (проявление характера, воли, решительности), создает условия общественной деятельности.

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

Физическая культура способствует проявлению лучших свойств личности студента. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей – общение с людьми. Преимущества спорта как социального явления заключаются в его привлекательности для молодежи, его «язык» доступен и понятен каждому человеку, его польза для здоровья несомненна.

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

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

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

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

Физическая культура посредством физических упражнений готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиену и т.д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

Показателями состояния физической культуры в обществе являются:

- массовость ее развития;
- степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания;
- уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей;
- уровень спортивных достижений;
- наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- степень и характер использования СМИ в сфере задач, стоящих перед физической культурой;
- состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания.

Физическая культура – продукт развития определенных исторических условий.

Когда же и в силу каких причин возникла физическая культура? Какие стадии она прошла в своем развитии?

В истории человеческого общества не существовало времен, народов, которые бы не имели хотя бы в самой элементарной форме физического воспитания.

Состояние и уровень развития физической культуры на том или ином этапе зависит от ряда условий: географической среды; условий труда, быта, жизни и уровня развития производительных сил, экономических и социальных факторов.

Первыми и самыми древними средствами физической культуры были естественные движения человека, связанные с его жизнедеятельностью. Первоначально формой организации физического воспитания была игра, игровые движения. Игра и физические упражнения способствовали развитию мышления, сообразительности и смекалки, укрепляли волю.

История физической культуры и физического воспитания относится к античности. Основы физической культуры и физического воспитания были заложены в Древней Греции и Риме.

Отличительной особенностью древних греков был агон, т.е. состязательное начало. Знатные аристократы в поэмах Гомера состязаются в силе, ловкости и упорстве, победа приносит славу и почет, а не материальные блага. Постепенно в обществе утвер-

ждается идея о победе в состязании как высшей ценности, прославляющей победителя и приносящей ему почет и уважение в обществе. Формирование представлений об агоне дало начало различным играм, носившим аристократический характер (рабы, полусвободные и иноземцы участвовать в играх не могли). Древнейшими и самыми важными были игры, впервые устроенные в 776 г. до н.э. в честь Зевса Олимпийского и с тех пор повторявшиеся каждые четыре года (местом проведения была Олимпия в Пелопоннесе). Они продолжались пять дней, и на это время провозглашался священный мир по всей Греции. Наградой победителю была лишь оливковая ветвь. Атлет, трижды одержавший победу в играх («олимпионик»), получал право на установку своей статуи в священной роще храма Зевса Олимпийского. Атлеты состязались в беге, кулачной борьбе, гонках на колесницах. Позже к олимпийским играм добавились Пифийские игры в Дельфах (в честь Аполлона) – награда – лавровый венок, Истмийские (в честь бога Посейдона) на Коринфском перешейке, где наградой был венок из сосновых веток, и, наконец, Немейские игры (в честь Зевса). Участники всех игр выступали нагими, поэтому женщинам под страхом смертной казни запрещалось присутствовать на играх (в Спарте нагими выступали и юноши и девушки). Прекрасное обнаженное тело атлета стало одним из самых распространенных мотивов древнегреческого искусства.

Программа игр представляла:

Бег на короткую дистанцию в один стадий (192,27 м). С 724 г. до н.э. добавили бег на дистанцию в 2 стадия (384,54 м).

В 720 г. до н.э. была введена длинная дистанция – круг длиной в стадий (стадион) надо было пробежать 24 раза (4614 м).

С 708 г. до н.э. – пятиборье (пентатлон): прыжки, бег, метание диска, метание копья (дротика), борьба;

С 688 г. до н.э. – кулачный бой;

С 680 г. до н.э. – состязания на колесницах, запряженных четверкой лошадей; в середине VII в. до н.э. добавился панкратий – борьба, в которой были разрешены любые приемы.

В 632 г. до н.э. допустили молодежь на соревнования по бегу, борьбе, кулачному бою. Впоследствии – гонки воинов в полном вооружении на колесницах с парой лошадей, скачки на жеребятках.

С раннего времени различные празднества и представления играли важную роль в общественной жизни Рима. На первых порах общественные представления были вместе с тем и религиозными церемониями, они были неотъемлемой частью религиозных праздников.

В VI в. до н.э. стали устраивать представления светского (не религиозного) характера, а за их проведение стали отвечать не жрецы, а должностные лица. Местом проведения таких представлений был уже не алтарь того или иного бога, а цирк, расположенный в низине между Палатинским и Авентинским холмами.

Самым ранним римским гражданским праздником был праздник Римских игр. В течение нескольких столетий это был единственный гражданский праздник римлян. С III в. до н.э. учреждаются новые представления. Большое значение приобретают Плебейские игры. В конце III – начале II в. до н.э. были учреждены также Аполлоновы игры, игры в честь Великой матери богов – Мегаленские игры, а также флоралии – в честь богини Флоры. Эти игры были ежегодными и регулярными, но кроме них могли устраиваться также и экстраординарные игры в зависимости от удачной войны, избавления от нашествия, данного обета или просто желания магистрата.

Игры длились от 14 – 15 дней (Римские и Плебейские игры) до 6 – 7 дней (флоралии). Общая продолжительность всех праздничных дней этих игр (ординарных) достигла 76 дней в году.

Каждое празднество состояло из нескольких отделений: 1) торжественное шествие во главе с магистратом-устроителем игр, называвшееся помпой, 2) непосредственно состязания в цирке, ристания колесниц, конские скачки и т.д., 3) сценические представления в театре пьес греческих и римских авторов. Заканчивались представления обычно пиром, массовым угощением, порой на несколько тысяч столов. Устройство игр требовало больших денег. Например, на проведение Римских игр было выделено в середине I в. до н. э. 760 тыс. сестерций, Плебейских игр – 600 тыс., Аполлоновых – 380 тыс. Как правило, денег, выданных из казны, не хватало и отвечающие за устройство игр магистраты вносили собственные деньги, иногда превышающие выделенную сумму.

В рабовладельческом обществе физическая культура приобрела классовый характер и военную направленность. Она использовалась для подавления недовольства эксплуатируемых масс внутри государства и ведения захватнических войн. Впервые созданы системы физического воспитания и специальные учебные заведения. Появилась профессия преподавателя физического воспитания. Занятия физическими упражнениями расценивались наравне с занятиями поэзией, драматургией, музыкой.

С наступлением эпохи Ренессанса, восстановившей интерес к искусству Древней Греции, вспомнили про Олимпийские игры. В начале XIX в. спорт получил в Европе всеобщее признание и возникло стремление организовать нечто подобное Олимпийским играм. Некоторый след в истории оставили локальные игры, организованные в Греции в 1859, 1870, 1875 и 1879 гг. Хотя они и не дали ощутимых практических результатов в развитии международного Олимпийского движения, но послужили толчком к формированию Олимпийских игр современности, обязанных своим возрождением французскому общественному деятелю, педагогу, историку Пьеру Де Кубертену. Рост экономического и культурного общения между государствами, возникший в конце XVIII в., появление современных видов транспорта, подготовили почву для возрождения Олимпийских игр в международном масштабе. Именно поэтому призыв Пьера Де Кубертена «Нужно сделать спорт интернациональным, нужно возродить Олимпийские игры!» нашел должный отклик во многих странах.

Игры XVII олимпиады 1960 г. в Риме по праву можно считать началом нового направления в организации подготовки последующих олимпиад. Впервые была сделана попытка охватить в целом весь круг вопросов, подлежащих решению организационного комитета. Наряду с подготовкой и строительством спортивных комплексов и отдельных сооружений, большое внимание уделили совершенствованию инфраструктуры олимпийской столицы – Рима. По древнему городу проложили новые современные автомагистрали, ряд старых зданий и сооружений снесли. Символизируя связь нынешних игр с древнегреческими, некоторые древнейшие памятники архитектуры Рима были переобору-

дованы для проведения в них соревнований по отдельным видам спорта.

Значительное внимание физической подготовке уделялось в эпоху феодализма. Физическое воспитание расценивалось как подготовка феодала – рыцаря, умеющего хорошо владеть различными боевыми искусствами. Физическая подготовка рассматривалась в комплексе с формированием таких личностных качеств, как честность, выносливость, искусство общения, тактичность и внимательность.

В период капитализма физическая культура была поставлена на службу укрепления основ своего политического господства правящим классом.

Особенностью развития физической культуры в период капитализма являлось то, что господствующий класс вынужден был заниматься вопросами физического воспитания народных масс. Это, прежде всего, объяснялось интенсификацией труда, а также постоянными войнами за колонии, рынки сбыта, которые требовали создания массовых армий хорошо физически подготовленных для ведения войн.

В период утверждения капитализма зарождается спортивно-гимнастическое движение, возникают кружки и секции (клубы) по отдельным видам спорта.

В период существования СССР главная социальная функция физического воспитания состояла в формировании физически совершенных, социально активных, морально стойких, предельно преданных этому строю здоровых людей.

На современном этапе развития нашего общества активно развиваются все формы физической культуры, ориентированные на различные возрастные категории населения и призванные удовлетворить различные потребности различных групп населения от совершенно здоровых людей, способных профессионально заниматься спортом, до тех, которые имеют те или иные ограничения, т.е. лиц с особыми нуждами.

Сложившаяся к настоящему времени тревожная ситуация с физическим и духовным здоровьем нации во многом обусловлена социальными причинами, в числе которых – недооценка оздоровительной, воспитательной и социально-экономической роли фи-

зической культуры и спорта, как со стороны государства, так и со стороны населения. Именно эта недооценка является главной проблемой, сдерживающей развитие массовой физической культуры и спорта.

Специалистами установлено, что объем двигательной активности, необходимый для улучшения уровня здоровья и физической подготовленности молодого организма в настоящее время составляет лишь 25% от необходимого. В последние годы сеть физкультурно-спортивных сооружений постоянно сокращается, многие сооружения находятся в аварийном состоянии, не отвечают санитарно-гигиеническим нормам, не обеспечены техническими средствами, приборами и оборудованием для учебно-тренировочного процесса и соревнований.

Если бы удалось добиться четкого понимания большинством людей того, что физическая активность и спорт для всех категорий населения, включая молодежь – необходимое и важнейшее условие нормального развития ума и тела, что абсолютное большинство психических и физических заболеваний так или иначе связаны с обездвижением и ожирением, что физическая активность и занятия «спортом для себя» улучшают качество жизни, снимают стрессовые состояния, повышают работоспособность и т.д., то удалось бы не только приостановить физическую деградацию нации, но и значительно поднять уровень ее здоровья и работоспособности. В современном российском обществе целями и задачами модернизации физической культуры и спорта являются: повышение уровня здоровья населения, эффективное использование средств физической культуры и спорта по предупреждению заболеваний, поддержанию высокой работоспособности людей, профилактике правонарушений, преодолению наркомании, алкоголизма, других вредных привычек, подготовке к защите Родины, реализации обеспечения конституционной гарантии права граждан на равный доступ к занятиям физической культурой и спортом.

Стратегия обеспечения здоровья и активного долголетия граждан России путем лечения и медикаментозной профилактики заболеваний, как и любая стратегия, основанная на защите, не может привести к успеху. На смену ей должна прийти наступа-

тельная стратегия, стратегия здорового образа жизни. Основой этого образа жизни является физическая культура и спорт, целенаправленно, естественным путем повышающие жизнеспособность систем и функций организма человека.

Осуществление на практике здорового образа жизни с раннего возраста способно не только укреплять здоровье, но и поднять уровень активного долголетия.

Физически культурный образ жизни следует формировать с самого раннего детства, так как именно дети лучше всего воспринимают поступающую информацию, глубоко усваивают её, и, таким образом, у них легко образуются культурные привычки и потребности.

Уровень спортивных достижений общества зависит от развития массового спорта и физической подготовленности детей, подростков и молодежи, поскольку это развитие определяет потенциал состава занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, возможность поиска талантливой в спортивном отношении молодежи, ее способность переносить современные физические и психические нагрузки.

К основным направлениям реформирования физической культуры и спорта относятся: физкультурно-спортивные организации совместно с органами образования, здравоохранения и средствами массовой информации. Им предстоит создать систему физкультурного образования для всех социально-демографических групп населения. Следует создать необходимые условия и предпосылки для самостоятельных физкультурных занятий.

Внимание учреждений образования следует сосредоточить на внеурочных формах занятий. Необходимо проводить больше и с большим охватом учащихся спортивных соревнований, праздников, мероприятий на удлиненных переменах, туристических походов. Следует создать условия для занятий по месту жительства, стимулировать самостоятельные занятия в парках, дома, увеличивать число спортивных школ, клубов, центров.

Приоритетными должны стать программы развития физической культуры и спорта среди инвалидов, детей-сирот, «трудных» подростков, а также специальные программы, направленные

ные на преодоление наркомании, алкоголизма, курения и других вредных привычек.

Следует значительно увеличить число доступных одноступенчатых (без предварительного отбора) соревнований по массовому спорту для всех возрастных групп населения (в трудовых коллективах, по месту жительства и отдыха населения, в учреждениях образования).

Проведение массовых соревнований не должно быть самоцелью. Их главная задача – стимулировать стремление людей к ежедневным физкультурно-спортивным занятиям, вовлекать в соревновательную деятельность новые слои населения, прежде всего, детей, подростков, молодежи.

Пропаганда физической культуры должна адресоваться непосредственно человеку, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями. Задача средств информации – повышать у людей интерес к физическому совершенствованию, раскрывать гуманистические ценности физической культуры, активно популяризировать самостоятельные занятия с широким использованием природных факторов, настойчиво формировать в массовом сознании понимание жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

Пропаганда физической культуры должна способствовать повышению престижности разносторонней физической подготовки человека и его умения владеть своим телом, уровня знаний в области гигиены и физической культуры, базироваться на последних научных исследованиях и открытиях.

Одно из важных направлений развития физической культуры и массового спорта – усиление их гуманизации. Не должно поощряться развитие видов спорта и физических упражнений, связанных с неоправданным риском для жизни и здоровья занимающихся, не отвечающих этическим требованиям, формирующим культ насилия и жестокости.

Цель физического воспитания конкретизируется в его задачах. В отношении такой возрастной категории, как студенческая молодежь, можно выделить следующие задачи:

- Оздоровительная задача состоит в гармоническом развитии форм и функций организма, направленном на укрепление здоровья, повышение устойчивой сопротивляемости к заболеваниям организма и его закаливанию, в формировании жизненно важных двигательных умений, навыков и знаний;

- Воспитательная задача заключается в использовании средств физической культуры для воспитания активной личности, мобильного человека, способного быстро адаптироваться в условиях изменяющейся жизнедеятельности и применять имеющиеся знания, умения и навыки в различных жизненных ситуациях.

- Образовательная представляет собой освоение конкретных знаний в области физической культуры, формирование умений и навыков через развитие самостоятельности как ведущего качества личности современного человека в процессе субъектного включения студента в педагогический процесс и формирования у него рефлексивной позиции.

Перечисленные задачи можно отнести к первой группе задач.

Ко второй группе относятся задачи связи физического воспитания с другими сторонами воспитания, а именно нравственными, умственными, трудовыми и эстетическими.

Третья группа – это задачи общественно-политического характера, состоящие в привлечении молодежи к общественно-политической деятельности, в патриотическом воспитании, в укреплении дружеских связей между спортсменами.

Решение обозначенных задач предполагает: понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совер-

шенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в области физической культуры; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание физической культуры включает две составляющие: во-первых, все то ценное, что создает и использует общество в качестве специальных средств, методов и условий их применения, позволяющих оптимизировать физическое развитие и обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей (функционально обеспечивающая сторона физической культуры); во-вторых, позитивные результаты использования этих средств, методов и условий (результативная сторона физической культуры).

Наряду со своей ролью в физическом совершенствовании человека, физическая культура может оказывать существенное влияние и на его духовный мир – мир эмоций, эстетических вкусов, этических и мировоззренческих представлений. Однако то, какие именно взгляды, убеждения и принципы поведения формируются при этом, зависит в первую очередь от идейной направленности физкультурного движения, от того, какие социальные силы его организуют и направляют.

Понятие «система физического воспитания» отражает в целом исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации.

В совокупности с определяющими ее положениями система физического воспитания характеризуется:

- идеологическими основами, выраженными в ее социальных целевых установках, принципах и других отправных идеях, которые продиктованы потребностями всего общества;
- теоретико-методическими основами, которые в развитом виде представляют собой целостную концепцию, объединяющую

научно-практические знания о закономерностях, правилах, средствах и методах физического воспитания;

- программно-нормативными основами, т.е. программным материалом, отобранным и систематизированным согласно целевым установкам и принятой концепции, и нормативами, установленными в качестве критериев физической подготовленности, которая должна быть достигнута в результате физического воспитания.

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что систему физического воспитания характеризуют не столько отдельные явления практики физического воспитания, сколько ее общая упорядоченность, и то, на каких исходных системообразующих основах обеспечивается ее упорядоченность, организованность и целенаправленность в рамках конкретной общественной формации.

Общими принципами, на которых основывается современная система физического воспитания, являются: принцип всестороннего развития личности; принцип связи физического воспитания с трудовой практикой; принцип оздоровительной направленности.

Компонентами физической культуры выступают:

- спорт – часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей; это огромный мир эмоций, популярнейшее зрелище, в котором присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека;

- физическое воспитание – педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний. Целью физического воспитания является воспитание физически здоровых людей, всесторонне физически подготовленных к творческому труду;

- профессионально-прикладная физическая культура (ППФК), создающая предпосылки для успешного овладения той или иной профессией. Содержание и состав средств ППФК определяется особенностями трудового процесса;

- оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Она связана с направленным использованием физических упраж-

нений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура;

- фоновые виды физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками), и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения).

В качестве средств физической культуры используются: физические упражнения; естественные силы природы (солнце, воздух, вода); гигиенические факторы (личная гигиена, распорядок дня, режим питания и т.д.).

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994 г. объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла.

Одной из важнейших задач высшего образования в России в настоящее время является объединение фундаментальной профессиональной и гуманитарной подготовки специалистов. Гуманитарные науки являются средством получения ценных мировоззренческих знаний, способствуют развитию интеллекта и эрудиции, формируют культуру личности.

Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а также в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности. С помощью знаний, полученных по физической культуре, студенты должны создать целостное представление о процессах и явлениях, происходящих в живой природе, более полно понимать возможности современных научных методов познания природы и владеть ими на уровне выполнения профессиональных функций.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Учебный материал дисциплины «Физическая культура» включает в себя следующие разделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический, содействующий приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

На основе государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования предусмотрено выделение 408 часов на дисциплину «Физическая культура» в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой аттестации.

Распределение обязательных учебных часов по курсам выглядит следующим образом: 1 – 2 курс – 2 раза в неделю по 2 часа; 3 – 4 курс – 1 раз в неделю по 2 часа.

В каждом семестре планируется выполнение студентами зачетных тестов по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности (не ниже средней оценки «удовлетворительно»). Обязательная итоговая аттестация по физической культуре проводится в конце 8 семестра, в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить:

- понимание роли физической культуры в развитии человека и подготовки специалиста;
- знание основ физической культуры и здорового образа жизни; мотивационно-ценностное отношение и самоопределение в физической культуре с установкой на здоровый образ жизни, фи-

зическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное, спортивное.

Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования, с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям не допускаются.

В основное отделение зачисляются те, кто отнесен в основную и подготовительную медицинские группы. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, с учетом уровня их функционального состояния, пола.

В спортивное отделение, состоящее из учебных групп по видам спорта (системам физических упражнений), зачисляют студентов основной медицинской группы, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и проявивших желание углубленно заниматься одним из видов спорта, организованных в вузе.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных разделов программы.

Перевести студента из одного учебного отделения в другое можно по его желанию только после успешного окончания семестра или учебного года.

При проведении зачетов студенты, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболеваний, и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Подводя итог вышесказанному, еще раз подчеркнем, что интерес к физической культуре возник еще в античные времена, в то время и появились учителя физической подготовки, в практике проведения олимпийских игр по сей день используются традиции, сложившиеся в древней Греции.

Физическая культура включает в себя следующие компоненты: спорт, физическое воспитание, профессионально-прикладную

физическую подготовку, организационно-реабилитационную физическую культуру.

С изменением социально-экономических условий развития российского общества произошли изменения в различных общественных сферах, включая сферу высшего образования. Преобразования происходят и в физической подготовке студентов. В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, физическая культура с 1994 г. объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла. Учебный материал дисциплины «Физическая культура» включает в себя следующие разделы программы: теоретический, практический и контрольный. В высшей школе уже выбрана будущая профессия. Учебная дисциплина «Физическая культура» призвана, наряду с другими дисциплинами, внести свой вклад в профессиональное становление будущих специалистов. В связи с этим процесс физической подготовки студентов должен иметь определенную профессионально-прикладную направленность. В системе высшего образования различных уровней, включая классические университеты, сложились определенные традиционные представления и практика реализации данного вида подготовки, анализу которых и посвящен следующий параграф монографии.

1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов

Анализ литературы по проблеме физической подготовки студентов показал, что в большинстве научных источников физическое воспитание рассматривается как обучение движениям, развитие физических качеств человека. Во всех отечественных словарях обучение и развитие трактуются не как воспитание, а как образование.

Физическое образование в современной науке рассматривается как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни объема двигательных умений и навыков.

Физическое образование в учебных заведениях вооружает студентов знаниями о влиянии физических упражнений на организм человека, развивает физические качества (способности), двигательные навыки, обеспечивает физическую подготовку молодежи к жизни, общественно-политической деятельности.

Целью физического образования студенческой молодежи следует считать формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры.

В образовательную деятельность преподаватели физического воспитания, тренеры должны включать компоненты, которые относятся к духовной сфере студентов, – это содержание мыслей и чувств, ценностных ориентаций, степень развития интересов и потребностей, убеждений, что в конечном итоге определяет их социальную деятельность и содействует подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов народного хозяйства.

Одна из важнейших задач физического образования – научить студентов пользоваться приобретенными знаниями. Опасность превращения знаний в «пустой багаж» зарождается в молодые годы. В этом возрасте умственная деятельность связана с приобретением все новых и новых умений и навыков. И если эти умения и навыки только усваиваются и не применяются на практике, знания постепенно выходят за сферу духовной жизни молодых людей, отделяясь от их интересов и увлечений.

Кроме выполнения специфической функции, физическое образование способствует более эффективному решению функций образования, а также его видов – умственного, политического, профессионального и т. д.

Таким образом, физическое образование как вид образования есть специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на физическое развитие студенческой молодежи, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе.

Физическое образование в вузе решает следующие задачи:

1. Воспитание у студентов сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка их к высокопроизводительному труду.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

3. Приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физической культуры.

4. Подготовка к работе в качестве общественных инструкторов и судей по спорту.

5. Воспитание у студентов убежденности в необходимости выполнения недельного двигательного режима.

6. Повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Главным результатом функционирования системы физического образования является физическое развитие человека – физическая культура личности (физическая подготовленность, физическая готовность или физическое совершенство), обеспечивающая успешное овладение ею и выполнение тех или иных задач, поставленных перед обществом.

Форма физического образования – это внутренняя организация его содержания, для которого обязательным условием являются единство и взаимодействие составляющих элементов, строго установленный порядок педагогического процесса в соответствии с его целью и задачами.

Учебные занятия (обязательные, практические, теоретические, практикумы-консультации) являются основной формой физического образования и планируются в учебных планах по всем специальностям.

Консультативно-методические занятия целесообразно проводить также в периоды экзаменационных сессий, учебных практик, военных сборов, в оздоровительно-спортивных лагерях. Желательно использовать экстенсивные (неинтенсивные) варианты различных методов тренировки. Для студентов с недостаточным уровнем физической подготовки или пропустивших плановые занятия проводятся дополнительные занятия.

Индивидуальные занятия для студентов проводятся во внеучебное время по заданию преподавателей кафедры физического

воспитания в самодеятельных секциях (группах) студенческого спортивного клуба или коллектива физкультуры. Они позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, способствуют ускорению процесса физического развития, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт и отдых студентов.

Во все курсы обучения включается материал по профессионально-прикладной физической подготовке применительно к профилирующим специальностям.

Целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

Курс физической культуры предусматривает решение следующих задач:

включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности;

содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;

овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающим философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры;

формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода теоретического обучения и осуществляется в следующих формах.

Учебные занятия:

обязательные занятия (практические, практикумы-консультации, теоретические), которые предусматриваются в учебных планах по всем специальностям;

консультативно-методические занятия, направленные на оказание студентам методической и практической помощи в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовку или отстающих в овладении учебным материалом, которые организуются по особому расписанию кафедры в течение учебного года, каникул, в период производственной практики.

Внеучебные занятия:

физические упражнения в режиме учебного дня (малые формы самостоятельных занятий в виде комплексов «минуты бодрости»);

занятия в секциях, неформальных группах и клубах по физкультурным интересам;

самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом;

массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Комплексное использование всех форм физического воспитания должно обеспечить включение физической культуры в образ жизни студентов, достижение оптимального уровня физической активности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как составная часть процесса физического воспитания студентов проводится на всех факультетах вуза с целью подготовки будущих специалистов к производственной деятельности. При планировании содержания учебного материала необходимо

конкретно определить социальный заказ общества на специалиста с учетом научно обоснованных квалификационных характеристик и профиограмм. В задачи ППФП входит:

развитие и совершенствование средствами физической культуры физических и психических качеств, необходимых будущему специалисту;

овладение знаниями и прикладными двигательными навыками, способствующими освоению профессии;

составление и выполнение тренировочных программ для самостоятельных занятий с элементами упражнений прикладного характера, встречающихся в производственной деятельности;

воспитание средствами физической культуры и спорта специальных волевых и организаторских качеств, эмоциональной устойчивости, сосредоточенности, необходимых будущим руководителям производства.

ППФП планируется преимущественно на старших курсах в форме теоретических, методических и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций на всех учебных отделениях. Дополнительно она может проводиться на учебной и производственной практиках, в оздоровительно-спортивном лагере или в процессе занятий и соревнований по прикладным видам спорта.

Выбор средств ППФП должен быть направлен на обеспечение эффективной адаптации организма к сложным факторам трудовой деятельности: повышение устойчивости микроклиматическим условиям производства, расширение арсенала прикладных двигательных координаций и др.

Наибольшее распространение в практике ППФП получили занятия профилированными видами спорта. Рассмотрим краткую характеристику прикладной действенности некоторых видов спорта, рекомендуемых для студентов вузов.

Виды спорта на выносливость (бег на средние дистанции, лыжные гонки, плавание, пеший туризм, велоспорт, гребля, конькобежный спорт). Регулярные занятия формируют прикладные навыки рациональной ходьбы, бега, умения терпеть; обеспечивают высокий уровень динамической работоспособности, функционирования и надежности сердечно-сосудистой, дыхательной

систем и системы терморегуляции; общей адаптационной способности; развитие высокого уровня общей выносливости, устойчивости к неблагоприятным метеорологическим факторам производственной среды, интоксикации; развитие целеустремленности, дисциплинированности, настойчивости, терпения, самостоятельности, стойкости.

Виды спорта, требующие сложной сенсорно-моторной координации в вариативной и конкретной ситуации (баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, теннис, хоккей, футбол; все виды борьбы, бокс). В процессе систематических тренировок формируются навыки и умения оперативных и коллективных действий; обеспечивается достаточно высокий уровень общей работоспособности, функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, зрительного, слухового, двигательного анализаторов; развиваются общая выносливость, ловкость, ловкость рук, пальцев, простая и сложная двигательная реакция, быстрота и точность движений, умение дозировать небольшие силовые напряжения, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, решительность, чувство коллективизма, помехоустойчивость, коммуникативность.

Виды спорта на координацию движений (спортивная гимнастика, прыжки в воду, на батуте, акробатика и др.). Методически правильно построенные занятия формируют навыки владения своим телом, работы на высоте; обеспечивают высокий уровень функционирования двигательного и зрительного анализаторов, вестибулярного аппарата; развивают способность дозировать различные усилия по силе и амплитуде движения, силу, силовую и статическую выносливость мышц туловища, брюшного пресса, реакцию слежения, ловкость и координацию движений, гибкость, вестибулярную устойчивость, чувство равновесия, движения, пространства, переключение и распределение внимания, самообладание, решительность, смелость.

Виды спорта на координацию движений и выносливость (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). Систематическая круглогодичная тренировка содействует формированию навыков в лазании, работе на высоте, страховки и самостраховки,

оперативного мышления, овладению приемами саморегуляции эмоционального состояния; обеспечивает высокую общую физическую работоспособность, высокий уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы терморегуляции, вестибулярного аппарата, общей резистентности организма. В процессе занятий развиваются общая, силовая и статическая выносливость основных мышечных групп, ловкость, координация движений, двигательная реакция, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, чувство пространства, движения, наблюдательность, объем, распределение, переключение внимания, оперативные память, мышление, эмоциональная устойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, терпение, самообладание, смелость, решительность, стойкость, чувство коллективизма.

Виды спорта по управлению различными средствами передвижения (автомобильный, мотоциклетный спорт, дельтапланеризм и др.). Занятия этими видами спорта содействуют формированию навыков по управлению различными средствами передвижений, оперативного мышления; обеспечивают высокий уровень функционирования центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, вестибулярного аппарата. В процессе регулярной тренировки развиваются силовая и статическая выносливость мышц рук, туловища, спины, все виды реакции, скорость и точность движений, сенсомоторная координация, вестибулярная устойчивость, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, чувство скорости, наблюдательность, объем, распределение, переключение и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, выдержка, самообладание, смелость, решительность.

Виды спорта, требующие предельно напряженной нервной деятельности (стрельба пулевая, из лука, шахматы). Регулярная тренировка обеспечивает выработку навыков выполнения двигательных заданий в условиях, требующих предельного напряжения нервной деятельности, хорошее состояние центральной нервной системы, зрительного анализатора, развивает способность дозировать небольшие силовые напряжения, статическую выносливость мышц рук, спины, туловища (стрельба из лука), ре-

акцию слежения (стрельба), концентрацию и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, выдержку и самообладание, терпение, решительность.

Виды спорта с управлением радиотехническими системами (радиопеленгование, многоборье радистов). Регулярная тренировка в этих видах формирует навыки рациональной ходьбы, бега, работы с радиоаппаратурой, слуховых различий, оперативного мышления; обеспечивает высокий уровень общей физической работоспособности, функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы терморегуляции, слухового и зрительного анализаторов; развивает общую выносливость, реакцию на звук, слежения, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, наблюдательность, объем, распределение, переключение и устойчивость внимания, оперативное мышление, целеустремленность, инициативность, настойчивость, самостоятельность, стойкость.

Многофункциональные виды спорта (десятиборье, семиборье и др.). Систематические занятия многоборьями формируют умение переключаться с одного вида деятельности на другой, быстро восстанавливаться и мобилизовываться, обеспечивают высокую общую физическую работоспособность, высокий уровень функционирования и надежности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы терморегуляции, зрительного и двигательного анализаторов. Тренировка в многоборьях развивает силу, общую и силовую выносливость, ловкость, координацию и быстроту движений, хорошую реакцию, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, переключение и распределение внимания, эмоциональную устойчивость, целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержку и самообладание, стойкость.

Занятия рассмотренными видами спорта при определенной структуре спортивной подготовки могут содействовать развитию не только комплекса психофизических качеств и прикладных навыков, но и решению других задач ППФП.

В настоящее время ППФП студентов к высокопроизводительному труду в различных сферах народного хозяйства осуществляется в вузах страны по следующим основным направлениям:

- овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта;
- акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение прикладных знаний (знаний и умений применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей и др.).

Первое из направлений связано с проблемой обучения движениям, второе – с воспитанием физических (двигательных) и специальных качеств, третье – с приобретением прикладных знаний по использованию средств физической культуры в режиме труда и отдыха, а также с проблемой подготовки общественных физкультурных кадров для производства. Указанные направления имеют достаточно глубокое научно-методическое обоснование в советской теории и методике физического воспитания и изложены в специальной литературе.

При разработке ППФП студентов конкретной профессии ее общие положения, выявленные для группы схожих профессий путем проведения социологических исследований, должны дополняться более углубленными психофизиологическими исследованиями на рабочих местах с применением методик, используемых в физиологии, психологии, гигиене труда и спортивной тренировке. Такие исследования должны носить перманентный характер, обеспечивающий накопление научного материала с учетом тех постоянных изменений, которые происходят во всех отраслях народного хозяйства под влиянием научно-технической революции.

В идеале необходимо построение многофакторных статистических моделей ППФП специалиста будущего с определением наиболее существенных факторов, влияющих на его профессиональную работоспособность, а также форм связи и степени взаимозависимости различных параметров, включенных в модель. В перспективе необходимость решения этой сложной проблемы для каждой профессии подчеркивается временным разрывом между периодом изучения существующих условий труда специалистов

и реализации ППФП студентов в вузе, с одной стороны, и условиями и характером труда будущих специалистов в течение последующих лет – с другой. Естественно, что эта проблема тесно связана с проблемой определения профессиограммы специалиста, над которой работают философы, социологи и психологи труда, специалисты по организации производства и др. Результаты этих исследований должны быть также использованы при построении модели ППФП специалистов.

Организация ППФП студентов в процессе их физического воспитания и особенно на учебных занятиях связана с рядом объективных трудностей, главными из которых являются: отсутствие или недостаток надлежащей базы для проведения занятий по данному разделу физического воспитания; неподготовленность преподавателей кафедры физического воспитания для проведения отдельных разделов ППФП студентов; влияние климатических и погодных условий на возможность проведения специально организованных занятий по ППФП; недостаточная физическая подготовленность поступающих в вуз, затрудняющая реализацию некоторой части ППФП в учебное время.

Последнее положение является одним из существенных, так как основой физического воспитания студентов (и, в частности, ППФП) является всесторонняя физическая подготовка, которая определена программой и зачетными нормативами по этому разделу физического воспитания.

Поэтому любые колебания уровня физической подготовленности абитуриентов, погодных условий и др. требуют увеличения учебных часов на общую физическую подготовку, вынужденного сокращения других разделов программы физического воспитания, а следовательно, гибкого планирования и использования различных форм ППФП в системе физического воспитания студентов.

В настоящее время определилось несколько форм ППФП в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по следующему принципу: учебные занятия (обязательные и факультативные), самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут

быть избирательно использованы или для всего контингента студентов, или для его части.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.

Программой физического воспитания предусматривается проведение теоретических занятий в форме лекции по обязательной теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов», цель которых – вооружить будущих специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда с учетом специфики каждого факультета.

Значение теоретических занятий велико, так как в ряде случаев это единственный путь для изложения студентам необходимых профессионально-прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта. На этом занятии (лекции) должны быть освещены такие вопросы:

- краткая характеристика различных видов труда с более подробным изложением психофизиологических особенностей труда специалистов, готовящихся на данном факультете;
- динамика работоспособности человека в процессе труда, с освещением особенностей изменения работоспособности специалистов данного профиля в течение рабочего дня, недели и года;
- влияние возрастных и индивидуальных особенностей человека, географо-климатических и гигиенических условий труда на динамику работоспособности специалиста;
- использование средств физической культуры и спорта для повышения и восстановления работоспособности специалистов, с учетом условий, характера и режима их труда и отдыха;
- основные положения методики подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с производственным утомлением, для профилактики профессиональных заболеваний;
- влияние занятий физической культурой и спортом на ускорение профессионального обучения.

Как правило, эти вопросы следует изложить в первой половине занятий. Содержание материала должно основываться на общих теоретических положениях с привлечением примеров из

профессиональной деятельности выпускников данного факультета. При избытке материала некоторая часть его может быть изложена в другой обязательной теме «Физическая культура в режиме труда и отдыха», где имеется ряд положений, близких к перечисленным вопросам.

Вторая половина занятий посвящается вопросам, которые непосредственно связаны с профессиональной деятельностью выпускников данного факультета:

- характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда, на различных рабочих местах;

- основные требования к физической и специальной прикладной подготовленности специалиста, обеспечивающие высокую и устойчивую продуктивность его труда;

- перечень основных профессионально-прикладных навыков, необходимых специалисту для обеспечения высокой производительности и безопасности труда;

- использование средств физической культуры и спорта с целью подготовки (самоподготовки) к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечения активного отдыха в свободное время.

Эти вопросы должны освещаться по материалам специальных исследований работников кафедр физического воспитания или других кафедр и учреждений и содержать достоверные сведения, прикладные для будущих специалистов конкретной профессии, специальности специализации.

При изложении данной темы должна быть учтена и другая особенность подготовки специалистов высшей квалификации. Учебный материал должен быть рассчитан не только на личную подготовку студента, но и на его подготовку как будущего руководителя производственного коллектива. От знания и понимания им комплекса этих вопросов нередко в будущем зависит степень и масштабы использования средств физической культуры и спорта в производственном или другом коллективе.

Однако не всегда весь необходимый теоретический материал по ППФП может быть изложен в течение двух часов занятий. В этом случае следует использовать и форму краткой тематической

беседы во время проведения практических занятий по разделу физического воспитания. В частности, вопросы техники безопасности во многих случаях более целесообразно объяснять именно во время практических, а не теоретических занятий.

Следует указать, что в различных вузах наряду с обязательными теоретическими занятиями, предусмотренными единой учебной программой по физическому воспитанию, проводятся занятия и на другие темы, освещающие отдельные разделы ППФП. В содержании таких занятий, как правило, раскрываются наиболее актуальные стороны ППФП студентов данного учебного заведения. В Ярославском государственном университете им. П.Г. Демидова, который является базой нашего научного исследования, дополнительно читаются лекции о формах и методах физического воспитания, об основных организационно-методических положениях проведения познавательных туристских походов, о подготовке мест для проведения учебных занятий по физической культуре, об организации и проведении массовых спортивных соревнований, о страховке при выполнении упражнений в отдельных видах спорта, об истории развития физической культуры с античных времен до современности.

Подобные темы в различных вузах раскрываются с разной степенью детализации отдельных вопросов, зависящих от профиля подготовки специалистов. Следует отметить, что при достаточном качестве этих лекций вполне компенсируется соответствующее сокращение часов практических занятий в связи с повышением уровня подготовки и сознательности студентов в ходе освоения ими практического материала.

Практические учебные занятия по ППФП могут проводиться в учебных группах всех отделений (специального, подготовительного и спортивного совершенствования).

В процессе этих занятий могут в той или иной степени решаться все основные задачи ППФП. Однако главная целевая направленность этих занятий – преимущественное и специальное воспитание прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков, особенно необходимых в профессиональной деятельности.

Программа и содержание этих учебных занятий для учебных групп разрабатывается на основе изучения условий и характера труда выпускников конкретного факультета.

Так, например, в разделе ППФП студентов-юристов в ЯрГУ им. П.Г. Демидова уделяется большое внимание специальной тренировке по развитию выносливости, точности реакции, быстроты реакции в связи с тем, что многие из выпускников связывают свою профессиональную деятельность с силовыми структурами.

В то же время следует учитывать, что само содержание практических занятий, методических разработок и указаний по одному и тому же виду ППФП, но на разных факультетах может иметь свою специфику. Например, туристская подготовка будущих специалистов, связанных в своей работе с полевыми изысканиями (специальность «история») имеет существенное отличие от подготовки к познавательным туристским походам будущих социальных работников. По этой причине существующие методические разработки по отдельным разделам ППФП студентов в некоторых вузах зачастую не могут быть использованы другими вузами без тщательной корректировки.

При проведении практических учебных занятий в специальном учебном отделении содержание специально направленных занятий по ППФП должно быть согласовано с возможностями каждого студента в зависимости от характера отклонений в состоянии его здоровья. При проведении подобных занятий в учебных группах отделения спортивного совершенствования должны быть максимально использованы возможности каждого вида спорта для воспитания прикладных физических и специальных качеств для успешного формирования прикладных умений и навыков.

Имеющиеся теоретические работы, опыт ряда кафедр физического воспитания указывают на возможность опосредствованной реализации задач ППФП студентов не только на специально организованных учебных занятиях, но и на тех практических занятиях, целевая направленность которых – общая физическая подготовка. По этому поводу профессор В.В. Белинович справедливо отмечал, что ни в коем случае нельзя проводить резкую грань между общеразвивающими и прикладными упражнениями.

Как общая, так и прикладная физическая подготовка, поскольку они не противопоставляются, должны идти параллельно на протяжении всего срока обучения, но удельный вес той или другой подготовки может меняться как на протяжении определенного периода, так и в каждом отдельном занятии. Таким образом, прикладные физические упражнения могут одновременно служить средством всесторонней физической подготовки, и наоборот.

Успешность подобной формы реализации ППФП во многом зависит от правильного подбора средств на практических занятиях во всех учебных отделениях, включая отделение спортивного совершенствования.

Кроме учебных занятий (обязательных и факультативных) все более широкое распространение приобретают учебные занятия по ППФП под руководством преподавателей в период учебных практик.

В ЯрГУ им. П.Г. Демидова практикуется самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя физического воспитания, требующих определенных прикладных знаний, способствующих воспитанию и формированию прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков. Выполнение подобных заданий контролируется преподавателем, а в отдельных случаях они включаются в зачетные требования по семестрам. К ним относятся самостоятельное составление и проведение с группой своих товарищей комплексов гигиенической и производственной гимнастики, приобретение прикладных знаний и умений организаторской, инструкторской и судейской работы по физической культуре и спорту.

ППФП при самостоятельных занятиях студентов во внеучебное время также имеет несколько форм:

- занятия прикладными видами спорта под руководством преподавателей-тренеров в спортивных секциях спортивного клуба, в оздоровительно-спортивном лагере, на учебных практиках;

- самостоятельные занятия физической культурой и отдельными видами спорта, способствующими воспитанию прикладных физических и специальных качеств, формированию прикладных

умений и навыков в свободное время в течение учебного года, на учебных и производственных практиках, в каникулярное время.

Кроме того, во многих вузах знания и навыки общественно-физкультурной работы будущие специалисты получают на соответствующем отделении факультета общественных профессий.

Не менее распространенной является форма подготовки студентов к общественной физкультурно-спортивной работе на специальных семинарах спортивных клубов вузов и добровольных спортивных обществ.

Одной из форм ППФП являются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Важную роль при этом играют программы и календарь внутриинститутских соревнований между учебными группами, курсами, факультетами. насыщение программы этих мероприятий прикладными видами спорта или их элементами, регулярность проведения подобных соревнований может во многом способствовать качеству ППФП. Отдельные разделы (элементы) ППФП студентов могут быть реализованы в учебные часы, отводимые на специальные предметы. Из курса физического воспитания необходимо исключать те разделы или элементы ППФП, которые осваиваются на профилирующих кафедрах.

Таким образом, многообразие условий работы вузов, целевой направленности и содержания ППФП в них и на факультетах различного профиля предполагает выбор и использование различных форм и методов ППФП студентов.

Основное преимущество физических упражнений как фактора адаптации заключается не только том, что с их помощью можно моделировать различные ситуации трудовой деятельности, а, главным образом, в том, что они являются наиболее адекватным средством воспитания необходимых качеств. Однако, как показали специальные исследования, занятия различными видами спорта оказывают неодинаковое воздействие на совершенствование отдельных психофизиологических функций, необходимых для конкретной профессиональной деятельности. Поэтому в процессе ППФП студентов должны быть использованы вполне определенные виды спорта, избирательно (или преимущественно избира-

тельно) формирующие и развивающие необходимые прикладные умения, навыки, физические и специальные качества.

Работы ряда исследователей показали возможности использования соответствующих классификаций для рекомендации отдельных видов спорта с целью комплексного решения задач ППФП студентов. Наиболее обобщенная характеристика и группировка видов спорта и спортивных упражнений предложена А.Б. Гандельсманом и К.М. Смирновым [12].

1-я группа – преимущественное совершенствование координации движений. К этой группе относятся акробатика, спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду и подобные виды спорта. Упражнения 1-й группы развивают и совершенствуют у человека «мышечное чувство», проприоцептивный (двигательный) анализатор, способность к полной ориентировке в пространстве при самых необычных перемещениях тела, способствуют развитию отдельных групп мышц. К спортсменам этой группы предъявляются разносторонние требования в проявлении силы, быстроты, гибкости.

2-я группа – преимущественное достижение высокой скорости в циклических движениях. В эту группу упражнений входят легкоатлетический бег, бег на коньках, велосипедный спорт и т.д. Главная направленность этих видов спорта – достижение высокой скорости передвижения. Скорость передвижения по дистанции в каждом из видов 2-й группы зависит не только от совершенствования самих циклических движений (техники), но и от способности спортсмена преодолевать утомление.

3-я группа – совершенствование силы и быстроты движения. Физические упражнения этой группы отличаются направленностью на достижение максимальной величины силы. При их выполнении наибольшие нагрузки (и соответственное развитие) испытывает двигательный аппарат спортсменов. Это осуществляется в двух крайних вариантах. Первый – за счет совершенствования способности к максимальному увеличению перемещаемой при движениях массы, что характерно, например, для занятий тяжелой атлетикой. Второй – путем максимального увеличения ускорения при известной величине перемещаемых масс (метание, прыжки в легкой атлетике).

4-я группа – совершенствование движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником. Спортивные игры и различные виды единоборств (бокс, борьба, фехтование и т. п.), входящие в данную группу ациклических упражнений, направлены на совершенствование функций анализаторов, быстрого «освоения» широкого диапазона меняющейся информации в процессе непосредственной борьбы со спортивным противником. Постепенно совершенствуется комплекс физических качеств и способность к внезапным действиям тренирующегося в этих видах. Физиологические нагрузки в процессе упражнений весьма переменны, но в целом они довольно значительны. Эмоции, связанные с упражнениями, требуют специального внимания, поскольку они значительно усиливают влияние физических нагрузок на организм.

5-я группа – совершенствование управления различными средствами передвижения. Эта группа упражнений (мотоциклетный, водной моторный, конный спорт и др.) изучена в физиологическом отношении крайне недостаточно, хотя имеет бесспорно прикладное значение. Сами двигательные действия спортсменов являются ациклическими, преимущественно малой мощности, требующими для своего выполнения значительного напряжения центральной нервной системы из-за необходимости опережающих действий по отношению текущих движений и ситуаций. Эти упражнения воспитывают выдержку, хладнокровие, смелость, инициативу и для своего выполнения требуют достаточного проявления координации, быстроты, силы и выносливости.

6-я группа – совершенствование предельно напряженной центральной нервной деятельности при весьма малых физических нагрузках. Строго говоря, упражнения этой группы не являются физическими упражнениями (стрельба, шахматы и др.), поскольку двигательный компонент в них выражен в малой степени (при весьма малых энергетических затратах и небольшом диапазоне ациклических движений). Однако упражнения этой группы вызывают напряженность функций центральной нервной системы. В процессе этих упражнений развивается способность сосредоточения внимания на решении задач в короткие отрезки времени при чередовании различных действий с управлением действиями вообще.

7-я группа – воспитание способности к переключениям в многоборье (современное пятиборье, биатлон и др.). Физиологическое и педагогическое значение компонентов разнообразных многоборий не может быть сведено к простому суммированию эффекта от каждой из составляющих частей многоборья. Каждое сочетание различных видов упражнений оказывает особое действие на организм, подлежащее как частному, так и комплексному изучению и сопоставлению.

Опираясь на данную классификацию и основные методические положения, определяющие совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание физических и специальных качеств, кафедры физического воспитания вузов могут обоснованно проводить направленный подбор видов спорта в целях решения проблемы ППФП студентов различных факультетов.

Здесь будет уместно еще раз подчеркнуть прикладное значение спортивной подготовки вообще – элемент сознательности в занятиях, сопряженный с повышенными физическими и психическими нагрузками, позволяет использовать спорт для совершенствования наиболее важных в современном производстве психофизиологических функций, психологической закалки людей, воспитания необходимых моральных качеств. Все это особенно ярко выражено в командных видах спорта и в командных спортивных соревнованиях, проведение которых в студенческих коллективах предпочтительней перед личными первенствами. Широкое применение различных видов спорта в процессе ППФП студентов оправдано также высокой заинтересованностью, положительной эмоциональной и оздоровительной окраской спортивных занятий молодежи. Однако если такая спортивная тренировка проводится с целью подготовки студентов к их профессиональной деятельности, то должна быть обеспечена ее доступность для каждого студента вне зависимости от степени его способностей к данному виду спорта.

В то же время следует учитывать, что «спортивный метод» не может являться единственным методом при решении всего комплекса вопросов ППФП студентов из-за его недостаточной избирательности.

Подведя итог вышесказанному, еще раз подчеркнем, что большинство исследователей указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения – это те же обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами.

В настоящее время еще не существует специальной классификации физических упражнений, ориентированной на задачи ППФП специалистов различных профессиональных групп, поэтому в каждом отдельном случае этот вопрос должен решаться самостоятельно.

Однако при подборе средств физического воспитания в целях ППФП имеет смысл провести более дифференцированную их группировку, что позволит более направленно и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания студентов.

Таковыми группами средств ППФП студентов можно считать: прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта; прикладные виды спорта; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию учебного процесса по разделу ППФП.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с другими упражнениями обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков.

Несмотря на положительное практическое значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов, в ее реализации присутствует и некоторое несоответствие современным требованиям, предъявляемым к специалисту, а именно ориентация, главным образом, на формирование определенной системы знаний, развитие определенных умений и навыков и их закрепление. Традиционно сложившиеся представления о профессионально-прикладной физической культуре требуют но-

вых теоретико-методологических подходов, которые могли бы лечь в основу реформирования сложных систем обучения, воспитания и развития личности специалиста-профессионала в системе высшего классического университетского образования.

И основой таких преобразований, на наш взгляд, является личностно ориентированный подход к профессионально-прикладной физической подготовке студентов. На этой основе процесс формирования личности профессионала строится в рамках нового интегрального образования – профессиональной физической культуры, целенаправленное использование средств и методов которой обеспечивает комплексное и наиболее полное удовлетворение социальных и личностных потребностей и способностей человека, обусловленных требованиями профессионального образования, а также требованиями современного рынка труда. Анализу теоретико-методологических предпосылок идеи личностно ориентированной профессионально-прикладной физической подготовки студентов классического университета посвящен следующий параграф монографии.

1.3. Теоретико-методологические предпосылки изучения проблемы физической подготовки студентов непрофильных вузов

Анализ педагогической литературы и практики физической подготовки студентов высших учебных заведений, в первую очередь, в системе классического университетского образования позволил нам выявить ряд противоречий, которые существуют в плоскости педагогической науки между научными изысканиями и практикой физической подготовки студентов и в самой практике физической подготовки в вузах.

В теории это противоречие заключается в том, что продолжается изучение традиционного подхода в ходе профессионально-прикладной подготовки студентов, с одной стороны, а с другой стороны, все большее развитие получают идеи личностно ориентированной физической подготовки студентов на основе инте-

грационных процессов общей физической подготовки и ее профессионально-прикладного компонента.

Также существует противоречие в самой практике физической подготовки, которое проявляется в том, что изменившиеся условия жизни существенно повлияли на развитие человека, на формирование его как личности, изменились условия профессионально-трудовой деятельности, начал формироваться новый вид рынка – рынок труда, который предъявляет высокие требования к человеческому фактору, рассматриваемому как человеческий капитал, и если в советский период развития нашего общества затраты на образование, на поддержание интеллектуального и физического состояния человека понимались как издержки, то на сегодняшний день экономисты рассматривают данные расходы как ключевые инвестиции в экономический рост. С другой стороны, в вузах продолжает реализовываться практика традиционной физической подготовки на основе когнитивной образовательной парадигмы.

Можно также выделить противоречие между теорией физической культуры и практикой реализации физической подготовки в вузах, когда для эффективного решения задач профессионально-прикладной физической подготовки практика испытывает потребность в новых методах, средствах, формах, методических обоснованиях, технологиях реализации перспективных научных идей.

Данные противоречия обусловили направление нашего поиска, началом которого является обоснование теоретико-методологических предпосылок изучения проблемы личностно ориентированной физической подготовки студентов классического университета.

Изучаемая нами проблема носит комплексный характер и содержит ряд аспектов. Мы в своем исследовании будем рассматривать три из них: философский, психолого-педагогический и естественно-научный.

Анализ философской литературы позволил нам определить круг философских идей, являющихся методологической основой нашей проблемы.

Одна из основных философских идей – это идея самодвижения. В философии самодвижение понимают как движение, имеющее источник, причину в самой движущейся вещи, разви-

вающемся явлении. Идея самодвижения предполагает наличие у движущейся вещи черт активного субъекта.

Вехами на пути формирования концепции самодвижения можно считать Спинозовскую идею *causa sui* (причина самой себя); Лейбницев принцип монады как самодеятельной, самоопределяющейся субстанции; Кантовские идеи развития неба, земли и человека; идею эволюции и философии Шеллинга и Гегелевскую диалектику.

При анализе философской литературы по проблемам личности мы не можем не выделить в ряду других центральную идею персоналистической философии о признании личности первичной реальностью и высшей духовной ценностью, а также о том, что основная социальная задача заключается в том, чтобы преобразовать личность, т.е. способствовать её самосовершенствованию, развитию и социальному становлению.

Идеями необходимости духовного самосовершенствования человека проникнута русская философия конца XIX – начала XX в. Понимая в качестве главной жизненной цели реализацию в человеке божественного, нравственного начала и определяя суть самосовершенствования в стремлении к Богу как нравственному идеалу, она рассматривала духовное самосовершенствование как путь поступательного развития и отдельно взятого индивида и общества в целом. Основатель «Нового христианства» Н.А. Бердяев расценивал самопознание как важнейшее средство самосовершенствования: «Моя личность не есть готовая реальность. Я создаю свою личность, создаю её и тогда, когда познаю себя» [3].

Данный круг идей определен нами в качестве методологических в связи с тем, что одной из задач управления процессом социального становления и развития личности старших школьников в ходе организации физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе является саморазвитие и самосовершенствование личности на основе самопознания.

Можно видеть, что во многих философских системах прослеживается устойчивая и двусторонняя связь развития и становления личности, её саморазвития и самосовершенствования с социальной ситуацией развития общества. Подтверждение данным

положениям мы находим в современной отечественной философии [4, 26, 29].

Последний круг философских идей, представляющих для нас интерес и являющийся методологической основой нашего исследования, связан с понятием организации. Организация (от лат. *organizo* – сообщаю стройный вид, устраиваю) – термин, обозначающий совокупность процессов или действий, ведущих к образованию и совершенствованию взаимосвязей между частями целого. Таким образом, если рассматривать физическую подготовку как целостный процесс, то под его организацией следует понимать действия, направленные на создание благоприятных условий для развития и формирования личности студента.

При анализе литературы по педагогике и психологии мы прежде всего в качестве общеметодологических выделяем концепцию социализации человека (О.С. Гребенюк, А.В. Мудрик, М.И. Рожков), экзистенциального развития человека (М.И. Рожков), системное построение процесса воспитания (В.А. Караковский, Л.И. Новикова, Н.Л. Селиванова), идеи рассмотрения воспитания как педагогического компонента социализации (М.И. Рожков, Л.В. Байбородова), воспитания как формирования образа жизни (Н.Е. Щуркова, Б.З. Вульф), воспитание на основе потребностей человека (В.П. Созонова), идеи «социальной ситуации развития» Л.С. Выготского, идеи деятельностного подхода к развитию психики А.Н. Леонтьева. Одним из основных методологических принципов нашего исследования является принцип единства деятельности, сознания и личности в их неразрывной взаимосвязи [22, 23]. Именно опираясь на этот принцип мы делаем в своей работе вывод о возможности интеграционной физической подготовки студентов. Перспективным с точки зрения решения нашей проблемы является разрабатываемый в психолого-педагогической литературе личностно-ориентированный подход в педагогическом процессе. В качестве общеметодологического мы ориентируемся на подход, трактующий личность как «целостность, как самодеятельность, возникшую в ходе развития человеческого индивидуума в условиях определенных человеческих отношений» [16, с. 22].

Данная методологическая предпосылка лежит в основе деятельностного подхода как важнейшей методологической основы человекознания, в котором принцип субъективности человеческой деятельности как «самоосуществления» личности сочетается с пониманием её материальности, предметности. В теории деятельности А.Н. Леонтьева субъективное начало подчеркивается прежде всего вниманием к тем видам деятельности и психическим процессам, в которых индивид не просто приспосабливается к социальной среде, а активно изменяет её и самого себя [19, с. 108].

Самоизменение, саморазвитие, самотворчество, самореализация, самоутверждение, понимаемые как способы преобразования окружающей социальной среды и себя в ней, всё чаще относятся педагогами и психологами к той психологической реальности, которая стоит за понятием личность. Так, польский психолог К. Обуховской считает, что ... личностный уровень психологической организации индивида – это способ овладения человеком своим будущим при помощи творческих действий.

А.Г. Асмолов, характеризуя личность как развивающуюся систему, отмечает: «Своими поступками и действиями личность становится творцом общественного процесса и хозяином судьбы» [2, с. 35].

И.С. Кон, анализируя существующие модели развития личности, пишет, что «свойства индивида как личности зависят от его биогенетических качеств и социальных условий развития, но он всегда является более или менее активным субъектом или по крайней мере соучастником своего собственного формирования» [19, с. 136].

В.В. Давыдов отмечает, что человек должен «творчески относиться к различным формам общественной жизни и уже через это – творческое созидание самого себя» [16, с. 11].

Методологической для нашего исследования является концепция развития и формирования личности. Под развитием в педагогике и психологии понимают ряд взаимосвязанных состояний объекта, переход от одного состояния к другому, от предшествующего к последующему, рассматривают его как ряд различных ступеней, связанных друг с другом таким образом, что одна является отрицанием другой.

С позиций структурного подхода процесс развития означает, во-первых, появление новых элементов, во-вторых, возникновение новой системы связей между ними, новой структуры (В.Г. Афанасьев, А.В. Орлов, В.И. Сидорский).

В общепедагогическом плане проблема развития ставилась ещё Л.С. Выготским. Прежде чем изучать развитие, отмечал он, мы должны выяснить, что развивается. Л.С. Выготский связывал развитие ребёнка не с развитием отдельных функций и не с суммой частичных изменений, происходящих в каждой отдельной функции, а с изменениями межфункциональных связей и положений, с изменением сознания в целом [11].

С.Л. Рубинштейн считал, что развитие личности есть не только рост, но и изменение, проходящее ряд стадий и этапов.

Развивая идеи С.Л. Рубинштейна и Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьев подчеркивал, что развитие всех свойств и качеств человека проходит ряд последовательных этапов, на которых происходит формирование отдельных звеньев, составляющих обязательные условия того, что может сложить конечный механизм [31, 11, 20].

Исходя из концепции о процессе развития, при рассмотрении процесса физической подготовки студентов классического университета, мы будем руководствоваться следующими теоретическими положениями: развитие есть генерализация актуальных состояний личности, отдельных её качеств и способностей и переход в новые состояния, закрепление этих состояний в устойчивые [11, 13, 20].

В качестве методологической основы нашего исследования мы опираемся также на основные положения антропоцентрической концепции (С.В. Дмитриев) [17] и концепции формирования физической культуры человека (Л.И. Лубышева) [25].

В соответствии с антропоцентрической концепцией, ведущим фактором любых педагогических технологий является личность и деятельность индивида, который из объекта воздействия становится субъектом познания, оценки и преобразования предметно-социального и личностного мира. Если в традиционной педагогике акцент делается на поиске способов эффективной передачи знаний, умений и навыков от педагога к ученику, то в антропоцентрической концепции центральной должна стать проблема

принятия, усвоения и выработки знаний и способов действия самими учениками. Тем самым социальный опыт, знания и способы тех или иных действий из предмета обучающей деятельности преобразуются в средство деятельности учения и изменения личности ученика.

Концепция формирования физической культуры человека (Л.И. Лубышева) [25] созвучна рассмотренным выше положениям и выдвигает в качестве цели физкультурного воспитания формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.

Учитывая специфические требования, предъявляемые к содержанию физической культуры личности, ее взаимосвязям с другими сторонами формирования общей культуры человека, Л.И. Лубышева [24] определяет следующий круг задач физкультурного воспитания:

задачи социально-психологического воспитания, связанные с формированием мировоззрения людей, ценностных ориентаций, мотивов, интересов, активного отношения к деятельности, определенной сферой физической культуры и спорта;

задачи интеллектуального воспитания, связанные с формированием образования человека в сфере физической культуры, овладение им целостной системой знаний, необходимых для физического самосовершенствования и развития способностей к конструированию индивидуальных систем занятий физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья;

задачи телесного воспитания, связанные с оптимизацией физического развития человека, формированием двигательных умений и навыков, развитием и совершенствованием физических качеств и способностей, обеспечивающих ему необходимый уровень физкультурно-спортивной деятельности.

Следующий круг идей, на которые мы опираемся в ходе своего исследования, – это идеи естественно-научного уровня и в первую очередь учение И.М. Сеченова и И.П. Павлова о высшей нервной деятельности. Оно позволяет понять закономерности формирования двигательных навыков, особенности построения

движений и развитие психофизических качеств. Методически правильно построить процесс обучения и воспитания, опираясь на достижения возрастной физиологии, нейропсихологии, где организм рассматривается как единая саморегулируемая система, в которой взаимодействуют управляемые высшей нервной деятельностью физиологические, психологические и функциональные процессы. Современная психофизиология утверждает: физиологическое и психическое являются функцией одной и той же рефлекторной отражательной деятельности. Исследования показывают, что психическая деятельность ребенка носит условно-рефлекторный характер и формируется под воздействием воспитания. Эти положения нашли отражение в работах И.М. Сеченова, И.П. Павлова, их учеников и последователей – Н.И. Красногорского, Н.И. Касаткина, Н.М. Щелованова и др.

Работы психологов Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, А.П. Запорожца свидетельствуют, что ни одно из качеств человеческой психики – воля, память, мышление, творчество и др. – не дано ребенку от рождения в готовом виде. Они формируются как результат усвоения детьми опыта, накопленного предшествующими поколениями. Не даны по наследству и жизненно важные действия и движения.

По мере того как органы тела индивида превращаются в органы человеческой жизнедеятельности, возникает и личность как «индивидуальная совокупность человечески-функциональных органов». В этом смысле возникновение личности представляет собой процесс преобразования биологически заданного материала силами социальной действительности, существующей вовне и совершенно независимо от этого материала.

Таким образом, человек как биосоциальное существо – единственное живое создание, познающее и преобразующее не только окружающую среду, но и себя самого.

Экспериментальное доказательство И.М. Сеченовым и И.П. Павловым того, что психическая деятельность происходит не самопроизвольно, а в тесной зависимости от телесной деятельности и от окружающих условий внешнего мира, позволило И.М.Сеченову утверждать, что все внешние проявления мозговой деятельности могут быть сведены на мышечное движение.

Согласно психологической теории, действие является квинт-эссенцией деятельного подхода к развитию личности. На важность целенаправленной работы по развитию и совершенствованию движений указывали также такие ученые, как А.А. Ухтомский, Н.А. Бернштейн, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн.

Таким образом, подчеркнем еще раз: специфику произвольного действия составляет его осознание. Осознанное, разумное действие требует тренировки двигательного аппарата с участием сознания. Осознанное действие является не только быстрым, но и точным (исследования Н.Д. Гордеевой, О.И. Кокаревой). Одной из важнейших проблем теории и методики физического воспитания и развития является проблема превращения движения ребенка в свободное разумное действие.

Подведя итог вышеприведенному анализу, хотелось бы еще раз подчеркнуть методологическое значение для нашего исследования разработки проблемы личностно ориентированного подхода в процессе обучения, который является основной идеей, на которой базируются педагогические основы нашей работы.

1.4. Личностно ориентированная парадигма образования как основа реформирования физической подготовки студентов непрофильных вузов

Глубокие изменения в разных сферах общественной жизни современной России обусловили интенсивные поиски путей повышения эффективности деятельности основных социальных институтов страны, среди которых значительное место занимает система высшего образования.

Современное российское образование сталкивается с рядом противоречий, таких как противоречие между необходимостью нового качества образования в соответствии с потребностями рыночной экономики и неготовностью многих учебных заведений к решению данной проблемы, между необходимостью внедрения нового содержания образования и отсутствием механизмов данного внедрения, между ориентацией требований рынка труда на мо-

бильных специалистов, обладающих такими личностными качествами, которые позволяют им легко адаптироваться на рынке труда, и традиционными методами их подготовки. На преодоление этих и целого ряда других противоречий и направлена политика совершенствования системы высшего образования.

Национальная доктрина образования в РФ установила приоритет образования в государственной политике страны, признав образование сферой ответственности и интересов государства.

Принципиальные положения Национальной доктрины образования получили развитие в Концепции модернизации российского образования на период до 2010 г., где образование названо фактором формирования нового качества экономики и общества в целом. Важнейшей задачей образовательной политики на современном этапе становится обеспечение качества на основе сохранения фундаментальности образования, его соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства, а развитие образования теснейшим образом связано с основными направлениями социально-экономической политики государства.

В ситуации поставленных перед системой образования задач встает вопрос поиска оптимальных стратегий их реализации.

На современном этапе развития системы высшего образования накопились значительные обращения, поступающие в сферу образования из других социально-экономических подсистем общества, которые выступают сигналами о необходимости перехода на новое качество образования. Этот переход выражается в приоритете лично ориентированной подготовки специалистов.

Можно выделить следующие задачи, которые стоят сегодня перед системой высшего образования:

- формирование субъектной позиции студента, обеспечивающей самостоятельность, умение принимать решения в конкретных ситуациях, брать на себя ответственность за результат собственной деятельности, выдвигает требования к учебному процессу: обеспечить тренировку, упражнение в этих качествах. Содержание образования должно быть структурировано так, чтобы дать возможность самостоятельного выбора, индивидуального продвижения и самооценки результата;

- преодоление стереотипа, прочно поселившегося в профессиональном сознании преподавателей, – «поставить перед студентом цель». Сегодня образовательные технологии предполагают выращивание цели в синергичном взаимодействии преподавателя и студента путем актуализации содержания и метода;

- преодоление отождествления образования с обучением. Одной из составляющих образовательного процесса является процесс развития. От его технологии зависят особенности мышления, тип общения, характер деятельности. Все больше признается, что методы должны быть организационно-деятельностными, должны развивать способности – коммуникационные, рефлексивные, должны соответствовать способам профессиональной деятельности. Увеличение часов на самостоятельную работу студентов предполагает такую ее организацию, при которой студенты будут самостоятельно информацию подбирать, структурировать, перерабатывать под конкретные ситуации, использовать для решения профессиональных проблем;

- ориентация студентов на самооценку полученного результата. Старый стереотип увлечения процессом, усвоенный студентом за 5 – 6 лет, оказывает ему не лучшую услугу в его профессиональной деятельности после окончания вуза. Ответственность любого специалиста в деятельности распространяется и на процесс, и на результат.

На сегодняшний день в системе высшего образования сложились несколько ведущих парадигм. Парадигма – это совокупность теоретических и методических предпосылок, определяющих конкретное научное исследование, которыми руководствуются в качестве образца в научной практике на данном этапе. Е.В. Бондаревская и С.В. Кульневич считают, что в целом можно говорить о существовании двух основных парадигм в современном образовании – формирующей (традиционной) и личностно ориентированной (гуманистической), каждой из которых присущ свой специфический набор частных парадигм, раскрывающий представление о цели, содержании и процессе обучения и воспитания [6, 7].

Разделяя взгляды Е.И.Серикова, В.Д.Симоненко, мы в ходе анализа психолого-педагогической литературы по проблеме ре-

формирования системы высшего образования пришли к выводу, что ведущими парадигмами образования, в целом в системе образования, являются следующие: когнитивная, функциональная, культурологическая, личностно ориентированная [32, 33].

Таблица 1

Сравнительная характеристика ведущих парадигм образования

Сравнительные показатели	Традиционная парадигма образования	Личностно ориентированная парадигма образования
Цель	Формирование личности по заранее заданным свойствам	Развитие личности как субъекта жизнедеятельности и человека культуры
Роль ЗУНов	Цель обучения	Средство развития личности
Положение обучающегося	Объект процесса обучения	Субъект процесса обучения
Основные дидактические средства	Монолог, знания, умения, навыки	Диалог, полилог, сотрудничество, творческая учебно-познавательная деятельность
Аксиологическая основа	Потребности общества и производства	Потребности и интересы личности
Роль педагога	Контролирует процесс усвоения знаний, формирования умений и навыков	Координатор, консультант, помощник, организатор
Основные результаты	Уровень обученности и социализированности	Уровень личностного развития, учебная самостоятельность, самоопределение и самореализация

В соответствии с когнитивной парадигмой образование рассматривается как познание на основе мыслительных процессов. Целью обучения выступают знания, умения и навыки, которые отражают социальный заказ. Основным источником знаний выступает педагог. Обучаемый рассматривается как объект процес-

са обучения. Личностные аспекты обучения сводятся к формированию познавательной мотивации и познавательных способностей. Задача развития личности и развития ее активности при обучении не ставится. Учебный предмет трактуется как своеобразная «проекция» науки, учебный материал – как дидактически интерпретированные научные знания. Педагогику, обосновывающую свои положения в контексте когнитивной парадигмы образования, называют знаниевой, или традиционной.

Следующая парадигма образования – функционалистическая. Главное в ней – заказ общества на образование. Эта парадигма исходит из того, что образование по своей сути является социокультурной технологией, поэтому необходимо готовить нужные обществу и рынку труда кадры. Данная парадигма нашла свое отражение в развивающейся в российском обществе системе негосударственного высшего образования. Функционалистический подход состоит в том, что личность должна принять на себя некоторые функции общества, т.е. она должна уметь приобретать некоторые знания самостоятельно, творчески их использовать. Реализуется данная парадигма либо на когнитивной основе (подготовка специалиста), либо на личностно ориентированной теории (профессиональное развитие личности).

Еще одной парадигмой образования является культурологическая парадигма. Принцип культуросообразности образования в своих исследованиях выделяли А. Дистервег, К.Д. Ушинский, А.В. Сухомлинский. На сегодняшний день проблема взаимосвязи культуры и образования становится предметом многочисленных исследований, что способствует развитию культурологической парадигмы образования [37, 38, 34].

М.М. Бахтин, В.С. Библер разработали диалоговую концепцию культуры и образования, согласно которой диалог людей различных культур является основной формой существования культуры и дидактической единицей образования.

Е.В. Бондаревская обосновала культурологическую концепцию личностно ориентированного образования. Основные положения этой концепции сводятся к следующему:

- главным принципом реформирования образования в современных условиях является переход от идеологии к культуре, в том числе к педагогической;

- образование – это духовный облик человека, который складывается в процессе освоения моральных и духовных ценностей культуры;

- объектом и целью образования является человек культуры;

- необходимо формировать культуросообразное содержание образования и воссоздавать в образовательных структурах культурные образцы и нормы жизни, опережающие современное состояние общества, необходимым условием для этого является интеграция образования и культуры;

- осуществление образования в контексте мировой и национальной культуры предусматривает гуманитаризацию его содержания, осуществление гуманистических технологий обучения и воспитания, создание в образовательных учреждениях среды, формирующей личность, способную к творческой самореализации в современной социокультурной ситуации;

- творчество – основа развития культуры, поэтому основным принципом образования в контексте культуры является принцип креативности, предполагающий создание атмосферы сотрудничества и соотечества;

- образование должно наполняться культурным, человеческим смыслом;

- культурологический подход является основным методом проектирования личностно ориентированного образования, компонентами которого выступают: отношение к ученику как к субъекту, способному к культурному саморазвитию; отношение к педагогу как к посреднику между учеником и культурой, способному оказать ему поддержку в самоопределении и саморазвитии; отношение к образованию как культурному процессу, движущими силами которого является личностный смысл, диалог и сотрудничество его участников [5].

В свете культурологического подхода центром образования является человек как свободная, активная индивидуальность, способная к сотрудничеству с другими людьми и другими культурами.

В конце 80-х гг. XIX в. утвердилась личностно ориентированная парадигма образования. В русле данной парадигмы идет интеграция различных дидактических концепций: проблемного обучения, программированного обучения, оптимизации обучения, развивающего обучения.

Исследователи утверждают, что личностно ориентированное обучение в России возникло в процессе педагогического поиска педагогов-новаторов, а также в практике создания инновационных учебных заведений, вариативных учебных планов и региональных программ образования.

В 1990-е гг. появились работы методологического характера, в которых были обоснованы необходимость и возможность личностно ориентированного образования. Основные его положения даны в работах Н.В. Алексеева, Д.А. Белухина, В.В. Давыдова, В.В. Серикова, П.Г. Щедровицкого, И.С. Якиманской [14, 15, 32, 33, 42, 43].

Сущность личностно ориентированной педагогики заключается в последовательном отношении педагога к воспитаннику как к личности, самостоятельному и ответственному субъекту собственного развития и в то же время как к субъекту воспитательного воздействия. Основное отличие личностно ориентированной педагогики от традиционной заключается в том, что субъект-объектные отношения заменяются на субъект-субъектные.

В системе физической подготовки в условиях непрофильных вузов приоритетное положение занимает когнитивная образовательная парадигма. Сегодня в связи с реформированием всей системы высшего образования, включая реформирование практики физической подготовки студентов, начинается ориентация на гуманистические основы образования, на реализацию личностно ориентированной парадигмы образования в контексте физической подготовки студентов.

Рыночная экономика предъявляет новые требования не только к содержанию образования, но и к личности студента. В процессе обучения в вузе должны формироваться такие индивидуальные качества, как самостоятельность, ответственность, способность адаптироваться к изменениям во внешней среде, сила воли. Для решения обозначенных задач требуется создание меха-

низма формирования указанных качеств у студентов и наличие соответствующего корпуса преподавателей, способных совместно с обучающимися этот механизм реализовывать. Анализ педагогической литературы по данной проблеме позволил выделить ряд противоречий, к которым можно отнести следующие:

- ориентация в большей мере на количественные показатели образованности, такие как знания, умения, навыки, и недооценка духовного развития личности будущего специалиста, его идеалов, мировоззрения, ценностей, которые он так или иначе будет реализовывать в профессиональной деятельности;

- полярность подходов непосредственно в образовательном процессе, выраженная в ориентации программ обучения либо на конкретно-практические умения и навыки, без учета соответствующей теории, либо на чисто теоретические знания, без учета необходимости формирования практических умений и навыков специалиста определенной отрасли.

В системе физической подготовки также можно определить еще ряд специфических проблем. К основной из них относится проблема, которая заключается в том, что многолетняя подготовка студентов вуза по единому учебному плану в рамках специальности «Физическая культура и спорт» требует переосмысления и структурной перестройки образовательного процесса в вузе с включением новых образовательных программ.

В современной системе физического воспитания студентов вузов нефизкультурного профиля, включая классические университеты, при всем многообразии ее концептуальных и методологических подходов к обучению, развитию и совершенствованию, провозгласивших 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 (формирование физической культуры студентов как неотъемлемого компонента культуры будущего профессионала в той или иной области), и ее реальным состоянием свидетельствует о кризисе ее содержания и организации.

В последнее десятилетие достаточно много исследований посвящено формированию личностно ориентированной и здоровьесберегающей системы физкультурного образования, предусматривающей освоение не только двигательных, но и интеллектуальных, мировоззренческих, информационных и других ценностей физической культуры. В среде специалистов сегодня уже нет серьезных разногласий о необходимости организации учебного процесса по физическому воспитанию с учетом личностной ориентации занимающихся в выборе средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности, которая оптимально соответствовала бы требованиям учебной, профессиональной, общественной и бытовой сфер жизнедеятельности студенческой молодежи.

По мнению В.С. Якимовича, настало время обоснования целесообразности использования новых подходов в педагогике, в частности парадигмы личностно ориентированного образования, так как ориентация на основные положения теории физического воспитания, раскрывающая только предметную область развития физических качеств и локальных двигательных действий, не является достаточной ни для развития самого феномена физической культуры, ни для формирования физической культуры личности [44].

Изучение многочисленных источников научно-методической литературы показало, что наиболее перспективное направление в решении проблемы разработки и реализации личностно ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе обязательного курса обучения возможно лишь при построении интегративной модели физического воспитания, охватывающей весь контингент занимающихся независимо от их социально-демографических показателей, психосоматического состояния, мотивационных установок, физической подготовленности и других факторов. Учебный процесс по физическому воспитанию в вузе – это единая система, и решать проблему ее модернизации необходимо, используя комплексный подход, не дифференцируя систему на отдельные элементы, при активном внедрении обучающих технологий инновационной направленности.

Преодоление унитарности используемых в педагогической практике образовательных технологий (традиционно сложившей-

ся системы физического воспитания в вузе) и замена их на личностно ориентированные технологии гуманистической направленности, основу которых составляют процессы самопознания, самоутверждения и самовоспитания, придающие целевую направленность модернизации системы физкультурного образования в высшей школе, которая позволит осуществить ее переход на более высокий качественный уровень.

Современные методологические подходы с использованием педагогических технологий позволяют рассматривать целевую направленность физкультурно-спортивной деятельности как основополагающий, системообразующий и базовый компонент, детерминирующий личностно ориентированное содержание образовательного процесса. В соответствии с концепцией физкультурного воспитания, Л.И. Лубышева следующим образом определяет цель, называя ее стратегической: «...основной целью физкультурного воспитания является формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всестороннего развития личности...» [25, с. 20]. Данная формулировка, на наш взгляд, объективно отражает осознание цели как носителя личностных и общественных потребностей и обусловлена процессами демократизации и гуманизации современного общества.

По мнению В.П. Григорьева, социально-ценностный потенциал физической культуры студентов характеризуется не столько динамикой их психофизического развития, сколько эффективной реализацией интегративной цели учебно-воспитательного процесса, результирующим вектором которой являются уровень развития телесных кондиций, состояние здоровья, усвоение культурологических ценностей.

Нельзя не согласиться с М.Я. Виленским утверждающим, что изменение целевой направленности физического воспитания в вузе от недостаточно конкретизированной модели «всестороннего и гармонического развития человека», доминировавшей во времена Всесоюзного комплекса ГТО, способствовало переходу к новой интегративной модели – «формирование физической культуры личности», которая придает ее содержанию личностно ориентированный характер [10].

Классифицируя цели физкультурно-спортивной деятельности по уровню общественной и личностной значимости, С.В. Барбашов определяет их как общие и частные, В.С. Якимович дифференцирует по пространственно-временному признаку (далекая, средняя и близкая): далекая цель определяет конечную цель воспитательно-образовательного процесса, интегрирующего всестороннее физическое развитие и формирование физической культуры личности; средняя – направлена на формирование потребностно-мотивационной сферы; близкая – на формирование устойчивого интереса к различным видам двигательной активности [44].

Кроме того, необходимо отметить, что насыщение учебно-образовательного процесса личностно ориентированным содержанием во всех его формах и проявлениях должно начинаться с постановки социально значимых и личностных целей студентов, оптимальное соотношение которых в конечном итоге и определяет методологию построения и реализации физкультурно-спортивной деятельности в вузе. Задача педагога – используя широкую номенклатуру средств и методов физического воспитания, сориентировать занимающихся таким образом, чтобы социально значимые цели в равной степени стали и личностными [44]. Вторым компонентом технологической цепочки личностно ориентированного содержания исследуемого вида деятельности выступают задачи. Они формулируются на основе интегрированных целей физического воспитания, а их реализация обусловлена необходимостью осуществления в обществе процессов обучения, воспитания, оздоровления и развития. Учитывая неоднородность студенческого контингента по социально-демографическим и психологическим характеристикам, состоянию здоровья, физическому развитию и особенностям мотивационной сферы, можно предположить, что направленность и структурное содержание задач во многом будут зависеть от диагностики перечисленных параметров, а эффективность реализации – определяться состоянием механизмов информационного и ресурсного обеспечения учебного процесса.

Процесс определения задач физического воспитания в вузе должен контролироваться управляемой системой (примерная программа по физическому воспитанию в вузе) и обязательно со-

гласовываться с личностными задачами занимающихся, которые выявляются по результатам социологических исследований и конкретизируются в личностно развивающих ситуациях.

Следующим не менее важным компонентом личностно ориентированного содержания физкультурно-образовательного процесса является выбор оптимальных средств и методов (процессуально-описательный алгоритм). Основными средствами реализации целей и задач физического воспитания были и остаются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, выступающие как строительный материал, эффективность воздействия которого на социальную, духовную и психофизическую сферу студента во многом зависит от искусства планирования (стратегии), а также правильного выбора приемов и способов (тактики) управления физкультурно-педагогическим процессом.

Учебные программы личностно ориентированного характера должны предусматривать структурно-функциональное многообразие используемых средств и методов спортивной, общеразвивающей и рекреационной направленности, которые призваны обеспечить формирование потенциала физической культуры студента. Поиск наиболее эффективного механизма социально-педагогического воздействия на личность студента должен осуществляться на основе объективной информации о состоянии двигательных, вегетативных и сенсомоторных функций студента.

В.Г. Шилько предлагает классифицировать физическую подготовку студентов по трем направлениям (квалификационным уровням) двигательной активности, учитывающим соматотипические особенности студентов и состояние их потребностно-мотивационной сферы [40].

Первый квалификационный уровень (специализации по видам спорта), формируемый на основе относительно свободного выбора индивидуально приемлемых видов двигательной активности, предусматривает разработку и обоснование пакета базовых учебно-тренировочных заданий с использованием всего разнообразия физических упражнений специального и общеразвивающего характера, направленных на повышение интенсивности учебно-тренировочного процесса путем применения адекватных

средств и методов специализированной подготовки, игровой и соревновательной практики.

Второй квалификационный уровень (общеразвивающая направленность двигательной активности) детерминируется набором средств и методов дидактического моделирования учебного процесса, характерного для традиционной системы физического воспитания (императивного), при котором личность студента воспринимается через призму определенных параметров (развитие физических качеств в объеме требований, необходимых для сдачи установленных нормативов, участие в спортивно-массовых мероприятиях, овладение теоретическим разделом и т.д.). Решение педагогических задач на данном уровне осуществляется с использованием базовых средств, в качестве которых обычно выступает комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений из учебных программ спортивно-видовых технологий.

Третий квалификационный уровень (двигательная реабилитация), при котором содержание реабилитационной деятельности детерминируется использованием специальных средств, методов и форм занятий реабилитационно-развивающей направленности (физические, дыхательные, корректирующие, психофизические, гигиенические, оздоровительные упражнения, средства массажа, восстановительные и т.д.) с учетом характера заболеваний студентов. Однако независимо от типологических характеристик студентов новации в сфере физической культуры должны включать использование широкого спектра средств и методов теоретико-методической, спортивной, физкультурно-оздоровительной, профессионально-прикладной и других видов физкультурно-образовательной деятельности в вузе, обуславливающих их интегративное единство и нацеленных на удовлетворение интересов и потребностей занимающихся в двигательной активности.

Изменение целевой направленности физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, требует от учебного процесса отказа от авторитарных методов и обращения к личности студента, его интересам и потребностям [40]. Наиболее прогрессивные взгляды отражены в технологической модели, получившей в 1980-е гг. название педагогики сотрудничества.

Педагогику сотрудничества необходимо рассматривать как технологию особого типа, «проникающую» во многие современные педагогические технологии, в том числе личностно ориентированной направленности. Она имеет следующие целевые ориентации, характеризующие способы взаимодействия участников образовательного процесса, которые с успехом могут быть использованы в физкультурно-спортивной деятельности студентов: переход от педагогики требований к педагогике отношений; гуманно-личностный подход в образовательном процессе; единство обучения и воспитания.

Эффективность педагогического процесса в физкультурном образовании детерминируется влиянием физических упражнений, природных и социальных факторов, которые в совокупности играют важную роль в формировании акмеологического уровня совершенствования личности студента в процессе усвоения им ценностей физической культуры. Воздействие концептуальных, гносеологических и ценностных аспектов физкультурно-спортивной деятельности на развитие физического и интеллектуального потенциалов человека в образовательном пространстве имеет объективный характер, но его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабляться в зависимости от активности конкретной личности, которая в определенных условиях может сознательно влиять на ход этого процесса [10].

Анализ многочисленных исследований по физическому воспитанию дает основание предполагать, что усиление мотивации и физкультурно-спортивной активности студентов возможно в следующих случаях:

- при комплексном подходе к решению проблемы оптимизации организационно-методического, правового, кадрового, информационно-образовательного и материального обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;

- при условии интеграции в практику физического воспитания спортивно-видовых технологий, усиливающих процессы самовоспитания и самосовершенствования;

- при оптимальном стимулировании потребностей студентов в творческой деятельности на когнитивном, эмоциональном и моторно-поведенческом уровнях [9, 10, 40, 44, 41].

На смену жесткой унификации учебных программ, шаблонным формам и методам педагогической деятельности все более уверенно приходят всесторонняя вариатизация и дифференциация учебно-воспитательного процесса, гуманистическая ориентация на индивидуальные познавательные запросы и возможности каждого учащегося, его интересы и способности.

Таким образом, применение средств и методов физической культуры с учетом индивидуально-типологических характеристик занимающихся детерминирует личностно ориентированное содержание образовательного пространства и предоставляет большие возможности для эффективной реализации базовой цели физического воспитания в вузе – формирования физической культуры студентов.

Подводя итог вышесказанному, отметим, что в практике физической подготовки студентов вузов сложились две основные парадигмы – традиционно-реалистическая и личностно ориентированная. Традиционно-реалистическая парадигма ориентирована на эффективное усвоение обучающимся знаний, умений и навыков и не ставит учащегося в центр учебного процесса. Личностно ориентированная парадигма предполагает учет в процессе обучения целостной личности и индивидуального своеобразия каждого обучающегося, его потребностей, интересов. При личностно ориентированном обучении главный акцент делается на личностное развитие человека, его мотивационную и эмоциональную сферы.

Личностно ориентированная парадигма образования связана с процессом его гуманизации, который предполагает рассмотрение в качестве системообразующего фактора образовательного процесса личность обучающегося.

Совершенствование системы физкультурного образования связано на современном этапе его развития с ориентацией на личностно ориентированную физическую подготовку студентов.

Глава 2. Интегративный подход к личностно ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов

2.1. Общая характеристика интегративного подхода: основные понятия и концептуальные идеи

Как мы уже отмечали в первой главе монографии, изменившиеся социально-экономические условия требуют нового подхода к специалисту, предлагающему свои услуги на рынке труда, поэтому мы, проанализировав массив психолого-педагогической литературы по проблемам, связанным с физической подготовкой молодежи, делаем вывод о новом интегративном уровне физической подготовки студентов непрофильных вузов на примере физической подготовки студентов классического университета им. П.Г. Демидова, которая реализуется на основе разработанного нами интегративного подхода.

Предлагаемый нами подход тесно взаимосвязан с представленным и, на наш взгляд, достаточно разработанным в науке системным подходом.

Системный подход послужил методологической предпосылкой разрабатываемых нами идей интегративной личностно ориентированной физической подготовкой студентов непрофильных вузов. Поэтому мы считаем целесообразным кратко остановиться на его характеристике.

Системный подход, направление методологии специально-научного познания и социальной практики, в основе которого лежит исследование объектов как систем, способствуют адекватной постановке проблем в конкретных науках и выработке эффективной стратегии их изучения. Методология системного подхода, его специфика определяются тем, что он ориентирует исследование на раскрытие целостности объекта и обеспечивающих её механизмов, на выявление многообразных типов связей сложного объекта и сведение их в единую теоретическую картину.

Стремление к целостному охвату объекта изучения, к системной организации знания, всегда свойственное научному познанию, выступает как проблема уже в античной философии и науке. Но вплоть до середины 19 в. объяснение феномена целостности либо ограничивалось уровнем конкретных предметов (типа живого организма), внутренняя целостность которых была совершенно очевидна и не требовала специальных доказательств, либо переносилось в сферу спекулятивных натурфилософских построений; идея же системной организованности рассматривалась только применительно к знанию (в этой области и была накоплена богатая традиция, идущая ещё от стоиков и связанная с выявлением принципов логической организации систем знания). Подобному подходу к трактовке системности соответствовали и ведущие познавательные установки классической науки, прежде всего элементаризм, который исходил из необходимости отыскания простой, элементарной основы всякого объекта и, таким образом, требовал сведения сложного к простому, и механицизм, опиравшийся на постулат о едином принципе объяснения для всех сфер реальности и выдвигавший на роль такого принципа однозначный детерминизм.

Задачи адекватного воспроизведения в знании сложных социальных и биологических объектов действительности впервые в научной форме были поставлены К. Марксом и Ч. Дарвином. «Капитал» К. Маркса послужил классическим образцом системного исследования общества как целого и различных сфер общественной жизни, а воплощённые в нём принципы изучения органичного целого (восхождение от абстрактного к конкретному, единство анализа и синтеза, логического и исторического, выявление в объекте разнокачественных связей и их взаимодействия, синтез структурно-функциональных и генетических представлений об объекте и т. п.) явились важнейшим компонентом диалектико-материалистической методологии научного познания. Созданная Дарвином теория биологической эволюции не только ввела в естествознание идею развития, но и утвердила представление о реальности надорганизменных уровней организации жизни – важнейшую предпосылку системного мышления в биологии.

В XX в. системный подход занимает одно из ведущих мест в научном познании. Предпосылкой его проникновения в науку явился прежде всего переход к новому типу научных задач: в целом ряде областей науки центральное место начинают занимать проблемы организации и функционирования сложных объектов: познание начинает оперировать системами, границы и состав которых далеко не очевидны и требуют специального исследования в каждом отдельном случае. Во 2-й половине XX в. аналогичные по типу задачи возникают и в социальной практике: техника всё более превращается в технику сложных систем, где многообразные технические и другие средства тесно связаны решением единой крупной задачи; в социальном управлении вместо господствовавших прежде локальных, отраслевых задач и принципов ведущую роль играют крупные комплексные проблемы, требующие тесного взаимоувязывания экономических, социальных и иных аспектов общественной жизни.

Изменение типа научных и практических задач сопровождается появлением общенаучных и специально-научных концепций, для которых характерно использование в той или иной форме основных идей системного подхода.

Наряду с развитием системного подхода «вширь», т.е. распространением его принципов на новые сферы научного знания и практики, с середины XX в. начинается систематическая разработка этих принципов в методологическом плане. Первоначально методологические исследования группировались вокруг задач построения общей теории систем (первая программа её построения и сам термин были предложены Л. Берталанти). Однако развитие исследований в этом направлении показало, что совокупность проблем методологии системного исследования существенно превосходит рамки задач общей теории систем. Для обозначения этой более широкой сферы методологических проблем и применяют термин «системный подход», который с 1970-х гг. прочно вошёл в научный обиход (в научной литературе разных стран для обозначения этого понятия используют и другие термины – «системный анализ», «системные методы», «системно-структурный подход», «общая теория систем»; при этом за понятиями системного анализа и общей теории систем закреплено ещё и специфическое, более

узкое значение; с учётом этого термин «системный подход» следует считать более точным, к тому же он наиболее распространён в литературе на русском языке).

Системный подход не существует в виде строгой методологической концепции: он выполняет свои эвристические функции, оставаясь не очень жестко связанной совокупностью познавательных принципов, основной смысл которых состоит в соответствующей ориентации конкретных исследований. Эта ориентация осуществляется двояко. Во-первых, содержательные принципы. Системный подход позволяет фиксировать недостаточность старых традиционных предметов изучения для постановки и решения новых задач. Во-вторых, понятия и принципы системного подхода существенно помогают строить новые предметы изучения, задавая структурные и типологические характеристики этих предметов, таким образом способствуя формированию конструктивных исследовательских программ. Эта функция системного подхода носит конструктивный характер и связана прежде всего с обнаружением неполноты наличных предметов изучения, их несоответствия новым научным задачам, а также с выявлением недостаточности применяемых в той или иной отрасли науки и практики принципов объяснения и способов построения знания. Эффективное проведение этой работы предполагает последовательную реализацию принципа преемственности в развитии систем знания.

Позитивная роль системного подхода может быть сведена к следующим основным моментам. Во-первых, понятия и принципы системного подхода выявляют более широкую познавательную реальность по сравнению с той, которая фиксировалась в прежнем знании. Во-вторых, системный подход содержит в себе новую по сравнению с предшествующими схему объяснения, в основе которой лежит поиск конкретных механизмов целостности объекта и выявление достаточно полной типологии его связей. Реализация этой функции обычно сопряжена с большими трудностями: для действительно эффективного исследования мало зафиксировать наличие в объекте разнотипных связей, необходимо ещё представить это многообразие в операциональном виде, т.е. изобразить различные связи как логически однородные, допускающие непосредственное сравнение и сопоставление. В-третьих, из важного

для системного подхода тезиса о многообразии типов связей объекта следует, что сложный объект допускает не одно, а несколько расчленений. При этом критерием обоснованного выбора наиболее адекватного расчленения изучаемого объекта может служить то, насколько в результате удаётся построить операциональную «единицу» анализа, позволяющую фиксировать целостные свойства объекта, его структуру и динамику. Широта принципов и основных понятий системного подхода ставит его в тесную связь с другими общенаучными методологическими направлениями современной науки. По своим познавательным установкам системный подход имеет особенно много общего со структурализмом и структурно-функциональным анализом, с которыми его роднит не только оперирование понятиями структуры и функции, но и акцент на изучение разнотипных связей объекта; вместе с тем принципы системного подхода обладают более широким и более гибким содержанием, они не подверглись слишком жёсткой концептуализации и абсолютизации, как это имело место с некоторыми линиями в развитии указанных направлений.

Будучи в принципе общенаучным направлением методологии и непосредственно не решая философских проблем, системный подход сталкивается с необходимостью философского истолкования своих положений. Сама история становления системного подхода убедительно показывает, что он неразрывно связан с фундаментальными идеями диалектики. Между диалектикой и системным подходом постоянно сохраняются отношения субординации, т.к. они представляют разные уровни методологии. Системный подход выступает как конкретизация принципов диалектики.

Остановившись кратко на теоретической характеристике системного подхода, подчеркнем, что он является достаточно широким, поэтому для решения узкоспециализированного класса задач лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов мы предлагаем опираться на интегративный подход.

В психолого-педагогической науке как такового понятия «подход» в четкой дефиниции не представлено. Подход – это определенная тенденция к созданию объяснительных конструктов в отношении ряда специфических явлений или контекстов. Появ-

ление новых подходов является специфической реакцией на решение конкретных задач. Интегративная трактовка физической культуры в целом и лично ориентированной физической подготовки студентов как ее составного компонента в большей степени отвечает современному уровню развития психолого-педагогической науки, нежели классический подход в основе которого лежит идея дифференциации физической подготовки по различным параметрам.

Таким образом, системный подход является более общим, применимым в целом к решению проблемы подготовки кадров, по сравнению с предлагаемым нами интегративным подходом, на основе которого мы рассматриваем проблему лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

В философии под подходом понимается ориентация человека, причем не одна, а несколько ориентаций, которые дополняют друг друга, составляющие в совокупности стратегию освоения и реализации познавательной или преобразующей деятельности.

С этих позиций мы и подойдем к рассмотрению интегративного подхода к лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

Анализ научной литературы по философии показал, что подход включает следующие взаимосвязанные компоненты:

- ведущие идеи и понятия, которые лежат в его основе;
- закономерности того или иного процесса, как наиболее существенные, устойчивые связи, от познания которых зависит результативность процесса и принципы как основные требования, правила, нормы, на которых строится тот или иной процесс;
- условия эффективности процесса и его результата и критерии, позволяющие оценить данную эффективность.

В основе интегративного подхода к лично ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов лежит:

- переход от понятий устойчивости и равновесия к понятию изменчивости и мобильности;
- переход от исследования на уровне «человек – организация», к исследованию на уровне «человек – среда»;

- переход исследования от уровня закрытой системы к уровню открытой социальной среды;

- переход от параметров стабильности к параметрам динамичности.

Основные условия, которые учитываются в контексте интегративного подхода:

- поведение человека является организационно-функциональным параметром;

- организация процесса формируется как реакция на изменение политических, экономических, социальных и культурных условий;

- конечная цель ориентирована на динамическое равновесие между успехом личности в социальной и профессиональной сфере, с одной стороны, и требованиями среды и ее ограничениями – с другой;

- обязательный учет внутренних характеристик и внешних переменных окружающей социально-экономической среды;

- ориентация процесса на сбалансированность между расходами деятельности и отдачей от этих расходов.

К основным понятиям, используемым в русле интегративного подхода, относятся следующие:

- интеграция – это процесс развития, результатом которого является достижение единства и целостности внутри конкретной системы, основанной на взаимозависимости отдельных ее элементов или подсистем;

- личность – сложная система социально значимых актов, постоянно изменяющееся системное качество; устойчивая система социально значимых черт, характеризующая индивида как члена общества или общности;

- индивидуальность – неповторимое своеобразие психики каждого человека, осуществляющего свою деятельность в качестве субъекта развития общественно-исторической культуры;

- физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке:

- физическое образование – педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности;

- физическая подготовка – вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности. Она может определяться и как вид общей подготовки специалиста (профессионала) или спортсмена (например, физическая подготовка гимнаста);

- физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений. Физическое развитие – это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в любой момент времени (размеры тела и его частей, показатели различных качеств, функциональные возможности органов и систем организма);

- физический потенциал человека – интегральная характеристика физических возможностей человека, обусловленная комплексом возрастных, антропометрических, функциональных и психомоторных резервов организма, отражающих объективную тенденцию физического развития и функционального состояния органов и систем;

- субъект – активно действующий, познающий, преобразующий, обладающий сознанием и волей индивид или социальная группа;

- субъектность – сложное, системное образование, представляющее собой целостность сформированных психологических свойств и качеств в их тесной взаимосвязи и взаимозависимости: способность студента к инициативе, к самостоятельному выбору, к собственным независимым оценкам, ограниченная зависимость индивидуума от внешних факторов, креативность, активная жизненная позиция;

- мотивация – совокупность психических процессов, которые придают поведению энергетический импульс и общую направленность;

- когниция – любое знание, мнение или убеждение, касающееся среды, себя или собственного поведения;

- функциональная система – система различных процессов, которые формируются применительно к данной ситуации и приводят к полезному для индивида результату;

- жизненный путь – процесс развития человека в качестве субъекта собственной жизни, в ходе которого осуществляется регуляция жизненного процесса и формирование устойчивой и пластичной структуры личности;

- личностная перспектива – готовность к будущему в настоящем;

- ответственность – умение принимать жизненно важные решения и обеспечивать контроль за их выполнением;

- стиль жизни – уникальная конфигурация личностных черт, мотивов, когнитивных стилей и способов приспособления к реальности, характерная для поведения индивидуума и обеспечивающая постоянство его поведения;

- «Я-концепция» – сложный составной образ или картина, включающая в себя совокупность представлений личности о себе самой вместе с эмоционально-оценочными компонентами этих представлений;

- идентификация личности с профессией – процесс адаптации личности к требованиям конкретной деятельности;

- психологическая готовность – психическое состояние, которое характеризуется мобилизацией ресурсов субъекта труда на выполнение конкретной деятельности;

- личностно ориентированное образование – это такой тип образовательного процесса, в котором личность молодого человека и личность педагога выступают как его субъекты; целью образования является развитие личности обучающегося, его индивидуальности и неповторимости, учет ценностных ориентаций студентов, являющихся основой поведения и отношения к выполняемой деятельности;

- личностно ориентированный подход к обучению – это методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности обучающегося, развития его неповторимой индивидуальности;

- рефлексивная позиция – осознанная, устойчивая система отношений студента к значимой для него проблеме, вопросу, проявляющаяся в соответственном поведении и поступках.

Основными идеями, определяющими сущность интегративного подхода являются следующие идеи:

- идея интегративной физической подготовки, заключающаяся в том, что личностно ориентированная физическая подготовка – это процесс, объединяющий в себя все компоненты физической культуры в их оптимальном сочетании для каждого конкретного студента и обеспечивающий в качестве результата достижение единства и целостности физической подготовленности человека с подготовленностью к реализации его в конкретной профессиональной деятельности и развитию качеств личности, обеспечивающих ему комфортное самочувствие в социальной жизни, мобильность и адаптивность на рынке труда;

- идея вариативно-субъектной личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, предполагающая сочетание в данной подготовке инварианта, в качестве освоения общей для всех специальностей программы курса «Физическая культура» и вариативной составляющей, которая обеспечивает вариативное включение студентов в данный процесс на основе выделения приоритетных видов спортивной деятельности для каждой специальности, учет потребностей и возможностей

студентов в ходе физической подготовки, а также тех требований, которые предъявляет будущая профессия к выпускникам по различным специальностям;

- идея лично ориентированной физической подготовки студентов, представляющая собой учет в процессе физической подготовки потребностей обучающихся, их личностных особенностей и индивидуального своеобразия, субъектное включение в процесс учения студентов на основе развития их самостоятельности, критичности, адекватной оценки себя, своих возможностей и достижений.

Идея лично ориентированной физической подготовки предполагает учет особенностей и своеобразия такой возрастной категории, как студенческая молодежь, ориентация в процессе данной подготовки на результаты изучения ценностных ориентаций молодежи, ее досуговых предпочтений.

Лично ориентированная физическая подготовка не только обеспечивает общее физическое развитие студента и его подготовленность к реализации себя в выбранной профессии, но и имеет большой профилактический потенциал. На сегодняшний день в молодежной среде отмечается проявление различных негативных тенденций, которые нарушают здоровье человека, искажают его нравственные представления, способствуют снижению интеллектуальных способностей, что в общей совокупности значительно снижает возможности профессиональной реализации будущих специалистов.

Таким образом, лично ориентированная физическая подготовка студентов решает интегративный комплекс задач, который обеспечивает достижение единой цели – успешной адаптации выпускника в социальной жизни и профессионально-трудовой деятельности;

- идея реализации потребности в саморазвитии физического потенциала студентов. Потребность в саморазвитии физического потенциала, вырастая из биологической потребности человека в двигательной активности должна стать одним из элементов культуры субъекта и регулятора его поведения. Удовлетворение единой потребности осуществляется в процессе реализации вариативных компонентов физической подготовки на основе самостоя-

тельной физкультурно-спортивной деятельности студента, направленной на максимальную реализацию физического потенциала человека.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, еще раз подчеркнем, что разрабатываемый нами интегративный подход к личностно ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов является частным по отношению к более общему системному подходу, но потребность в его разработке продиктована необходимостью решения специфических задач личностно ориентированной физической подготовки, практика организации которой в вузах находится на стадии реформирования.

Проанализировав научную философскую литературу, мы выделили взаимосвязанные компоненты, которые должны быть представлены в концептуальном подходе. В материалах данного параграфа мы рассмотрели основные понятия, на которых базируется интегративный подход к личностно ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов, и идеи, положенные в его основу. Следующий параграф монографии посвящен анализу закономерностей и принципов личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

2.2. Закономерности и принципы личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов

Следующим компонентом интегративного подхода к личностно ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов являются ее закономерности и принципы.

В философии закономерность рассматривается как необходимая, устойчивая, объективно повторяющаяся существенная связь явлений. Действия закономерностей проявляются в виде тенденций, которые определяют основную линию развития процесса.

Принято выделять три уровня закономерностей – всеобщие, или универсальные, общие закономерности и специфические, или частные.

Цель выявления закономерностей в обнаружении и установлении таких связей, которые бы являлись обоснованием принципов лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов. Выделенные нами закономерности позволяют выполнить интерпретирующую функцию в практике.

В педагогических исследованиях термин «закономерность» используется для обозначения соответствия педагогических явлений педагогическим законам.

Выделяя и формулируя закономерные связи лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, мы зафиксировали наиболее очевидные, устойчивые, повторяющиеся связи, характеризующие изучаемый процесс.

Выявление и формирование закономерностей как наиболее существенных, устойчивых связей, от познания которых зависит результативность лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, – важнейшая задача научной теории педагогики в целом, ученых и практиков, занимающихся проблемами физической подготовки в частности.

Следует заметить, что закономерности, объективно присутствующие в реальной действительности, могут отличаться по объему содержания и форме фиксации от тех закономерностей, которые утверждаются в науке. Здесь дело даже не в неполноте наших знаний, которые в каждый данный момент не до конца вскрывают сущность тех или иных явлений. Особенность реальной практики работы по лично ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов заключается в том, что закономерности в ней проявляются в комплексе, в переплетении различных сторон и элементов, каждая из них не может проявлять себя изолированно от других. И лишь в теории наше мышление благодаря способности мысленного абстрагирования от несущественных на данный момент сторон, логического вычленения анализируемого отношения позволяет исследовать и сформулировать закономерность в «чистом» виде. Вот почему, когда речь идет о закономерностях лично ориентированной

физической подготовки студентов непрофильных вузов, то они чаще всего представлены идеальным усредненным отражением тенденций становления и функционирования системы физической подготовки в целом.

Закономерности лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов как логические формы отражения действительности недоступны непосредственному восприятию. Они могут быть постигнуты лишь на основе абстрактного мышления, использования операций анализа и синтеза над проявлениями выявляемых тенденций и взаимозависимостей в образовательных процессах. Междисциплинарный, интегративный характер лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, необходимость статистической обработки большого количества эмпирического материала, практических данных и результатов единичных наблюдений – все это усложняет выявление и формулирование закономерностей.

В ходе нашего исследования при выявлении специфических закономерных связей процесса лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов были выявлены наиболее очевидные, устойчивые и повторяющиеся связи, характеризующие изучаемый процесс.

Общую закономерность рассматриваемого нами процесса мы сформулировали следующим образом: организация лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов определяется как сочетание целенаправленного и стихийного, зависящее от складывающейся в обществе социально-политической и экономической ситуации, предъявляющей изменяющиеся требования к личности человека, его поведению в социальной действительности и профессионально-трудовой сфере, с одной стороны, и с другой – от особенностей и их проявлений в такой возрастной категории, как студенческая молодежь.

Мы выделяем также и комплекс специфических закономерностей лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

В психолого-педагогической науке считается общепринятым, что межличностные отношения опосредуются содержанием, целями и задачами социально значимой деятельности. При этом

противоречие в системе взаимодействий и взаимоотношений, разрешаясь в деятельности, ведут к изменению самой личности и ее окружения.

Практика нашей деятельности по личностно ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов подтвердила, что данный процесс будет тем эффективнее, чем шире и активнее проявление в нем субъектной позиции студента, его самостоятельности, активности и творческой инициативы. В данном двуединстве проявляется закономерность взаимосвязи и взаимозависимости личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов и субъектного включения в данный процесс студентов, детерминированный потребностями той профессиональной деятельности, к реализации которой готовится молодой человек.

Следующая закономерность заключается в том, что личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов эффективна, если достигается непротиворечивость интересов всех субъектов данного процесса, которая способствует возникновению мотивации их активных действий по реализации комплекса задач интегративной физической подготовки.

Каждый из участников личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов должен иметь четкое представление о том, что происходящие социально-экономические преобразования в нашем обществе предъявляют новые требования к подготовке кадров, и освоение конкретной дисциплины помимо узкопредметных задач должно ориентироваться на подготовку человека к решению им профессиональных задач. Мы попытались представить в табличном виде характеристику предпосылок, которые определяют требования к подготовке кадров (см. табл. 2).

Единство интересов всех участников процесса личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов будет способствовать тому, что деятельность педагога по решению комплекса задач интегративной физической подготовки, направленная на организацию процесса данного вида подготовки будет выступать инструментом достижения поставленных целей и решения обозначенных задач, являться той побу-

дательной силой, которая способствует развитию внутренней мотивации студентов к активному субъектному включению в сам процесс подготовки.

Таблица 2

**Предпосылки и современные требования
к подготовке кадров**

Предпосылки	Требования к подготовке кадров
1	2
Переход к постиндустриальному обществу, значительное расширение масштабов международного взаимодействия	Коммуникабельность, толерантность, социальная мобильность, информационно-технологическая культура, гибкость мышления
Динамическое развитие экономики, рост конкуренции, сокращение сферы неквалифицированного и мало-квалифицированного труда, глубокие структурные изменения в сфере занятости	Профессиональная компетентность и мобильность, постоянная потребность в повышении профессиональной квалификации и переподготовке, конкурентоспособность
Развитие предпринимательства, индивидуальной частной деятельности, создание рынка труда, влияние спроса и предложения на подготовку кадров	Предприимчивость, способность к предпринимательству, конкурентоспособность, способность к профессиональному самосохранению, индивидуальный стиль профессиональной деятельности, оксидентальные способности
Необходимость принимать самостоятельные решения в быстро изменяющихся, динамичных производственно-технологических условиях, анализировать себя и результаты профессиональной деятельности	Профессиональная самостоятельность, ответственность, креативность, рефлексия, адекватная самооценка

Данные обобщения мы привели в качестве примера обоснования зависимости непротиворечивости интересов всех участников педагогического процесса, которая способствует возникновению мотивации их активных действий по решению комплекса задач интегративной физической подготовки.

Еще одна закономерность представляет собой взаимозависимость личноно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов от обеспеченности диалогового и сотрудничества взаимодействия педагогов и студентов на основе изучения особенностей и основных тенденций, проявляющихся в молодежной среде.

Если в ходе физической подготовки не ориентироваться на предпочтения и увлечения современной молодежи, то это приведет к значительному снижению ее результативности.

Личноно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов включает как один из компонентов организацию молодежного досуга. По данным наших исследований, активные формы досуга связаны с включением в различные спортивные мероприятия. Среди молодых людей, включенных в физкультурно-спортивную деятельность, значительно меньше, а по данным наших исследований, практически сведены к минимуму пристрастия к наркотикам, алкоголю и другие проявления девиантного поведения. Для того чтобы вызвать интерес молодежи, необходимо изучить ее ориентации и потребности, удовлетворение которых и обеспечивается в процессе личноно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

Следующая закономерность предполагает взаимозависимость результатов личноно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов и реализации в ее ходе рефлексивной позиции всех участников данного процесса.

Решая задачи интегративной физической подготовки на практике, необходима оценка ее результатов и своей роли в этом процессе каждым ее участником. Сформированная рефлексивная позиция предполагает умение дать адекватную оценку себе, своим действиям и результатам, а также роли и значение каждого участника совместной деятельности, умение оценить результаты этой деятельности, дать оценку ее недостаткам и наметить перспективы совершенствования.

Еще одна закономерность личноно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов заключается в адекватном отражении в ее ходе интегративного комплекса задач образования, воспитания, оздоровления, профилактики негатив-

ных явлений в молодежной среде, подготовке к будущей профессиональной деятельности, реализация которых способствует формированию самостоятельной и мобильной личности, комфортно чувствующей себя в социальной жизни и адаптированной в условиях профессионально-трудовой деятельности.

Адаптация наступает при достижении оптимального взаимоотношения между личностью и средой за счет конструктивного поведения. Если не устанавливается оптимальное взаимоотношение между личностью и средой, то имеет место дезадаптация данной личности в условиях среды.

Адаптация человека всегда происходит в конкретных ситуациях, когда он имеет дело со множеством обстоятельств, оказывающих на него то или иное влияние и требующих от него определенного поведения и активности.

Адаптация специалиста конкретной профессии требует от него проявления специфического комплекса качеств, поэтому когда мы говорим об адекватном отражении задач, то подчеркиваем, что данный комплекс задач носит интегративный характер и ориентирован на специфику той профессии, которую выбрал студент, при обязательном отражении в ходе лично ориентированной физической подготовки студентов инварианта, общего для всех специальностей.

Выявив специфические закономерности практики лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов отметим, что интерпретирующая функция данных закономерностей заключается в том, что адекватные взаимовлияния и взаимодействия, основанные на лично ориентированной физической подготовке студентов, характеризуют позитивные изменения представленных зависимостей и обеспечивают саморазвитие всех субъектов педагогического процесса.

Выявленные закономерности способствовали обоснованию основных принципов лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

Принцип (от латинского *principium*) – «основа», «начало». Каждая наука, ее область и соответствующая ей отрасль практической деятельности в своем развитии руководствуются определенными принципами – основными исходными положениями,

которые вытекают из установленных наукой закономерностей. Каждый принцип реализуется через определенные правила. Принципы и правила существуют объективно, независимо от нас, и отступать от них нельзя. В противном случае деятельность может быть не только бесполезна, но и вредна. Именно через применение принципов осуществляется непосредственное соотношение теоретических положений, воплощенных в закономерностях, с практикой организации лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

Принципы лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов – это те основные требования, правила, нормы, которые должны предъявляться содержанию, формам, методам данного вида работы.

Каждый принцип может быть представлен на методологическом, теоретическом и практическом уровнях.

Принцип личной ориентации и индивидуализации физической подготовки

На методологическом уровне данный принцип исходит из лично ориентированной парадигмы образования. С.Л. Рубинштейн пишет: «Человек есть индивидуальность в силу наличия у него способности единичных неповторяемых свойств; человек есть личность в силу того, что он сознательно определяет свое отношение к окружающему» [30, с. 340]. На наш взгляд, этот тезис отражает характеристики предпосланных ему категорий, интегрирующих в себя индивидуальное и личностное начало, бережное отношение к которому есть не только сохранение индивидуальности как целостности, но и условие развития общности, с которой она вступает во взаимодействие и взаимоотношение. В этом случае и необходим принцип личной ориентации и индивидуализации физической подготовки.

Индивидуализацию как процесс А.Н. Леонтьев видел через следующую закономерность: чем сложнее становятся жизненные проявления индивидов, тем более индивиды индивидуализируются. Индивидуальность личности страдает от отсутствия условий, которые бы принимали ее такой, какая она есть. Но, не отказавшись от себя, она идет «с внутренним согласием на страдание,

когда сознание противоречия не снимается лишь в когнитивной сфере, а принимается всей личностью в виде переживаний (а не только размышлений)» [21]; исследуя индивидуальное сознание, отмечает К.А. Абульханова-Славская [1], отказ от учета индивидуальности, сколько бы ее признание не декларировалось, проявляется часто в методах обучения, системе оценивания, способах организации учебного процесса. В.В. Розанов говорил о сохранении индивидуальности как в «образуемом», так и в «образующем», именно через обоюдное соприкосновение этого качества совершенствуется, по его мнению, образование [28].

Личностно ориентированная парадигма образования нацеливает на развитие и обобщение внутреннего мира человека, на развитие эффективного межличностного общения, диалог, на помощь обучающемуся в личностном росте. Обучаемый выступает как субъект жизни, имеющий и реализующий потребность в саморазвитии.

На теоретическом уровне принцип личностной ориентации и индивидуализации физической подготовки предполагает признание педагогом основных идей личностно ориентированного обучения, перенос акцентов с увеличения объема информации, предназначенной для усвоения, на формирование умений использовать эту информацию. Обучение ориентировано не столько на собственно образование, сколько на образование с помощью конкретного предмета, и нацелено на подготовку человека к реализации себя в социальных отношениях и выбранной сфере деятельности.

На практическом уровне данный принцип предполагает определение условий его реализации и системы определенных правил.

Условиями реализации принципа личностной ориентации и индивидуализации физической подготовки являются:

- учет личностных и индивидуальных особенностей студентов в процессе физической подготовки;
- создание ситуаций, способствующих личностному росту и индивидуальному развитию студента;
- создание благоприятного эмоционального фона субъектного взаимодействия в процессе физической подготовки.

Правила реализации вышерассматриваемого принципа на практике:

- нельзя за студента решать возникающие проблемы, необходимо готовить его к решению данных проблем;
- лично ориентированное обучение – это часть общего образовательного процесса и подготовки человека к жизнедеятельности;
- целью лично ориентированной подготовки является личность и ее способность к самоизменению;
- диалог, сотрудничество, рефлексия – основы лично ориентированной технологии.

Принцип активности участников лично ориентированной физической подготовки

На методологическом уровне данный принцип базируется на феномене активности, в основе которого лежит возможность реализация (актуализации) моделей накопленных взаимодействий. Как пишет Я.А. Пономарев, «активность может быть понята как эффект аккумулярованных взаимодействий» [27, с. 14]. Пространственно-временные и содержательные характеристики активности определяются соответствием свойств реализованных в прошлом взаимодействий, фиксированных в специализированных структурах, целям, достижение которых актуально, характеристикам ситуации, в которой цель будет достигаться, и средствам, которые будут использоваться. Активность обеспечивает непрерывность развития.

Следует различать понятия активности и действия: активность – феномен актуализации фиксированного ранее целостного цикла взаимоотношения, а действие – лишь один из аспектов описания такого цикла.

Противостоящее принципу активности представление о реактивности организмов также основывается на приписывании абсолютного значения одному из аспектов описания взаимодействия, а именно влиянию со стороны внешних объектов. Реализующая активность мотивирована структурами, аккумулярованными модели взаимодействия, т.е. субъектом, характеризуется как предметная по целям и результатам (продуктам) активности.

На теоретическом уровне данный принцип означает признание участниками процесса физической подготовки многомерной

природы человека как многогранной и бесконечной его сущности, которая проявляется в деятельности через активность человека в ходе ее освоения и реализации.

На практическом уровне мы выделяем следующие условия реализации данного принципа и правила его практической реализации.

К условиям можно отнести:

- обеспечение включенности студентов во все компоненты физической культуры;
- создание эвристической среды на занятиях;
- поэтапное освоение физических упражнений по принципу «от простого к сложному».

На практике вышерассматриваемый принцип реализуется в следующем комплексе правил:

- поддержание инициативы и проявления творчества студентов;
- интерес является основой освоения физической культуры;
- взаимодействие теоретической и практической подготовки с развитием личностных качеств студента;
- создание ситуаций успеха для достижения намеченных целей и решения поставленных задач.

Принцип субъектности

На методологическом уровне: фиксация информационных моделей взаимодействий приводит к формированию структур, сохраняющих все многообразие произошедших взаимодействий с миром. Такая структура уникальна, поскольку история ее формирования индивидуальна, способна к саморазвитию, обладает активностью и является ее источником, целостна (в соответствии с принципами взаимодействия, детерминизма, системности и активности). Перечисленные свойства позволяют охарактеризовать такую структуру как субъект взаимодействия.

Субъектами могут быть любые живые системы, которые способны к фиксации и воспроизведению информационных моделей взаимоотношений с миром: животные и человек, индивиды и социальные группы. В зависимости от аспекта рассмотрения взаимодействия могут быть выделены субъекты предметной деятель-

ности, межличностных отношений, социальных отношений. Наиболее новые в истории становления субъекта социальные взаимоотношения реорганизуют и подчиняют другие виды отношений субъекта с миром. Как считает А.В. Брушлинский, социальные по своему происхождению речь, сознание, способность к рефлексии являются неотъемлемыми характеристиками человека как субъекта социальных отношений [8].

Следует отличать принцип субъектности от феноменов субъективности, непосредственно представленной субъективной реальности каждому из нас. Возможность осознания некоторых аспектов целостных взаимоотношений с миром присуща субъекту именно социальных отношений.

На теоретическом уровне: рассматриваемый принцип связан с расширением представления педагогов о соотнесенности личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов с субъектным включением молодежи в данный процесс на основе формирования у молодых людей рефлексивной позиции.

На практическом уровне реализация данного принципа предполагает следующие условия и приемы:

- формирование опыта социального взаимодействия в ходе решения поставленных задач;

- переход от трансляционной парадигмы образования как передачи суммы знаний к обучению как к процессу формирования самостоятельного, инициативного, креативного, ощущающего себя равноправным субъектом деятельности человека;

- совместное обсуждение достигаемых результатов и постановка перспективных задач.

Правила практической реализации:

- формирование привычки к анализу происходящих событий и действий;

- изучение особенностей будущей профессиональной деятельности и ее соответствия имеющимся личностным и индивидуальным особенностям;

- от интереса к значимости физической подготовки для освоения будущей деятельности;

- включение досуговой деятельности в общефизическую подготовку.

Принцип реконструкции

На методологическом уровне: структуры, которые аккумулируют модели взаимодействия с миром (субъект) и процессы их актуализации (т.е. приведение этих структур в активное состояние), недоступны непосредственному изучению. Как правило, их обозначают как внутренние, или скрытые, в отличие от феноменов внешнего, наблюдаемого поведения.

Формулируя свое познавательное отношение к этим структурам и процессам, исследователи выдвигали предположения о доступности этих структур и процессов самонаблюдению (эмпирическая психология, интроспективная психология) или выводили их за рамки исследования (бихевиоризм).

Более продуктивными оказались формулировки проблемы, которые предполагали существование некоторого подобия между наблюдаемыми характеристиками поведения и деятельности, с одной стороны, и характеристиками скрытых психологических структур и процессов – с другой. На основе этой гипотезы были сформулированы положения о единстве поведения и психики, сознания и деятельности (С.Л. Рубинштейн), которые исходят из общности строения доступных (внешних) и скрытых (внутренних) процессов и продуктов взаимодействия [30].

При такой постановке проблемы остается нерешенным вопрос о границе между внешним и внутренним: она условна, произвольна и ситуативна.

Принцип реконструкции позволяет снять проблемы как выделения внешнего и внутреннего, так и определения границы между ними. Так как развивающееся взаимодействие всегда целостно, то различные аспекты рассмотрения этого взаимодействия с необходимостью являются согласованными, т. е. между ними, по определению, существуют отношения подобия.

Общая идея принципа реконструкции состоит в определении отношений подобия между различными составляющими всегда целостного взаимодействия, часть которых доступна для оценки

при помощи исследовательских процедур, а часть может быть только реконструирована на основе этих оценок.

Согласно этому принципу, на основе эмпирических оценок одних компонентов взаимодействия могут быть реконструированы характеристики других компонентов взаимодействия.

На теоретическом уровне принцип реконструкции предполагает признание участниками образовательного процесса многомерной природы человека как многогранной и бесконечной его сущности, обнаруживаемой лишь в деятельности, основным ориентиром которой является зона ближайшего развития и подготовленность к будущей профессиональной деятельности.

На практическом уровне условиями реализации вышерассматриваемого принципа являются:

- соотнесение потребностей, интересов и предпочтений студентов с содержательным наполнением физической подготовки;

- опора в разработке вариативных компонентов физической культуры на особенности конкретной профессиональной деятельности;

- двуединство в постановке и принятии задач физической подготовки всеми ее участниками.

Приемы реализации данного принципа:

- единство педагогических воздействий и экстерииоризации этих воздействий через деятельность студентов;

- умение использовать полученные знания, сформированные умения и навыки в различных ситуациях;

- прогнозирование возможности поведения молодого человека в условиях самостоятельной жизнедеятельности на основе анализа его конкретного поведения и достижений на сегодняшний день;

- формирование и развитие качеств личности, способствующих адаптации в условиях будущей социальной и профессиональной жизни.

Принцип влияния личностно ориентированной физической подготовки на успешность освоения профессиональной деятельности

На методологическом уровне: известно, что успешность учебной деятельности зависит от многих факторов психологического и педагогического порядка, в том числе в значительной степени и от факторов социально-психологического и социально-педагогического характера. Очевидным является чрезвычайно большое влияние силы учебной мотивации и ее структуры на успешность учебной деятельности.

Классический закон Йеркса – Додсона, сформулированный несколько десятилетий назад, уже устанавливал зависимость эффективности деятельности от силы мотивации. Из него следовало, что чем выше сила мотивации, тем выше результативность деятельности. Но прямая связь сохраняется лишь до определенного предела, достигается некоторый оптимальный уровень, а при дальнейшем увеличении силы мотивации наблюдается падение эффективности деятельности. Однако мотив может характеризоваться не только количественно (сильный или слабый), но и качественно. В этом плане обычно выделяют мотивы внутренние и внешние. При этом речь идет об отношении мотива к содержанию деятельности. Если для личности имеет значимость деятельность сама по себе (например, удовлетворяется познавательная потребность в процессе учения), то говорят о внутренней мотивации. Если же значимость имеют другие потребности (социального престижа, зарплаты и т.д.), то говорят о внешних мотивах. Качественная характеристика мотивов чрезвычайно важна, так как, например, на познавательную мотивацию не распространяется рассмотренный выше закон Йеркса – Додсона. И следовательно, даже постоянное нарастание силы познавательной мотивации не приводит к снижению результативности учебной деятельности. Именно с познавательной мотивацией связывают продуктивный творческий тип активности личности в учебной деятельности.

Однако деление мотивов только на внутренние и внешние является недостаточным. Сами внешние мотивы могут быть положительными (мотивы успеха, достижения) и отрицательными

(мотивы избегания, защиты). Очевидно, внешние положительные мотивы более эффективны, чем внешние отрицательные, даже если по силе (количественный показатель) они равны. Надо сказать, что во многих случаях вообще не имеет большого смысла дифференцировать мотивы по критерию «внутренние – внешние». Гораздо более продуктивным бывает подход, основанный на выделении позитивных по своей сути мотивов и негативных.

На теоретическом уровне данный принцип связан с пониманием педагогом того, что личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов должна способствовать развитию устойчивой профессиональной мотивации, что профессиональная мотивация и профессиональные интересы как элемент в общей структуре мотивации личности всегда существенным образом влияют на удовлетворенность профессией, а также на успешность деятельности, в том числе в процессе обучения профессии. Отношение к профессии, мотивы ее выбора (отражающие потребности, интересы, убеждения, идеалы) являются чрезвычайно важными (а при некоторых условиях и определяющими) факторами, влияющими на успешность профессионального обучения. Принципиально важно поэтому помнить, что принятие профессии порождает желание выполнять ее определенным образом, порождает определенную детерминирующую тенденцию и служит исходным моментом формирования психологической системы деятельности, по мнению В.Д. Шадрикова [39].

При этом понятно, что и отрыв интересов от возможностей не оптимален. Не случайно поэтому в процесс принятия профессии включаются как анализ мотивов, так и анализ собственных способностей. Дело облегчается тем, что профессиональные интересы и характерологические особенности личности, как показывают исследования, определенным образом связаны друг с другом.

Проблема формирования устойчивого позитивного отношения к профессии является одним из актуальных вопросов.

На практическом уровне данный принцип связан с реализацией следующего комплекса условий:

- мотивация студентов на освоение физической культуры, обеспечивающая успешность адаптации в будущей профессиональной деятельности;

- ориентация в ходе физической подготовки на формирование качеств личности, способствующих адаптации в будущей профессиональной деятельности – оптимальное сочетание внутренней и внешней мотивации в ходе подготовки специалиста к будущей профессиональной деятельности.

Приемы реализации данного принципа:

- нацеленность физической подготовки на комплексное решение задач обучения, воспитания, развития, профилактики негативных явлений в молодежной среде и подготовки к будущей профессиональной деятельности в контексте эффективности общей профессиональной подготовки;

- оптимальное сочетание разнообразных интересов в общей структуре мотивации личности;

- включение студентов в те виды физкультурно-спортивной деятельности, которые способствуют как личностному развитию, так и подготовке к освоению выбранной профессии;

- ориентация на формирование мотивации успеха в профессиональной деятельности и умения адекватно решать возникающие проблемы.

Выделим закономерности и обоснуем принципы личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов с целью изучения критериев эффективности данного процесса. Таковыми, по результатам нашего исследования, являются:

- когнитивный критерий, связанный со знанием проблем личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, ее связи с ориентацией студентов на подготовленность к будущей профессиональной деятельности, проблем мотивации учебной деятельности и формирования потребности у студентов в саморазвитии физического потенциала;

- профессиональная направленность физической подготовки, отражающая степень знания участников процесса физической подготовки особенностей той или иной профессии, специфики современного рынка труда, социально-экономических условий развития современного общества и ориентации в экономической ситуации, связанной с кадровой обеспеченностью конкретной сферы деятельности;

-личностно-прикладной критерий, отражающий степень овладения студентами умениями и навыками решать возникающие в процессе жизнедеятельности проблемы разного уровня сложности, развитие личности каждого конкретного молодого человека и такой значимой характеристики для современного человека, как самостоятельность. Волевые качества, общительность, инициативность и умения находить адекватные решения в различных ситуациях на основе анализа своего поведения, принимаемых решений и их последствий в этих ситуациях;

- ценностное содержание, включающее в себя ценности и ценностные ориентации будущих специалистов, которые определяют основные направления их поведения и его особенности, а также систему доминирующих мотивов жизнедеятельности и особенности направленности на реализацию себя в будущей профессиональной деятельности;

- интегративно-практический критерий, показывающий, насколько включение студента в различные компоненты физической культуры обеспечивает его подготовленность к будущей профессиональной деятельности.

По каждому из выделенных критериев в ходе пилотажных исследований были выделены показатели, их характеризующие и являющиеся основанием для разработки схемы экспертной оценки, с помощью которой возможно оценить эффективность вышерассматриваемого вида подготовки как со стороны педагогов, так и со стороны студентов. Полученные данные сведены в таблицу (см. табл. 3).

Следующим компонентом разрабатываемого нами интегративного подхода личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов является обоснование комплекса условий эффективности вышерассматриваемого процесса подготовки, чему и посвящен следующий параграф монографии.

Таблица 3

**Критерии и показатели, отражающие эффективность
лично ориентированной физической подготовки
студентов непрофильных вузов**

Критерии	Показатели
Когнитивный критерий	<ul style="list-style-type: none"> - знание содержания и основ лично ориентированного обучения; - знание специфики конкретных профессий; - знание особенностей мотивации учебной деятельности; - знание основ проблемы саморазвития физического потенциала человека; - знание задач и направлений их реализации в аспекте лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов
Профессиональная направленность физической подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - ориентация на оптимальное сочетание инварианта и вариативных составляющих физической подготовки; - отражение в процессе подготовки специфики конкретной профессии; - знания о современном рынке труда и его особенностях; - умение ориентироваться в имеющихся предложениях и вакансиях, владение современными технологиями поиска работы; - особенности мотивации включения в физическую подготовку
Интегративно-практический критерий	<ul style="list-style-type: none"> - степень освоения различных компонентов физической культуры; - уровень достижений в различных направлениях физической подготовки; - соотнесение физической подготовки с ее ролью в подготовке к будущей профессии; - основные профессиональные ориентации; - степень сформированности ориентации на достижение успеха в профессионально-трудовой деятельности
Личностно-прикладной критерий	<ul style="list-style-type: none"> - развитие самостоятельности как качества личности; - сформированность умений и навыков решения проблемных ситуаций; - степень переноса имеющихся навыков в различные ситуации; - волевые качества; - отношение к людям, отношение к себе
Ценностное содержание	<ul style="list-style-type: none"> - основные ценностные ориентации, разделяемые студентами и определяющие направленность их поведения и сформированность интересов; - принимаемые ценности; - непринимаемые ценности; - основные жизненные ценности; - основные ценности в контексте будущей профессиональной деятельности

2.3. Условия эффективности лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов

На основании результатов наших исследований мы выделили комплекс условий, которые обеспечивают эффективность лично ориентированной физической подготовки студентов.

Условия, рассматриваемые как философская категория, выражают отношение предмета к окружающим его явлениям, без которых он существовать не может. Условия составляют ту среду, обстановку, где возникают, существуют и развиваются различные явления, процессы или человек.

К выделенным условиям относятся следующие:

- интеграция в комплексе задач лично ориентированной физической подготовки студентов наряду с задачами образования, воспитания и оздоровления, задач профилактики негативных тенденций, существующих в молодежной среде, и подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности;

- формирование потребности в саморазвитии физического потенциала студентов;

- формирование в процессе лично ориентированной физической подготовки студентов социально значимой системы ценностных ориентаций, являющихся основой постановки и реализации жизненных целей студентами, осмысление и оценка сложившейся у них системы ценностных ориентаций.

Дадим краткую характеристику выделенным условиям.

Традиционно в физической подготовке студентов непрофильных вузов реализуется дифференцированный подход. Его суть заключается в том, что поступивших на первый курс студентов разбивают на три учебных отделения: основное, подготовительное и специальное, также выделяется группа студентов, которые еще до поступления в вуз занимались спортом на профессиональном уровне. Несмотря на декларацию решения комплекса задач, фактически в большинстве случаев для каждой из выделенных групп решаются дифференцированные задачи.

Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения.

Эта система объединяет традиционные методические принципы и приёмы физической подготовки.

Первым критерием распределения студентов по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года.

После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную.

Вторым критерием является уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях после проверки состояния физической и спортивно-технической подготовленности по контрольным упражнениям и нормативам программы по физическому воспитанию.

В результате медицинского обследования и контрольных проверок физической и спортивно-технической подготовленности на подготовительное учебное отделение зачисляются студенты, отнесённые по состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности к основной и подготовительной медицинским группам.

Распределение по учебным группам этого отделения проводится с учётом пола и уровня физической подготовленности.

Численный состав каждой учебной группы в этом отделении должен составлять 12 – 15 человек.

В подготовительном учебном отделении учебный процесс направлен на разностороннюю физическую подготовку студентов и на развитие у них интереса к занятиям спортом.

Студенты подготовительной медицинской группы занимаются отдельно от студентов основной медицинской группы.

В методике проведения занятий в этих группах очень важен учёт принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок. Содержание практических занятий в этом отделении состоит из программного материала, обязательного для всех учебных отделений, профессионально-прикладной физической подготовки, а также из раз-

личных средств, направленных на овладение спортивными навыками и привитие студентам интереса к занятиям спортом.

Теоретические занятия направлены на приобретение студентами знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания, на формирование у них сознания и убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Учебные группы отделения спортивного совершенствования. В них зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие контрольные упражнения и нормативы, необходимые для зачисления в соответствующую группу отделения спортивного совершенствования.

На специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Учебные группы этого отделения комплектуются с учётом пола, характера заболевания и функциональных возможностей организма студентов.

Численность учебной группы составляет от 8 до 15 человек на одного преподавателя.

Учебный процесс по физическому воспитанию в специальном учебном отделении преимущественно направлен на:

- укрепление здоровья,
- закаливание организма,
- повышение уровня физической работоспособности,
- возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии,
- ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний,
- приобретение необходимых и допустимых для студентов профессионально-прикладных умений и навыков.

Занятия для студентов, зачисленных на это отделение, являются обязательными и проводятся на протяжении всего периода обучения в вузе в объёме 4 часов в неделю.

Программа курса этого отделения включает теорию, практический программный материал, обязательный для всех учебных отделений, профессионально-прикладную физическую подготов-

ку, а также специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья студентов. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка проводятся с учётом функциональных возможностей студентов. Главное в этой подготовке – овладение техникой прикладных упражнений, устранение функциональной недостаточности органов и систем, повышение работоспособности организма. Большое значение в учебных занятиях этого отделения имеет реализация принципов систематичности, доступности и индивидуализации, строгая дозировка нагрузки и постепенное её повышение.

Мы предлагаем интеграционный подход к личностно ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов, в ходе реализации которого обеспечивается интеграция задач образования, воспитания, оздоровления, профилактики негативных явлений в молодежной среде и подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

Не пренебрегая ограничениями по здоровью, студенты различных отделений в соответствии с имеющимися у них возможностями включаются во все компоненты физической культуры: спорт, физическое воспитание, профессионально-прикладную физическую подготовку, оздоровительно-реабилитационную и профилактическую деятельность, в фоновые и рекреативные виды физической подготовки. В ходе данного процесса для каждого студента разрабатываются индивидуальные траектории освоения вышеуказанных компонентов физической культуры с обязательной ориентацией на самостоятельное включение в физическую подготовку. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов.

Остановимся на характеристике задач физической подготовки. Образовательная задача в ходе ее реализации позволяет расширить знания студентов в области физической культуры, истории ее становления и развития, освоить основные понятия и подходы в области теории физической культуры.

Воспитательная задача тесно связана с задачей профилактической. Воспитание самостоятельной и активной личности, человека мобильного и адаптивного в условиях современного рынка труда на основе использования средств физической культуры тесно связано с задачей профилактики негативных явлений в молодежной среде.

К наиболее негативным социальным явлениям в Российской Федерации в настоящее время относятся: наркомания; алкоголизм, особенно пивной, получивший массовое распространение среди молодежи; токсикомания; табакокурение; компьютерная и игровая зависимость.

Помимо пагубного влияния на телесное и психическое здоровье лиц, подверженных той или иной зависимости, эти явления, как правило, выступают провоцирующими факторами различных правонарушений и преступлений.

Особенно опасными для общества являются наркомания и пивной алкоголизм.

Федеральный закон РФ «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 25 октября 2006 года № 170-ФЗ дает юридическое определение профилактике наркомании и антинаркотической пропаганде:

- профилактика наркомании – совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании;

- антинаркотическая пропаганда – пропаганда здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта, направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркомании.

Как видно из этого закона, основной положительный вектор антинаркотической пропаганды направлен на формирование у наших сограждан здорового образа жизни, ядром которого и является оптимальная физическая активность человека, а отрицательный – на формирование негативного отношения к наркомании, сложнейшей и многограннейшей проблемы, решение которой невозможно без комплексной и скоординированной системы мероприятий различного характера.

Данный факт со всей очевидностью демонстрирует огромный потенциал средств физической культуры и спорта как в профилактике наркомании, так и особенно в антинаркотической пропаганде.

Анализ более 30 апробированных технологий профилактики наркомании среди молодежи позволил сгруппировать их в следующие блоки:

- спортивно-массовые мероприятия;
- информационно-образовательные модели;
- организационно-управленческие технологии;
- агитационно-пропагандистские акции;
- учебные программы в системе профессионального образования (начального, среднего и высшего).

Конечно, приведенная выше классификация в значительной мере имеет условный характер. Многие из разработанных и реально апробированных профилактических программ и технологий содержат в себе элементы целого ряда направлений наркопрофилактики. По этой причине отнесение их к тому или иному блоку может быть осуществлено только по принципу наибольшего соответствия.

Вместе с тем отметим, что предлагаемая классификация технологий наркопрофилактической работы с использованием средств физической культуры и спорта в целом не противоречит, а лишь конкретизирует с учетом специфики этих средств и российских условий принятую на международном уровне классификацию направлений профилактики наркозависимости.

Первичная профилактика – это система действий, направленная на формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения с одновременным изменением уже сформированных дезадаптивных, нарушенных форм поведения.

Первичная профилактика предусматривает работу с популяцией условно здоровых людей, в которой существует определенное количество лиц из группы риска. В этот контингент могут входить молодые люди, которые уже пробовали наркотики или имеют друзей, употребляющих наркотики; лица, имеющие генетическую предрасположенность к психическим заболеваниям или находящиеся в неблагоприятных семейных или социальных условиях, и т.п.

Вторичная профилактика – это система действий, направленная на изменение уже сложившихся дезадаптивных форм поведения и позитивное развитие личности.

Вторичная профилактика включает работу, направленную на популяцию людей, у которых рискованное поведение уже сформировано. К этой группе относятся лица, употребляющие наркотики, но без сформированной физической зависимости.

Третичная профилактика – это система действий, направленная на уменьшение риска возобновления употребления наркотиков и активизацию личностных ресурсов, способствующих адаптации к условиям среды и формированию социально-эффективных жизненных стратегий поведения.

Третичная профилактика – это профилактика рецидивов. Она направлена на группу лиц, имеющих зависимость от наркотиков или других психоактивных веществ.

Основной акцент в борьбе с распространением наркомании должен ставиться на меры первичной, превентивной профилактики, направленной на поддержание условий, способствующих сохранению физического, личностного и социального здоровья, а также на предупреждение неблагоприятного воздействия на него факторов социальной и природной среды.

Первичная профилактика является самой массовой и наиболее эффективной.

К мероприятиям первичной профилактики относятся меры защиты, которые должны воздействовать как на пути неблагоприятного влияния наркопровоцирующих факторов, так и на повышение устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам.

Средства физической культуры и спорта наиболее эффективны именно в первичной профилактике.

Ю.И. Евсеев выделяет три уровня наркопрофилактического использования средств физической культуры и спорта [18]:

- первый уровень предполагает применение различных средств, методов, форм занятий по физической культуре и спорту с молодежью с целью ее отвлечения от «вредных привычек», уменьшения вероятности приобщения к ним за счет целесообразной организации досуга, заполнения «вакуума» свободного времени, формирования социально одобряемой активности и установок, повышения стрессоустойчивости, формирования оптимистического взгляда на жизнь;

- второй уровень выражается в установках на оздоровление и приобщение к здоровому образу жизни;

- третий уровень предусматривает формирование и коррекцию основных свойств личности молодежи в процессе занятий физическими упражнениями (профилактическая работа строится на основе учета сформировавшейся ценностной концепции жизни каждого молодого человека и предполагает возможности коррекции этой концепции, тех или иных свойств личности – черт ха-

рактера, направленности, мировоззрения, самосознания, эмоционально-волевой сферы и т.д.).

На всех этапах наркопрофилактики (первичной, вторичной и третичной) приоритетное значение приобретает третий из выделенных уровней использования средств и методов физической культуры и спорта, когда последние применяются именно для формирования жизнеспособной личности, умений и навыков удовлетворения своих базовых потребностей в социально и индивидуально приемлемых формах, а также активной позиции против негативных социальных явлений.

В контексте сделанных рассуждений рассмотрим выделенные блоки антинаркотических профилактических технологий.

Спортивно-массовые мероприятия (куда мы относим и физкультурно-оздоровительные) являются, пожалуй, основным направлением профилактики негативных социальных явлений и антинаркотической пропаганды в сфере физической культуры и спорта. Это и понятно, поскольку соревновательность – основополагающее качество спортивной деятельности, а спорт по своей сути есть не что иное, как официальное систематически возобновляющееся соревнование, организованное в соответствии с принципом «честного соперничества» или «честной игры».

Современные детальные этиолого-антропологические исследования показали, что элементы соперничества являются универсальным компонентом антропологии человека, что соревнования в духовной, интеллектуальной и физической культуре имеют универсальный характер и являются одним из наиболее важных социальных и этиологических принципов человечества.

Напомним, что соревнования, сопоставления себя с другими на основе правил «честной игры» являются сердцевинной сознательной способности человека, его базисного сущностного свойства.

Однако спортивно-массовые мероприятия не всегда могут принести ожидаемый антинаркотический эффект, здесь все зависит от правильной организации и продуманности всех действий. Более того, проведение подобных мероприятий «ради галочки», без должного методического обоснования и подготовки, с акцентом на лозунги и декларации может и зачастую приводит к диаметрально противоположному от ожидаемого эффекту.

Таким образом, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия – важнейшее направление профилактики негативных социальных явлений и, в частности, антинаркотической пропаганды – могут принести положительный эффект только в случае их системности, периодической повторяемости и методической обеспеченности.

При этом основная цель методики проведения любых соревнований должна состоять в том, чтобы сопоставление своих способностей со способностями других формировало мотивацию к самосовершенствованию участников состязаний.

Информационно-образовательные модели антинаркотической профилактики и пропаганды нацелены на организацию учебной деятельности учащейся молодежи с целью освоения ими знаний о негативных последствиях опасных экспериментов со своим здоровьем, а также формирования умений и навыков корректировки своего психоэмоционального и физического состояния и, вообще, удовлетворения своих базисных потребностей в социально приемлемых формах (потребностей в самоактуализации, приобретения значимого социального статуса, профессионального самоопределения и др.).

Однако и при использовании этих моделей должного эффекта можно добиться только при организации систематического, а не эпизодического обучения детей, подростков и молодежи, причем с учетом возрастных, гендерных, социальных, национально-этнических, психологических и целого ряда других особенностей.

Агитационно-пропагандистские акции – это технологии, напрямую реализующие содержание антинаркотической пропаганды и являющиеся важным компонентом любого профилактического мероприятия физкультурно-спортивного характера.

Учебные программы в системе профессионального образования. Как показал анализ содержания образования (учебных планов, программ дисциплин, практики) по направлениям и специальностям в области физической культуры и спорта, в нем практически отсутствует информация о психоактивных веществах и наркомании, средствах и методах профилактики негативных социальных явлений и антинаркотической пропаганде.

К такому же выводу привел и анализ содержания программы для вузов по дисциплине «Физическая культура» (408 часов), включенной в государственные образовательные стандарты по всем направлениям и специальностям в цикл гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Еще одной задачей, которая решается в ходе эффективности лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, является задача подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Фундаментальным принципом физического воспитания является связь физической культуры и спорта с трудовой деятельностью людей. На практике это выражается в использовании физической культуры и спорта при научной организации труда в формах так называемой профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе призвана решать такие задачи:

1. Вооружить учащихся прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых им для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда.

2. Сформировать у учащихся двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов.

3. Воспитать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности.

4. Способствовать лучшему освоению трудовых операций, ускоренному обучению профессии.

5. Научить использовать средства активного отдыха для борьбы с производственным утомлением, для быстрого и полного восстановления сил.

6. Предупредить и снизить производственный травматизм за счет увеличения силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности.

Программой физического воспитания в вузах предусмотрено ознакомление студентов с теоретическими основами ППФП, обучение их некоторым профессионально-прикладным физическим упражнениям, способам воспитания и самовоспитания основных

физических качеств, необходимых специалисту того или иного профиля, подготовка их к участию в простейших соревнованиях по профессионально-прикладным видам спорта.

Для понимания задач ППФП, для овладения необходимыми знаниями, умениями и навыками, эффективного применения их на практике важно научиться вдумчиво анализировать условия труда специалистов, требования к их физической подготовленности.

С развитием техники непосредственно на различные механизмы все более перекладываются тяжелые производственные операции, на долю же человека все чаще остаются функции управления и контроля. Кроме этого, развитие автоматизации, комплексной механизации, электроники, робототехники требует устойчивости к психическим напряжениям, быстрого восприятия, осмысливания большого потока информации о ходе производства.

Физический труд делят по степени тяжести на очень легкий, легкий, средней тяжести, тяжелый и очень тяжелый. Например, очень легкий труд характеризуется незначительным общим суточным расходом энергии, лишь не на много (на 500 ккал и меньше) превышающим средние величины основного обмена (около 2300 ккал в сутки), а ЧСС не поднимается, как правило, выше 80 ударов в минуту. В отличие от этого очень тяжелый физический труд требует предельного суточного расхода энергии – от 4000 до 6000 ккал, а в отдельных случаях и больше. ЧСС возрастает при этом до максимальных значений – 180 – 200 ударов в минуту. Понятно, что такую работу могут выполнять только хорошо тренированные люди, да и то непродолжительное время.

Если тяжесть физического труда измерить и оценить относительно легко, то гораздо труднее измерить и классифицировать эмоционо-психическую напряженность умственного труда. Здесь не применимы прямые способы, которые используются при измерении физической работы. Лишь измерение ЧСС, определение расхода энергии за единицу времени и некоторые другие косвенные показатели могут дать приблизительную оценку этой напряженности.

Существуют значительные различия в условиях труда специалистов разных профессий. Однако для всех специалистов необходимо хорошее здоровье, высокий уровень физического раз-

вития. Следует заметить также, что каждая профессия требует от работающего преимущественного развития одного или нескольких ведущих качеств. Для деятельности юриста очень важно уметь быстро восстанавливать работоспособность, т.е. он должен быть физически выносливым. Для экономиста важно уметь длительное время заниматься однообразным видом деятельности (особенно это относится к профессии бухгалтер), что также требует общей и физической выносливости. Поэтому разнообразны и средства, применяемые для решения частных задач ППФП специалистов разных профессий. Мы в практике своей деятельности используем различные упражнения и виды спорта в ППФП для подготовки специалистов различного профиля.

Гимнастика. Оздоровительное, общеразвивающее и профессионально-прикладное значение гимнастики заключается в том, что ее упражнения воспитывают такие физические качества, как ловкость, гибкость, мышечная сила и др.; формируются эстетически привлекательные формы тела, умение владеть своим телом в пространстве, сохранять и восстанавливать равновесие при разнообразной и меняющейся опоре, выполнять точные движения отдельными частями тела; воспитывать морально-волевые качества – смелость, самообладание, решительность при оправданном риске.

Легкая атлетика. Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные движения человека – ходьба, бег, прыжки и метания, способствуют совершенствованию этих жизненно важных умений и навыков. Кроме того, они повышают функциональные возможности всех органов и систем, в особенности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, т.е. тех, которые в наибольшей степени обеспечивают успех в любом виде физической деятельности. Различные упражнения легкой атлетики воспитывают у человека такие важные физические качества, как быстрота и выносливость, ловкость и сила, а также морально-волевые качества, упорство в достижении цели, умение преодолевать трудности, силу воли и др.

Лыжный спорт. Навыки передвижения на лыжах широко используются в военном деле (значительная часть выпускников юридического факультета связывают свою профессиональную деятельность с военной сферой), в быту и труде. Физические ка-

чества, воспитанные человеком в ходе занятий лыжным спортом, способствуют успешному выполнению таких дел, в которых человеку требуются выносливость и закаленность к холоду, быстрота передвижения на местности в условиях бездорожья, решительность действий. Этим объясняется широкая общая прикладная направленность различных видов лыжного спорта – гонок и скоростного спуска, слалома и прыжков с трамплина, лыжной акробатики и других видов спорта.

Туризм имеет большое образовательное и прикладное значение. Умение ориентироваться на местности с картой и компасом, по природным ориентирам и местным предметам, по народным приметам имеет большое значение в труде специалистов, связавших свою профессиональную деятельность с археологией. Ловкость, физическая выносливость, воспитуемые туристическими походами, находят применение практически всюду. Если к этому добавить, что туризм является незаменимым средством активного отдыха людей напряженного умственного труда, то будет понятно его прикладное значение.

Спортивные игры. В ходе занятий спортивными играми воспитываются оптимальные двигательные реакции на различные раздражители – световые, звуковые, тактильные (чувствительные) и др. Это имеет большое значение в приспособлении человека к работе на современных машинах и механизмах, так как новая техника предъявляет высокие требования к быстроте реакции и точности движений специалистов, обслуживающих и работающих на этой технике. Эти качества очень важны для выпускников, связавших свою профессиональную деятельность с компьютерной техникой, где требуется повышенная быстрота ответных реакций на внезапное появление объекта, срочность выбора и принятия решений. Для воспитания этих качеств и являются наиболее полезными спортивные и подвижные игры, различные виды спортивных единоборств.

Реализация ППФП в системе физического воспитания студентов связана с рядом трудностей, основная из которых – существенные различия в условиях и характере труда представителей разных специальностей и специализаций на производстве. Наиболее полным определением ППФП можно считать следующее –

ППФП представляет собой одно из основных направлений физического воспитания, которое должно формировать определенные прикладные знания, воспитывать физические, психические и специальные качества, умения и двигательные навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности. Появление новых более мощных источников энергии и развитие техники непрерывно понижают роль мускульной силы человека, тогда как его психическая функция постепенно возрастает. Возникла система «наука-техника-человек». Человек в эту систему входит как личностный элемент производства, от квалификации, физического состояния и работоспособности которого зависит экономическая продуктивность системы.

Технический прогресс, принеся многие блага, имеет на современном этапе свои теневые стороны, не лучшим образом сказывающиеся на состоянии здоровья человека. На современном этапе развития высшей школы часто используется понятие «качество подготовленного специалиста», которое включает в себя совокупность наиболее устойчивых свойств, обуславливающих пригодность к профессиональной деятельности: знания и умения в профессиональной сфере, психофизиологическая подготовленность. Однако установлено, что успешность обучения и подготовки студентов к предстоящей профессиональной деятельности в определенной степени зависит от уровня их всесторонней подготовленности, в том числе и физической. Недостаточная физическая подготовленность будущих специалистов приводит к их недостаточной профессиональной «отдаче».

Личностно ориентированная физическая подготовка студентов к овладению будущей профессией в ЯрГУ им. П.Г. Демидова включает следующие направления:

овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта;

воспитание отдельных физических и специальных качеств, необходимых для определенной профессии;

приобретение прикладных знаний (речь идет о знаниях и умениях применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха).

Содержание ППФП каждого вуза определяется, прежде всего, изучаемыми в нем специальностями. Учебная деятельность студентов ЯрГУ им. П.Г. Демидова относится прежде всего к сфере сложной интеллектуальной работы с определенной долей мелкого ручного труда, характеризующейся значительным напряжением анализаторных систем (в первую очередь зрительной), большой нервно-эмоциональной нагрузкой и сопровождающейся отчетливо выраженной однообразной рабочей позой.

На младших курсах характер осваиваемых студентами дисциплин примерно одинаков. На старших курсах, где наблюдается преобладание специальных дисциплин в учебном процессе, – определенным образом дифференцирует студентов по характеру учебного труда в соответствии с изучаемой специальностью. У будущих математиков (специальность ПМ) значительно возрастает доля интеллектуального труда. У программистов увеличивается нагрузка на зрительный анализатор. Однако различия в характере учебного труда студентов разных факультетов имеют тенденцию к сглаживанию, т.к. учебным процессом предусмотрено постоянное повышение объема программирования и непосредственной работы с компьютером для студентов всех специальностей. Поэтому правильнее говорить не столько о различиях между специальностями, сколько о преобладании той или иной доли труда (интеллектуальной, ручной, сенсорной) в разные периоды овладения одной и той же специальностью.

Эффективность учебной работы студентов в значительной мере зависит от уровня общей (в том числе и умственной) работоспособности, быстроты и гибкости мышления, особенностей внимания (объема, концентрации и устойчивости, переключения и распределения), долговременной и оперативной памяти, работоспособности зрительного анализатора.

Внешние условия, сопровождающие учебный процесс, изменяют уровень перечисленных выше качеств, как правило, в худшую сторону и соответственно снижают эффективность обучения. Так, например, вынужденная однообразная рабочая поза студентов способствует развитию сутулости, искривлению позвоночника и нарушению его подвижности. Ограниченная амплитуда рабочих движений приводит к ухудшению подвижности

в наиболее крупных суставах (плечевом, локтевом, тазобедренном, коленном, голеностопном). Ограничение подвижности грудной клетки ухудшает глубину дыхания, в результате чего снижается поступление кислорода к работающим органам, в первую очередь к головному мозгу. Малоподвижная рабочая поза ухудшает нормальный ток крови и лимфы в организме, в результате чего развиваются застойные явления в брюшной полости и нижних конечностях, приводя к варикозному расширению вен.

Постоянная нагрузка зрительного анализатора особенно при условии недостаточной тренированности мышц, регулирующих аккомодацию глаза, способствует нарушению функции зрения. Неоднократные нервно-эмоциональные нагрузки, сопровождающие учебную деятельность студентов, способствуют развитию общего утомления. Отрицательно влияют на качество обучения и недостаточное эргономическое обеспечение рабочих мест студентов: теснота, повышенная температура, ухудшение газового состава воздуха в учебных классах за счет сдвига в сторону повышения содержания углекислоты и т.д.

Исходя из сказанного программа ППФП составляется таким образом, чтобы, с одной стороны, сгладить отрицательное воздействие неблагоприятных факторов учебной деятельности, а с другой стороны, развить профессионально важные качества студентов. В процессе ППФП студентов университета повышается как общая, так и специфическая работоспособность, способствующая овладению изучаемой специальностью. Высокий уровень общей работоспособности достигается прежде всего длительными кроссами, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием. Повышение уровня физических качеств, функциональной подготовки, улучшение основных показателей физического развития (спирометрии, кровяного давления, частоты сердечных сокращений и т.д.) создают базу для поддержания высокоэффективной учебной деятельности студентов в течение всего учебного года.

Специфическая работоспособность студентов достигается тренировкой тех физических и психических качеств, которые определяют успешность учебной деятельности. Физические упражнения с этой целью выполняются прежде всего на учебных занятиях. Возможно также самостоятельное проведение специально

направленных физических тренировок во внеучебное время. Очень полезны в этом плане спортивные игры, единоборства, бег на короткие дистанции, тренирующие внимание, быстроту мыслительной деятельности, оперативную память и другие качества.

Важное место в ППФП занимает выполнение физических упражнений непосредственно на рабочем месте, т.е. так называемые физкультпаузы. Физкультпаузы способствуют прежде всего восстановлению и поддержанию на необходимом уровне умственной работоспособности. Кроме того, физкультпаузы сохраняют оптимальный мышечный тонус, улучшают условия работы кровеносной и лимфатической систем, улучшают кровоснабжение головного мозга, устраняют застойные явления. Выполняемые упражнения способствуют также снятию нервно-эмоционального напряжения. В системе ППФП нередко используется выполнение комплексов физических упражнений непосредственно перед началом рабочего дня и сразу после его окончания. Основная задача выполнения этих комплексов – это облегчение процесса вхождения организма в рабочий ритм за счет предварительного повышения физической и умственной работоспособности человека, и наоборот, снятие нервно-эмоционального возбуждения и физической усталости после окончания рабочего дня. С этой целью перед началом работы целесообразно выполнить несколько гимнастических упражнений с включением наклонов и поворотов туловища, вращения головы и упражнений для глаз, а после ее окончания длительный медленный бег, спортивные игры, плавание.

Таким образом, мы рассмотрели одно из основных условий эффективности лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, а именно интеграция в комплексе задач эффективности лично ориентированной физической подготовки студентов наряду с задачами образования, воспитания и оздоровления, задач профилактики негативных тенденций существующих в молодежной среде и подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

Следующим условием является формирование потребности в саморазвитии физического потенциала студентов.

Среди ученых нет единого мнения в определении понятия «физический потенциал человека». По мнению А.В. Лототенко,

М.М. Телемтаева, он выступает в качестве первоосновы физического и душевного здоровья человека. Рассматривая физический потенциал как часть человеческого потенциала, можно определить его как интегральную характеристику физических способностей человека, обусловленную комплексом возрастных, антропометрических, функциональных и психомоторных резервов организма, отражающих объективную тенденцию физического развития и функционального состояния органов и систем. Развитие физических потенциалов человека детерминировано биологическими, врожденными факторами, задающими программу и вектор развития, и имеет социальную обусловленность. Оно выражается в совершенствовании форм и функций организма, актуализации его физических возможностей, которые реализуются при наличии у человека определенного уровня развития двигательных качеств и способностей, рациональных способов выполнения двигательных действий, умений и навыков. На сегодняшний день нет научно обоснованной системы методов и методик, позволяющих определить уровень развития физических потенциалов человека, так как потенциальные возможности всегда находятся в скрытом виде и могут быть реализованы только при необходимости в определенных обстоятельствах. Физическая подготовка актуализирует положительную тенденцию развития физического потенциала человека, которая детерминирована как внутренними (генетическими), так и внешними факторами влияния среды. Сформированная потребность в развитии физического потенциала способствует максимальному развитию физических возможностей организма человека, укреплению его здоровья и наращиванию физического потенциала.

Анализ психолого-педагогической литературы по изучаемому вопросу, позволил говорить, что потребность в саморазвитии физического потенциала человека является, с одной стороны, биологической потребностью человека в двигательной активности по происхождению, а с другой – в процессе жизнедеятельности она все более выступает в качестве существенного элемента культуры субъекта и регулятора его поведения и нуждается в формировании.

Отличительными признаками актуализации потребности в саморазвитии физического потенциала можно считать единство проявлений когнитивной, эмоционально-ценностной, психомоторной и поведенческой сфер деятельности (Л.И. Лубышева); наличия стремления самостоятельно и целесообразно планировать развитие своего физического потенциала в режиме разнообразной трудовой, физкультурно-спортивной деятельности и отдыха (А.В. Лототенко); перевод знаний о сфере физической культуры во внутренние убеждения (Д.Н. Узнадзе); актуализацию процессов самопознания, самоорганизации, самоуправления, самореализации и самосовершенствования (М.М. Боген, А.И. Кочетов, В.Г. Маралов); увеличение объема недельной двигательной нагрузки за счет самостоятельных занятий физическими упражнениями, что в свою очередь стимулирует процесс реализации физического потенциала (В.К. Бальсевич, И.В. Муравов).

В процессе физического саморазвития выделяют три стадии:

- подготовка (студент занимается физическими упражнениями нерегулярно, от случая к случаю; мотивы физкультурно-спортивной деятельности неопределенны; задачи деятельности в сфере физической культуры неконкретны, их содержание расплывчато; средства, способы, формы самостоятельных занятий освоены недостаточно; уровень сформированности потребности в саморазвитии физического потенциала низкий);

- действия (студент регулярно 2 – 3 раза в неделю самостоятельно занимается физическими упражнениями; умеет планировать свою деятельность, самостоятельно получать необходимую информацию; владеет методикой самостоятельных занятий и формами самоконтроля; целеполагание становится определенным и конкретным; присутствует четкая мотивация физкультурно-спортивной деятельности; уровень сформированности потребности в саморазвитии физического потенциала средний);

- стабильность (студент регулярно, помимо обязательных академических занятий, занимается физической культурой и спортом; самостоятельно ставит и решает задачи физического саморазвития и подготовки, наполняя их профессиональным содержанием, осуществляет самоконтроль, уровень сформированности потребности в саморазвитии физического потенциала высокий).

Динамику актуализации физического потенциала можно проследить на основании динамики общей физической подготовленности. Изменение общей физической подготовленности в положительную сторону свидетельствует о положительных сдвигах в саморазвитии физического потенциала.

Еще одним условием эффективности личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов является формирование в процессе данной подготовки социально значимой системы ценностных ориентаций, являющихся основой постановки и реализации жизненных целей студентами, осмысление и оценка, сложившейся у них системы ценностных ориентаций.

Под ценностными ориентациями в своих исследованиях С.Н. Иконникова и В.Т. Лисовский понимают разделяемые личностью социальные ценности, выступающие в качестве целей жизни и основных средств достижения этих целей и ввиду этого приобретающие функцию важнейших регуляторов социального поведения человека.

Социально-культурные ценности – это установки (идеи, понятия, смыслы), которые не зависят от конкретного человека, а определяются культурой и разделяются всеми людьми.

Впервые понятие «ценность» употребляется в античной философии. В конце XIX в. появляется наука аксиология – специальный раздел философии, изучающий ценности. Понятие ценности многогранно. В понимании сущности феномена ценности существует два аспекта. Первый аспект рассматривает ценность как значение того или иного предмета или явления для человека. Ценность характеризует качество данного предмета. Вторым аспектом под ценностью понимает само явление (материальное или идеальное), имеющее значение для человека.

Личностные ценности всегда имеют объективную и субъективную стороны. Они не могут рассматриваться безотносительно к человеческим потребностям, оценкам и отношениям. В то же время эти оценки и отношения всегда имеют объект, т. е. то, на что они направлены. Их можно условно разделить на общественные ценности (объективированные в культуре и закрепленные в различных формах общественного сознания) и личностные ценности (прису-

щие отдельному конкретному человеку). Личностные ценности входят в структуру личности человека. Личностные ценности могут включать в себя как индивидуализированные ценности, так и сугубо индивидуальные, уникальные для каждой конкретной личности. У каждого человека личностные ценности различаются по значимости, выстраиваясь в иерархии, при всей специфичности могут быть в общих чертах сходными у разных людей.

Методологическим для нашего исследования является понимание ценностных ориентаций, представленное в диспозиционной концепции регуляции социального поведения В.А. Ядова.

В начале 70-х г. XX в. В.А. Ядов создал теорию регуляции социального поведения личности. Основные положения:

- человек обладает сложной системой различных диспозиционных образований (регулируют его поведение и деятельность);
- диспозиции личности образуют иерархически организованную четырехуровневую систему;
- диспозиции личности (закрепляются в результате опыта) представляют собой продукт столкновения потребностей и ситуаций (условий), в которых потребности могут быть удовлетворены;
- в структурной иерархии диспозиций личности ценностные ориентации занимают высший уровень.

Структурная иерархия диспозиционных образований от низшего уровня к высшему: фиксированные установки («set») – социальные фиксированные установки («attitude») – направленность интересов личности – ценностные ориентации.

Основная идея, лежащая в основе этой концепции, заключается в том, что человек обладает сложной системой различных диспозиционных образований, которые регулируют его поведение и деятельность. Эти диспозиции организованы иерархически, т.е. в системе можно обозначить более низкие и более высокие их уровни. Определение этих уровней диспозиционной регуляции социального поведения личности осуществляется на основании схемы, предложенной в свое время Д.Н. Узнадзе, а именно на основе такого понимания установки, что она возникает всегда при наличии определенной потребности, с одной стороны, и ситуации удовлетворения этой потребности – с другой. Однако обозначенные Д.Н. Узнадзе установки возникали при «встрече» лишь эле-

ментарных человеческих потребностей и довольно несложных ситуаций их удовлетворения [35, 36].

Ориентация на отдельные ценности может возникнуть лишь как результат их предварительного признания, положительной оценки (рациональной или эмоциональной). По Б.И. Додонову, необходимо, чтобы субъект «запланировал» определенную ценность в своем сознании, чтобы направил свою деятельность на овладение ею. Они дают важный импульс для познавательных, эмоциональных и волевых процессов, играющих важную роль в «программе жизненной деятельности человека» и в «программе потребностей».

Принятые и усвоенные ценности приобретают характер ценностных ориентаций, выполняющих функцию регуляции поведения молодых людей.

Ценностные ориентации, выполняя функции регуляции поведения, с одной стороны, с другой – являются тем фактором, который влияет на процесс адаптации молодого человека к условиям жизнедеятельности в социальной среде и профессионально-трудовой деятельности.

Социально-культурные ценности и сформированные на их основе ценностные ориентации многообразны. Они могут быть актуальными и фиксированными, фундаментальными, непреходящими и преходящими, модными, подменными и мнимыми.

Ценностные ориентации определяют мировоззрение человека, его поведение, цели, смыслы жизни и стратегии действий по их достижению. Формирование ценностных ориентаций происходит под влиянием социальной среды и факторов внутреннего характера. Под влиянием макросреды формируются базовые ценности современной молодежи. По данным анализа психолого-педагогической литературы, такими базовыми ценностями, сформировавшимися у современной молодежи, являются: гедонистические ценности – установки на то, что не следует отказываться от жизненных удовольствий, нужно наслаждаться радостями жизни, ценности – средства, представляющие собой убеждение в том, что желаемого необходимо достичь любыми средствами, и ценности – отношения, позволяющие комфортно чувствовать себя в значимой молодежной группе.

Под влиянием микросреды происходит формирование индивидуальной системы ценностных ориентаций конкретного молодого человека. Одной из таких микросред является образовательная среда. Значительную часть времени студент проводит в вузе, поэтому важной задачей, реализуемой в рамках различных учебных дисциплин, является вопрос формирования адекватной системы ценностных ориентаций студенческой молодежи. Выступая в качестве задачи, формирование социально значимой системы ценностных ориентаций является также условием эффективности, в русле проблематики нашего исследования, личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

Таким образом, мы рассмотрели комплекс условий эффективности личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, который был реализован нами в ходе опытной работы на базе Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Анализу и результатам опытной работы посвящена третья глава монографии.

Подводя итог вышесказанному, еще раз подчеркнем, что в своем исследовании в русле системного подхода к анализу явлений и процессов, мы обосновываем интегративный подход к личностно ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов, который заключается в переходе от понятий устойчивости и равновесия к понятиям изменчивости и мобильности, переходе от исследования на уровне «человек – организация» к исследованию на уровне «человек – среда», от уровня закрытой системы к уровню открытой социальной среды, а также от параметров стабильности к параметрам динамичности.

Интегративный подход представляет собой включение всех студентов, в зависимости от имеющихся у них возможностей как общего физического, так и психического уровня, во все компоненты физической культуры на основе интеграции в комплексе задач личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов наряду с задачами образования, воспитания и оздоровления, задач профилактики негативных тенденций в молодежной среде и подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. Интегративный подход предполагает субъектность включения в процесс личностно ориентированной физиче-

ской подготовки студентов непрофильных вузов всех участников педагогического процесса на основе изучения потребностей и интересов студенческой молодежи, в целом существующих явлений и тенденций в молодежной среде и ориентацию на формирование социально значимой системы ценностных ориентаций и оценку сложившихся ценностных ориентаций средствами физической культуры и спорта. Реализация интегративного подхода к лично-стно ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов конечной целью имеет подготовку будущих специалистов к условиям комфортного самочувствия в социальной жизнедеятельности и адаптации в выбранной профессии в целом в условиях современного рынка труда.

Глава 3. Практика организации лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов

Анализ изучения особенностей студенческой молодежи, проводимый на основании опросов студентов 1 – 2 курсов классического университета им. П.Г. Демидова (г. Ярославль) позволил нам выделить основные направления решения интегративного комплекса задач физической подготовки, которые были реализованы нами в ходе опытной работы.

Разработанная модель лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов включает определение цели лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, задач данного вида подготовки, содержания лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, включающего все компоненты физической культуры, а также такие компоненты данной подготовки, как процессуальный, и его составляющие: мотивационную, операционную и творческую самореализации и критериально-оценочный компонент.

Содержание и анализ результатов опытной работы по апробации модели лично ориентированной физической подготов-

ки студентов непрофильных вузов также изложены в материалах третьей главы.

3.1. Изучение особенностей студенческой молодежи как основа практики лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов

Следуя логике нашего исследования, его третью главу, посвященную практике лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе интегративного подхода, мы начали с изучения особенностей студенческой молодежи и ценностных ориентаций, разделяемых студенческой молодежью с целью учета полученных данных в процессе лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил выделить три основных подхода к определению понятия *молодежь*:

- социально-психологический: *молодежь* – это определенный возраст со своими биологическими и психологическими отношениями, а вследствие этого всеми особенностями возрастного класса;

- субкультурный: *молодежь* – это группа со своим специфическим образом жизни, стилем поведения, культурными нормами, ценностями;

- стратификационный: *молодежь* – это особая социально-демографическая группа, ограниченная возрастными рамками, со специфическими социальными позициями, статусом и ролями.

Возрастные границы молодежного возраста в 1960 г. были определены ООН в интервале 15 – 24 года. Сегодня достаточно распространены взгляды, что началом молодости (концом детства) является момент, когда в организме человека завершаются физиологические и психические процессы, связанные с половой зрелостью (интервал 12 – 16 лет), а концом молодости – момент, когда молодой человек полностью вступает в положение взрослого. Современные возрастные границы понятия *молодежь* лежат в интервале от 13 – 14 до 29 – 30 лет.

Таким образом, возрастные границы данной социальной группы весьма подвижны и размыты. Обычно к молодежи относят население в возрасте от 13 до 30 лет.

Студенчество представляет собой особую социальную группу. В этот период жизни происходит изменение статуса, прежнего стереотипа поведения, мышления. Все это требует интенсификации психологических, физиологических процессов и мобилизации резервов организма.

Как отмечает Шпрангер, именно у студенческой молодежи возникает вопрос о жизненном плане. Жизненный план, по его словам, – это направление, принимаемое внутренней жизнью. Оно формируется под влиянием внутренних впечатлений и изменившейся среды. Студенческая молодежь представляет собой скачок в новое качество личности, в котором происходит бурное развитие самосознания, ценностных ориентаций, в целом мировоззрения.

Студенческая молодежь не только социальная общность, но и определенная стадия жизненного цикла человека. Проблемы на этой стадии развития обоснованы возрастающим желанием свободы, однако процесс получения образования, хоть и относительно, но является длительным и вместе с ним сохраняется зависимость.

Для студенческой молодежи присуще конструирование социальной реальности. Идея конструирования социальной реальности развивалась Питером Бергером, Томасом Лукманом. Основным источником конструирования социальной реальности является необходимость ориентации в социальной среде. Ориентационные действия связаны с определенными ограничениями:

- устанавливаемыми социальной дистанцией (чем дальше социальный объект от центра, тем меньше необходимости отражать его в тезаурусе);

- «незнанием» (недостаток информации восполняется иным способом, который не снижает ориентирующую роль тезауруса).

Дистанционные ограничения связаны с родительскими запретами на контакты в социальной среде, которые, как правило, сохраняются в период совершеннолетия, если юноши и девушки живут в семье с родителями. Это порождает определенные фор-

мы протеста (в качестве компенсации за ограничения). Наиболее широкое распространение в среде студенческой молодежи получили естественная лживость и гиперболизация. Естественная лживость представляет собой адаптационный механизм, который основан на естественном неравенстве отношений поколений при формальном равенстве, закрепленном в правах. Такая лживость субъективно оправдывается и воспроизводится даже в случае разоблачений и применения санкций на ложь. Гиперболизация доминантного тезауруса – механизм, с помощью которого молодежь преодолевает дистанционные ограничения, зависящие от условий конкретной ситуации. В определенном возрасте это может быть тезаурус, характеризующийся высокой ценностью человеческого тела и сексуальных взаимоотношений.

Конструирование социальной реальности представляет собой присвоение субъектом некоторой части окружающей среды, подчинение ее себе. Конструирование социальной реальности включает в себя три вида действий:

- адаптацию к условиям среды;
- достраивание реальности;
- переконструирование условий среды.

В среде студенческой молодежи наиболее распространены являются следующие действия адаптационного характера:

- пробы и ошибки – узнавание частей среды через узнавание правил, которые действуют во внешней среде, узнавание пространственной мобильности через ориентацию в среде и принятие ее;
- изменение поведения в соответствии с правилами (освоение ролевого поведения как наиболее удобного);
- понимание и легитимизация части среды (социальная среда понимается как «наша», освоенная).

Достраивание реальности может осуществляться при помощи:

- символизации;
- компенсации недоступного;
- действий по выделению «зоны независимости».

Переконструирование условий среды может быть выражено в таких действиях, как:

- игнорирование неважного (один из приемов – общественное невнимание – проявляется в демонстративном поведении и символическом протесте);

- изменение пропорций и комбинирование;

- действие вне «своего мира» в соответствии со своими представлениями;

Анализ психолого-педагогической литературы и литературы по социологии позволил выделить черты отчуждения студенческой молодежи от взрослой части общества. Они заключаются в следующем:

- бессилие – ощущение неспособности реально повлиять на что-то или что-то изменить;

- аномия – ощущение того, что цель может быть достигнута только тогда, когда нарушены общепринятые нормы;

- потеря смысла – утрата четких ценностных ориентиров;

- изоляция – чувство обособленности от взрослого общества, отвержение навязываемых ценностей и норм;

- самоотчуждение – большая зависимость индивидуального поведения от внешнего одобрения, чем от личных внутренних установок.

Среди основных проблем студенческой молодежи на сегодняшний день можно выделить проблему материальной обеспеченности, социальной защищенности, получения образования, начала трудовой деятельности, формирования семьи, профессионального роста молодежи.

Сегодня в обществе нет еще достаточного количества носителей новых морально-этических ценностей, в общественном сознании практически отсутствует четкая система взглядов, идей, ценностей, норм морали, способная обеспечить движение вперед. Студенчество, формируя свое мировоззрение в условиях нестабильности, может, на наш взгляд, быстрее усвоить новые взгляды и, следовательно, обеспечить поступательное развитие всех общественных структур в направлении выхода из кризиса. Конечно, все это предполагает осуществление определенных изменений в деятельности социальных институтов и в первую очередь вузов, переход от традиционно сложившейся системы обучения к новой лично ориентированной подготовке студентов, в ходе кото-

рой преподавание конкретных предметов должно быть ориентировано на подготовку молодого человека к будущей практической деятельности.

Как показывает анализ научной литературы, обобщенный портрет современного студента представителя различных наук видят следующим образом: современный молодой человек должен обладать высокой социальной активностью и в определенной степени быть индивидуалистом, ему необходимо быть терпимым к различным событиям и обстоятельствам, мнению других людей и социокультурным различиям, мобильным на рынке труда и адаптивным в условиях взаимодействия с различными структурами и социальными институтами.

Мы в ходе своего исследования проводили опросы студентов 1 – 2 курсов классического университета им. П.Г. Демидова, т.е. той части студенческой аудитории, которая только начинает осваивать ту или иную профессиональную деятельность, недостаточно ориентированна в ней. Всего было опрошено более 500 студентов различных специальностей, из них приблизительно равное число лиц женского и мужского пола. Результаты опросов показали, что более 90% опрошенных студентов, как лиц мужского, так и женского пола, ориентированы на успех в жизни. Среди факторов, с которыми у студентов ассоциируется успех в жизни: обретение власти и денег (1 место), общественное признание (2 место), высокая профессиональная квалификация (3 место); карьера в профессиональной сфере (4 место). В женской части выборки выделили еще такой фактор, как удачное устройство личной жизни и спокойная жизнь.

На вопрос о том, что на сегодняшний день волнует молодых людей, было получено три приоритетных ответа: деньги (1 место), любовь (2 место), учеба (3 место). Разницы по половому признаку выявлено не было.

Следующий вопрос, который был нами задан: как Вы считаете, достижение успеха в жизни связано с Вашей профессиональной деятельностью?

При анализе ответов на данный вопрос четко была выявлена разница в ответах представителей различных специальностей. Юристы и экономисты (90%) независимо от пола связывают ус-

пех с будущей профессиональной деятельностью. Получение высшего образования они рассматривают как возможность иметь престижную работу и высокую заработную плату.

Представители других специальностей рассматривают высшее образование в качестве возможного средства успеха.

Студенты-физики и студенты-математики на первое место ставят получение диплома. У студентов данных специальностей четкой профессиональной ориентации не выявлено.

В женской части выборки (исключение составляют юристы и экономисты) у 15% опрошенных прозвучал ответ б «может пригодиться в будущем», у 9% мужской выборки (за исключением уже названных специальностей) – «возможность отсрочки от армии».

Наибольший романтизм и абстрагирование от практики проявляется у студентов-психологов и историков.

Следующий вопрос, который мы задавали: на что Вы полагаетесь в реализации своих жизненных планов?

Большая часть выборки независимо от пола (41%) ответили «на удачу», на свои личностные качества, такие как инициативность, самостоятельность, активность, предприимчивость, надеется 19% опрошенной выборки. 17% опрошенных считают, что реализация жизненных планов связана с достижением высокого профессионализма и успешной адаптации в будущей профессиональной деятельности. Среди остальных ответов наиболее встречаемые были такие: «все зависит от родителей», «наличие связей с нужными людьми», «все определяет случай».

На вопрос о том, влияет ли состояние здоровья на осуществление жизненных планов, опрошенные дали различные ответы. Только 27% студентов ответили «да». Мы видим, что немногие задумываются над тем, что состояние их здоровья может внести существенные коррективы в реализацию задуманного.

Следующий вопрос, который задавался в ходе опросов: влияет ли освоение физической культуры, физическая подготовка на реализацию Вас как специалиста?

Среди опрошенных ответы распределились следующим образом:

- да, без сомнения влияет – 18%;
- скорее да, чем нет – 11%;

- трудно сказать – 38%;
- скорее нет, чем да – 13%;
- нет, ничего не зависит – 13%;

Надо отметить, что больший процент ответов «да, без сомнения» был получен у студентов, обучающихся на юридическом факультете, а ответ «нет, ничего не зависит» у студентов-физиков. Разницы в ответах по половому признаку выявлено не было.

Следующий вопрос опроса: какими видами спорта Вы предпочитаете заниматься? Опрошенные студенты в качестве приоритетных выделили следующие виды спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, туризм, плавание, восточные единоборства, спортивные игры. Причем спортивные игры были поставлены на первое место студентами всех специальностей независимо от пола, за исключением юношей-юристов, которые отдали предпочтение восточным единоборствам.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что студенты в достаточной степени не оценивают роль физической подготовки к становлению их в будущей профессии. Ориентируясь на успех в жизни, включая профессионально-трудовую деятельность, только большая часть студентов-юристов и экономистов связывают этот успех с высоким уровнем освоения профессиональной деятельности. Представители других специальностей, в большинстве своем, получение профессии рассматривают как возможное средство достижения успеха.

В реализации своих жизненных планов, по результатам наших исследований, большинство студентов ориентированы на удачу, а не на свои личностные качества и успешное освоение профессиональной деятельности. Немногие из студентов задумываются о том, что состояние здоровья и общая физическая подготовленность могут изменить планы на будущее.

Полученные нами результаты позволили сформулировать такую задачу лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, как формирование мотивации к занятиям физической культурой как одному из важных средств подготовки к будущей профессиональной деятельности. Данная задача решалась нами в ходе теоретической и практической под-

готовки через использование активных методов обучения, в первую очередь, проблемных лекций, лекций-дискуссий и спортивных игр, способствующих развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний в области физической культуры, так и к практическим занятиям физической культурой.

Следующей задачей изучения студенческой молодежи мы поставили задачу изучения ценностных ориентаций молодых людей. С этой целью мы использовали методику «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изменения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. М. Рокич различает два класса ценностей:

терминальные – убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;

инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявляется два списка ценностей (по 18 в каждом) либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция: «Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучите карточки и, выбрав ту, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, меняя карточки местами. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

По шкале терминальных ценностей нами были получены следующие результаты (в связи с разницей результатов по половому признаку мы сгруппировали их в две таблицы) (см. табл. 4, 5).

Таблица 4

**Шкала «Терминальные ценности
для мужской части выборки»**

№ п/п	Терминальные ценности	Ранги
1.	Активная деятельная жизнь	7
2.	Жизненная мудрость	18
3.	Здоровье	10
4.	Интересная работа	8
5.	Красота природы и искусства	17
6.	Любовь	12
7.	Материальная обеспеченность	2
8.	Друзья	3
9.	Признание	4
10.	Познание	13
11.	Продуктивная жизнь	9
12.	Развитие	14
13.	Развлечение	5
14.	Свобода	1
15.	Счастливая семейная жизнь	15
16.	Счастье других	16
17.	Творчество	11
18.	Уверенность в себе	6

**Шкала «Терминальные ценности
для женской части выборки»**

№ п/п	Терминальные ценности	Ранги
1.	Активная деятельная жизнь	13
2.	Жизненная мудрость	12
3.	Здоровье	14
4.	Интересная работа	15
5.	Красота природы и искусства	11
6.	Любовь	1
7.	Материальная обеспеченность	2
8.	Друзья	16
9.	Признание	10
10.	Познание	17
11.	Продуктивная жизнь	3
12.	Развитие	18
13.	Развлечение	8
14.	Свобода	9
15.	Счастливая семейная жизнь	4
16.	Счастье других	5
17.	Творчество	6
18.	Уверенность в себе	7

Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы: преобладающими в мужской выборке являются такие ценности, как свобода, материальная обеспеченность, друзья, признание, развлечения. Интересная работа по значимости поставлена на 7 место, уверенность в себе – на 6, здоровье – на 10.

В женской выборке в соответствии с определенными рангами: любовь, материальная обеспеченность, продуктивная жизнь, счастливая семейная жизнь, счастье других. Интересная работа в женской выборке поставлена на 15 место, уверенность в себе – на 7, здоровье – на 14.

Проанализировав полученные ответы, мы видим, что студенты нацелены на материально обеспеченную жизнь, но мужская часть выборки соотносит ее со свободой, друзьями, интересной работой, а женская часть выборки – с любовью, продуктивной

жизнью и счастливой семейной жизнью. Здоровье как ценность больше значимо в мужской выборке.

По шкале инструментальных ценностей нами были получены следующие результаты (в связи с разницей результатов по половому признаку мы сгруппировали их в две таблицы) (см. табл. 6, 7).

Таблица 6

**Шкала «Инструментальные ценности
для мужской части выборки»**

№ п/п	Инструментальные ценности	Ранги
1.	Аккуратность	14
2.	Воспитанность	15
3.	Высокие запросы	8
4.	Жизнерадостность	9
5.	Исполнительность	13
6.	Независимость	10
7.	Нетерпимость к недостаткам в себе и других	17
8.	Образованность	2
9.	Ответственность	11
10.	Рационализм	1
11.	Самоконтроль	4
12.	Смелость	5
13.	Твердая воля	6
14.	Терпимость	16
15.	Широта взглядов	7
16.	Честность	12
17.	Эффективность в делах	3
18.	Чуткость	18

Проанализировав полученные ответы, мы видим, что предпочтительным образом действия и свойствами в мужской части выборки являются: рационализм, образованность, эффективность в делах, самоконтроль и смелость.

В женской части выборки – высокие запросы, жизнерадостность, рационализм, терпимость и чуткость. Эффективность в делах у женщин стоит на 16 месте.

**Шкала «Инструментальные ценности
для женской части выборки »**

№ п/п	Инструментальные ценности	Ранги
1.	Аккуратность	13
2.	Воспитанность	14
3.	Высокие запросы	1
4.	Жизнерадостность	2
5.	Исполнительность	15
6.	Независимость	6
7.	Нетерпимость к недостаткам в себе и других	12
8.	Образованность	7
9.	Ответственность	11
10.	Рационализм	3
11.	Самоконтроль	10
12.	Смелость	9
13.	Твердая воля	8
14.	Терпимость	4
15.	Широта взглядов	17
16.	Честность	18
17.	Эффективность в делах	16
18.	Чуткость	5

Проанализировав полученные результаты, можно сделать вывод о большей ориентации на профессионально-трудовую реализацию в мужской выборке и на приоритет реализации в личной сфере в женской части выборки.

Наше исследование позволило выявить четкую ориентацию студенческой молодежи на частную жизнь. Доминирующими в системе ценностей выступают ценности материального благополучия и ценности индивидуального характера.

Полученные результаты поставили перед нами задачу усиления акцента в ходе реализации такого интегративного компонента личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, как профессионально-прикладная физическая подготовка именно в женской части студенческой молодежи.

Следующей задачей изучения особенностей студенческой молодежи мы поставили задачу изучения молодежного досуга.

Анализ полученных ответов показал, что образ жизни студенческой молодежи имеет преимущественно пассивный характер.

В опрошенной выборке лишь 31% юношей и девушек отметили активные формы досуга. Среди них 17% предпочитают заниматься спортом. Основные увлечения: скейбординг, велосипед, мотоциклы, автомобили, футбол. 8% предпочитают подвижные игры и танцы, посещают дискотеки. 6% предпочитают туризм. 69% опрошенной нами выборки предпочли пассивные формы досуга. Среди них такие, как:

- компьютерные игры – 18%;
- общение с друзьями – 22%;
- прослушивание музыки – 11%;
- «ничего неделание» – 8%;
- просмотр видео – 6%;
- «особых предпочтений нет, занимаюсь чем придется» – 4%.

Таким образом, мы видим, что в целом отмечаемое учеными и практиками ослабление нормативно-ценностной регуляции поведения в обществе отразилось на особенностях досуга студенческой молодежи.

Гиподинамия в современном обществе получает все большее распространение, учеба в вузе ведет к усилению данного явления, причем с нарастанием в зависимости от продвижения студентов с младших курсов на старшие, но это не побуждает молодых людей компенсировать дефицит активности в учебной деятельности ее увеличением в досуговой.

В качестве задачи, на основании полученных данных, лично-стно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов выступает активное включение наших студентов в спортивно-массовые мероприятия вне учебных занятий, развитие сети спортивных клубов и факультативов; включение в теоретический курс лекций, материал которых отражает роль и значение физической подготовки в развитии активности человека, его выносливости, волевых качеств, общего укрепления здоровья, стабильности эмоциональных проявлений, эффективности функционирования всех психических процессов, значение физической подготовки в формировании общей подготовленности к социальной жизнедеятельности и профессионально-трудовой реализации,

в процессе которой физически подготовленный человек легче сможет поддерживать эффективный уровень работоспособности, справляться с перегрузками и с перенапряжением, управлять своими эмоциональными состояниями и находить оптимальный выход в стрессовых ситуациях.

В качестве задачи изучения особенностей студенческой молодежи как основы практики личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов мы поставили задачу изучения личностных особенностей студентов и ориентацию их на те или иные личностные качества, необходимые современному человеку в жизни и трудовой деятельности.

В ходе опросов нами были заданы следующие вопросы:

- какие качества личности помогают современному человеку адаптироваться в социальной жизни?

- какие качества личности помогают специалисту адаптироваться на рынке труда и в профессиональной деятельности?

- какие качества личности современного человека Вы считаете положительными?

- какие качества личности современного человека Вы относите к отрицательным?

В ответах на поставленные вопросы выявлена разница по половому признаку.

На первый вопрос в мужской выборке были получены следующие ответы:

- уверенность в себе;
- инициативность;
- общительность;
- самостоятельность;
- твердость характера.

В женской выборке в качестве приоритетных отмечены следующие качества:

- доброта;
- терпимость;
- изобретательность;
- активность;
- умение понимать другого человека.

На второй вопрос мы получили следующие приоритетные варианты ответов.

В мужской выборке были получены следующие ответы:

- волевые качества;
- мобильность;
- высокий уровень информированности;
- профессионализм;
- гибкость.

В женской выборке:

- смекалка;
- творческий подход к делу;
- умение использовать свои сильные стороны и нивелировать недостатки;
- рационализм;
- оптимизм.

На третий вопрос мы получили следующие приоритетные варианты ответов.

В мужской выборке были получены следующие ответы:

- сила и выносливость;
- высокая работоспособность;
- гибкость мышления;
- индивидуализм;
- лидерские качества.

В женской выборке:

- дружелюбность;
- коллективизм;
- сердечность;
- эмпатийность;
- честность.

В ответах на четвертый вопрос также была зафиксирована разница по половому признаку. В мужской выборке к качествам личности, имеющим отрицательный характер относят:

- трусость;
- агрессивность;
- терпимость;
- самодовольство;
- лживость.

В женской части выборки:

- вредные привычки;
- пассивность;
- враждебность;
- распушенность;
- цинизм.

Проанализировав полученные ответы, мы видим, что молодые люди в большей степени ориентированы на развитие таких личностных качеств, как сильная воля, выносливость, высокий профессионализм, склонны к индивидуализму. Девушки ориентированы на дружелюбие, терпимость, эмпатийность, честность и больше склонны к проявлению коллективных начал в жизнедеятельности.

Подводя итог анализу полученных результатов, в качестве задач личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов мы определили:

- обеспечение условий в ходе физической подготовки, противодействующих развитию потребительских ориентаций студенческой молодежи;
- корректировка процесса личностного формирования и его направленность на развитие творчески активной, деятельной, ориентированной на созидательное участие во всех сферах жизнедеятельности общества.

Следующая задача, которая нами решалась в ходе изучения особенностей студенческой молодежи как основы личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов – это оценка уровня социально-психологической адаптации студенческой молодежи в социальной среде. С этой целью мы использовали методику диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (опросник СПА).

Разницы в результатах по половому признаку нами выявлено не было.

Разброс полученных результатов по интегральному показателю «Адаптация» показал, что лишь 17% студентов имеют высокий уровень по анализируемому показателю; 38% – низкий; остальные результаты находятся в зоне неопределенности интерпретации.

По показателю «Самоприятие»:

- высокий уровень – 21%;
- низкий уровень – 28%;
- остальные результаты находятся в зоне неопределенности интерпретации.

По показателю «Приятие других»:

- высокий уровень – 11%;
- низкий уровень – 34%;
- остальные результаты находятся в зоне неопределенности интерпретации.

По показателю «Интернальность»:

- высокий уровень – 8%;
- низкий уровень – 21%;
- остальные результаты находятся в зоне неопределенности интерпретации.

По показателю «Эмоциональная комфортность»:

- высокий уровень – 9%;
- низкий уровень – 18%;
- остальные результаты находятся в зоне неопределенности интерпретации.

По показателю «Стремление к доминированию»:

- высокий уровень – 38%;
- низкий уровень – 7%;
- остальные результаты находятся в зоне неопределенности интерпретации.

Диагностику с использованием опросника СПА мы провели с целью сделать выводы об особенностях образа жизни студенческой молодежи и стиле ее поведения. Полученные результаты показывают, что степень социально-психологической адаптации студенческой молодежи к условиям среды недостаточная, что большинство молодых людей не чувствуют себя в достаточной степени комфортно, многие молодые люди склонны не относить результаты тех или иных решений за счет своих личностных особенностей, а ориентированы на внешнюю причинную обусловленность и складывающиеся обстоятельства.

Полученные результаты в качестве задачи лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных ву-

зов определяют развитие в ее ходе таких качеств личности, как интернальность, толерантность, самостоятельность, активность, мобильность и эмоциональная устойчивость.

Проведенное исследование изучения особенностей студенческой молодежи как основы личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов позволило в интегративном комплексе задач данной подготовки выделить основные направления их реализации, а именно:

- формирование мотивации к занятиям физической культурой в ходе теоретической и практической подготовки через использование активных методов обучения, таких как проблемные лекции, лекции-дискуссии, спортивные игры;

- усиление акцента на такой компонент интегративного комплекса физической подготовки, как профессионально-прикладная физическая подготовка девушек;

- активное включение наших студентов в спортивно-массовые мероприятия вне учебных занятий, развитие сети спортивных клубов и факультативов. Включение в теоретический курс лекций, материал которых отражает роль и значение физической подготовки в развитии активности человека, его выносливости, волевых качеств, общего укрепления здоровья, стабильности эмоциональных проявлений, эффективности функционирования всех психических процессов, значение физической подготовки в формировании общей подготовленности к социальной жизнедеятельности и профессионально-трудовой реализации, в процессе которой физически подготовленный человек легче сможет поддерживать эффективный уровень работоспособности, справляться с перегрузками и с перенапряжением, управлять своими эмоциональными состояниями и находить оптимальный выход в стрессовых ситуациях;

- обеспечение условий в ходе физической подготовки, противодействующих развитию потребительских ориентаций студенческой молодежи;

- коррективная процессу личностного формирования и его направленность на развитие творчески активной, деятельной, ориентированной на созидательное участие во всех сферах жизнедеятельности общества;

- развитие в ходе лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов таких качеств личности, как интернальность, толерантность, самостоятельность, активность, мобильность и эмоциональная устойчивость.

3.2. Методика лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе интегративного подхода

Методика лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе интегративного подхода включает в себя методические принципы физической подготовки (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип постепенности повышения требований); методы физической подготовки (строго регламентированное упражнение, соревновательный метод, игровой метод, метод использования слова, метод обеспечения наглядности); методики воспитания силовых и скоростных качеств, воспитания ловкости, выносливости, гибкости.

Остановимся подробнее на обозначенных элементах.

Принцип сознательности и активности. Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитываемые. Понимание существа заданий, как и активно заинтересованное выполнение их, ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков в жизни. Эти давно подмеченные закономерности и лежат в основе принципа сознательности и активности.

Принцип сознательности и активности раскрывается в следующих требованиях:

– Формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий. Необходимой предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация. Мотивы, побуждающие зани-

маться физическими упражнениями, разнообразны. Нередко эти мотивы с педагогической точки зрения случайны или малосущественны. Специалист физического воспитания призван раскрыть занимающимся подлинный смысл физкультурной деятельности и, опираясь на первоначальные мотивы, умело подвести воспитанников к пониманию общественной сущности физической культуры, ее значения как средства гармонического развития, укрепления здоровья, подготовки к творческому труду и военной обороне.

Вместе с осмыслением сущности физкультурной деятельности развивается и устойчивый интерес к ней. Реализация принципа сознательности и активности состоит в том, чтобы обеспечить глубокое понимание цели проводимых занятий, раскрыть перспективную линию совершенствования, сделав ее внутренним устремлением каждого занимающегося.

– Предусмотреть необходимость доведения до сознания занимающихся конкретного смысла выполняемых заданий. Раскрыть суть задания значит показать его необходимость как одного из очередных шагов на пути к достижению поставленной цели и добиться осмысления закономерностей и условий, определяющих его выполнение. Задания в процессе физического воспитания реализуются в виде определенных физических упражнений.

Вполне очевидно, что осмысление цели и заданий зависит от возрастных возможностей и уровня подготовленности занимающихся. На первых этапах физического воспитания формируются элементарные понятия; в дальнейшем занимающиеся все более глубоко познают существо дела и определяют очередные задачи и пути своего физического совершенствования.

– Стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений. Хотя физические упражнения представляют собой подконтрольные сознанию произвольные движения, при их выполнении сама собой необходимая степень осмысления действий не достигается.

В процессе формирования двигательных навыков происходит автоматизация движений, что в принципе не умаляет роли сознания, а наоборот, составляет одно из условий повышения качества

сознательного управления двигательной деятельностью. Но это справедливо, если автоматизация достигается не механическим повторением, а рационально организованным упражнением, в ходе которого специально ставятся и решаются задачи по анализу, оценке и детальному контролированию выполняемых действий.

Ведущая роль в оценке и корректировании действий занимающихся принадлежит преподавателю. Вместе с тем успех дела непосредственно зависит и от самооценки, в том числе от способности своевременно и точно оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений по ходу выполнения упражнения.

Отсюда понятна необходимость использования таких методов, которые в наибольшей мере способствовали бы развитию у занимающихся способности самооценки и самоконтроля движений. Субъективные оценки важно при этом объективизировать на основе точной информации.

Большое значение имеют также идеомоторные методы, включающие мысленное воспроизведение движений с установкой исправить или усовершенствовать те или иные моменты действий, прежде чем они будут реально выполнены.

– Воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям. Основным предметом изучения и в то же время основным средством развития способностей в процессе физического воспитания является активная двигательная деятельность. Даже при освоении широко известных видов двигательной деятельности каждый как бы заново создает их в соответствии со своими индивидуальными возможностями. Следует учесть также, что физическое воспитание, особенно людей зрелого возраста, строится в значительной мере на самостоятельных началах. Все это требует умелого сочетания руководящей роли преподавателя с высокой активностью и самостоятельностью занимающихся.

Активность обусловлена заинтересованностью. Проблема пробуждения и развития интереса решается в определенной мере путем подбора увлекательного материала для занятий и соответствующей организацией их. Физические упражнения по природе своей связаны с чувством радости, бодрости и другими положи-

тельными эмоциями. При умелой организации занятий действие этого фактора усиливается и может стать одним из важнейших моментов в пробуждении и развитии интереса.

Было бы неверно делать ставку только на этот фактор и придавать занятиям развлекательный характер. Путь к физическому совершенству – прежде всего большой напряженный труд. Здесь неизбежны и однотипные утомительные упражнения, и «скучные» задания, интерес к которым появляется лишь на основе глубокого понимания их важности, необходимости. Следовательно, решающим условием активно заинтересованного отношения к делу является понимание сущности его и осознание цели занятий как объективной необходимости. Именно на этой основе формируется устойчивое стремление преодолевать трудности.

Существенную роль в развитии активности занимающихся играют систематическая оценка и поощрение достигнутых ими успехов. Речь идет не только о текущей оценке, которую дает преподаватель по ходу занятий, но и о специальной системе оценочных нормативов и поощрительных мер, выражающих официальное одобрение каждого достижения на пути физического совершенствования.

Следующий методический принцип – это принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Наглядность – необходимая предпосылка освоения движений. Практическое познание начинается с чувственной ступени – «живого созерцания». Живой образ изучаемых движений формируется с участием как внешних, так и внутренних рецепторов – воспринимающих органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц и т.д. Существенно при этом, что показания различных органов чувств, дополняя друг друга, уточняют кар-

тину движений. Чем богаче чувственный образ, тем быстрее и легче формируются на его основе двигательные умения и навыки, тем результативнее проявления физических и волевых качеств.

Создавая чувственные предпосылки освоения движений, приходится преодолевать известную методическую трудность. А именно: чтобы по-настоящему «прочувствовать» движение, его необходимо выполнить, но правильно выполнить движение невозможно, если не располагать предварительно существующими двигательными представлениями. Это противоречие решается в основном двумя путями. Во-первых, путем соблюдения рациональной последовательности обучения, благодаря чему двигательный опыт, приобретенный на предыдущих ступенях, естественно подводит к новым двигательным умениям. Во-вторых, путем комплексного использования разнообразных форм наглядности, в частности демонстрации изучаемых действий и различного рода наглядных пособий, воссоздающих отдельные стороны этих действий в сочетании с образным словом, идеомоторным упражнением, а также имитационными и другими подводящими упражнениями.

Наглядность – неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности. Ни совершенствование двигательных навыков, ни развитие физических способностей вообще немислимы вне постоянной опоры на четкие ощущения, восприятия, наглядные представления.

По мере освоения двигательных актов различные органы чувств функционируют во все более тесном взаимодействии, образуя единый «комплексный анализатор». Это способствует наиболее тонким и в то же время обобщенным восприятиям, необходимым для совершенного управления движениями.

Взаимодействие различных анализаторов, особенно в условиях сложной двигательной деятельности, не всегда бывает положительным. Функции одних анализаторов могут в определенных ситуациях ослаблять другие рецепторные функции. Ускорить процесс их совершенствования помогают избирательно направленные воздействия на определенные афферентные системы, в частности на двигательный анализатор, которому в управлении движениями принадлежит особо ответственная роль. В

этой связи заслуживает внимания идея временного искусственного выключения некоторых анализаторов, например зрительного, для того чтобы повысить требования к двигательному анализатору и тем ускорить совершенствование его функций.

Такого рода метод нельзя считать пригодным для всех случаев. Он не применяется обычно на первом этапе обучения новым движениям (этапе ознакомления). Следует, кроме того, учитывать специфику изучаемых действий, а также индивидуальные особенности занимающихся.

Существует и ряд других методов избирательного воздействия на функции анализаторов. Это, в частности, использование светолидеров и звуколидеров, позволяющих направленно упражнять различные воспринимающие системы.

В ходе освоения движения роль и характер взаимодействия различных органов чувств не остаются неизменными. Соответственно должен меняться и удельный вес различных форм наглядности. Так, вначале наиболее важную роль играют обычно зрительные восприятия. Поэтому преимущественное место среди способов наглядного обучения занимают на первых порах, как правило, те, которые обеспечивают формирование зрительных образов. В дальнейшем же резко возрастает роль двигательного анализатора и соответствующих способов обеспечения наглядности. Но на любом этапе обучения неизменно остается правило: не ограничиваться какой-либо одной формой наглядности, а комплексно использовать многообразные пути наглядной информации и совершенствования органов чувств.

Первостепенную роль в осуществлении принципа наглядности играют непосредственные контакты с действительностью, т.е. взаимосвязь непосредственной и опосредствованной наглядности. Вместе с тем нельзя недооценивать опосредствованную наглядность.

Различные формы наглядности не только взаимосвязаны, но и по своему действию переходят одна в другую. Это объясняется единством чувственной и логической ступеней познания, а с физиологической точки зрения – единством первой и второй сигнальных систем действительности.

Особое значение имеет связь чувственного образа и образного слова. Слово есть сигнал всех других сигналов в том смысле, что за время жизни и обучения слово связывается (по механизму условно-рефлекторных связей) со всеми внешними и внутренними раздражителями, как бы «заменяет», представляет их и может вызвать все те действия, которые обуславливаются чувственными раздражителями.

Слово, таким образом, можно рассматривать как одно из важных средств обеспечения наглядности. Следует иметь в виду, что в процессе физического воспитания слово лишь тогда приобретает значение такого средства, когда находит конкретную опору в двигательном опыте занимающихся. Если же слово не связывается, хотя бы отчасти, с представлениями, в частности двигательными, оно «не звучит», не вызывает живого образа движений, в какую бы внешнюю образную форму ни облекали словесное пояснение. Роль слова как фактора опосредствованной наглядности возрастает в процессе физического воспитания вместе с расширением двигательного опыта занимающихся. Чем он богаче, тем больше возможностей для создания нужных двигательных представлений с помощью образного слова. В этом одна из причин неодинакового удельного веса методов использования слова в процессе физического воспитания людей различных возрастных групп.

Наглядность важна не только сама по себе, но и как общее условие реализации принципов обучения и воспитания. Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков.

Принцип доступности и индивидуализации – еще один методический принцип. Его называют также принципом учета особенностей воспитуемых и посильности предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают, по существу, одно и то же – необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности, а также индивидуальные различия физических и духовных способностей.

Особое значение этого принципа в области физического воспитания обусловлено тем, что здесь подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Умелое соблюдение принципа доступности и индивидуализации является залогом оздоровительного эффекта физического воспитания. Вместе с тем это и одна из необходимых предпосылок активности занимающихся и ускоренного достижения ими намеченных целей.

Суть данного принципа в области физического воспитания раскрывают следующие основные положения.

Определение меры доступного. Доступность физических упражнений непосредственно зависит, с одной стороны, от возможностей занимающихся, а с другой – от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей. Полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности. Конкретное определение и соблюдение этой меры – одна из самых важных и сложных проблем физического воспитания. Для ее решения необходимо: ясно представлять себе функциональные возможности организма на различных этапах возрастного развития, а также границы колебаний этих возможностей, обусловленные половыми, индивидуальными особенностями и разнообразными внешними обстоятельствами; располагать точными данными о характере требований, которые предъявляются организму многообразными средствами и методами физического воспитания, и уметь практически верно соотнести их с возможностями данного занимающегося.

Сведения о возможностях занимающихся получают путем испытаний по нормативам физической подготовленности, а также посредством врачебных обследований и педагогических наблюдений. Ориентируясь на исходные данные, преподаватель конкретизирует программный материал, намечает границы доступного на том или ином этапе, а также перспективные рубежи и пути достижения их.

Доступность означает не отсутствие трудностей, а посильную меру их, т.е. такие трудности, которые могут быть успешно преодолены при надлежащей мобилизации физических и духовных сил занимающихся. Правильно оценить доступность физиче-

ских нагрузок можно лишь с учетом их оздоровительного эффекта. Доступными можно считать те нагрузки, которые ведут к укреплению и сохранению здоровья.

Границы доступного в процессе физического воспитания изменяются. Они раздвигаются по мере развития физических и духовных сил занимающихся: то, что недоступно на одном этапе, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к возможностям занимающихся, так, чтобы постоянно стимулировать дальнейшее их развитие.

Методические условия доступности. На каждом этапе физического воспитания доступность определяется, помимо указанных условий, степенью целесообразности избранных методов и общего построения занятий. Проблема доступности так или иначе связана со всеми другими проблемами рациональной методики обучения и воспитания, особенно с теми, которые касаются оптимальной преемственности занятий и постепенности нарастания трудностей.

Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают на базе ранее приобретенных, включая в себя те или иные их элементы. Поэтому одно из решающих методических условий доступности в процессе физического воспитания – это преемственность физических упражнений. Она обеспечивается использованием естественных взаимосвязей между различными формами движений, их взаимодействиями и структурной общности. Необходимо так распределять изучаемый материал, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило ступенькой, подводящей кратчайшим путем к освоению содержания очередного занятия.

Столь же важное условие – постепенность в переходе от одних заданий, более легких, к другим, более трудным. Поскольку функциональные возможности организма повышаются постепенно, то и требования, предъявляемые к ним в процессе физического воспитания, не должны возрастать чрезмерно резко. Постепенность обеспечивается нефорсированным усложнением изучаемых форм движений, рациональным чередованием нагрузок и отдыха, ступенчатым и волнообразным изменением нагрузок на

протяжении недельных, месячных и годовых периодов времени и другими путями.

При оценке трудности физических упражнений следует различать их координационную сложность и величину затрачиваемых физических усилий. То и другое не всегда совпадает. Напротив, ряд координационно трудных гимнастических упражнений не требует больших физических усилий. Правило от легкого к трудному предусматривает, что переход от одних упражнений к другим осуществляется так, что упражнения менее трудные и в координационном отношении, и по степени физических усилий предшествуют более трудным.

Очень существенную роль в обеспечении доступности играет использование специальных средств и методов, направленных на формирование непосредственной готовности к выполнению заданий. Подведение к освоению очередных умений, навыков и нагрузок, предназначенных для дальнейшего развития физических качеств, необходимо даже в случае самой тесной преемственности между разделами программного материала. Особое значение при этом имеют подготовительные, в частности подводящие, упражнения.

Индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания. Под индивидуализацией в данном случае понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к воспитуемым и создаются условия для наибольшего развития их способностей.

Функциональные возможности организма всегда в чем-либо индивидуально отличны. Индивидуальные отличия имеются и в том, как протекает освоение движений, и в характере реакции организма на физическую нагрузку, и в динамике его адаптационных (приспособительных) перестроек. Все это обязывает строго индивидуализировать процесс физического воспитания.

Проблема индивидуализации в процессе физического воспитания решается на основе органического сочетания двух направлений – общеподготовительного и специализированного. Общеподготовительное направление ведет к освоению обязательного

для всех минимума жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также к достижению определенного уровня разностороннего развития физических качеств.

Специализированное направление ведет к углубленному совершенствованию в избранной деятельности. Здесь уже не только методы, но и содержание занятий определяются в зависимости от индивидуальных склонностей, одаренности. Сочетание обоих направлений создает условия для всестороннего и в то же время глубоко индивидуализированного физического совершенствования.

Индивидуальный подход выражается в дифференциации учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Учитывать индивидуальные особенности – это не значит идти на поводу у них. Индивидуальные свойства, в частности типологические особенности высшей нервной деятельности, поддаются направленному изменению.

Принцип систематичности также является методическим принципом лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе интегративного подхода. Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

– Непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. Регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Вопрос заключается в том, какими основными чертами должна характеризоваться регулярность процесса физического воспитания и как она увязывается с оптимальным чередованием нагрузки и отдыха.

Физическое воспитание мыслится в целом как непрерывный процесс, охватывающий все основные периоды жизни.

Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме во время и в результате занятий физическими упражнениями, обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий.

Понятно, что оптимальные условия для физического совершенствования создаются лишь в том случае, если процесс физического воспитания непрерывен. Такая непрерывность обеспечивается определенной системой чередования нагрузок и отдыха.

Одно из главных положений принципа систематичности исходит именно из того, что в процессе физического воспитания недопустимы перерывы, которые приводят к утрате положительного эффекта занятий, и что, следовательно, эффект каждого последующего занятия должен, образно говоря, «наслаиваться» определенным образом на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. В итоге эффект ряда занятий как бы суммируется – возникает кумулятивный эффект системы занятий, т.е. относительно стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера, которые составляют основу физической подготовленности, тренированности и стабильных двигательных навыков.

В жизни в практике физического воспитания занятия часто чередуются по содержанию, направленности, объему и интенсивности нагрузки. Восстановительные процессы в различных органах и системах протекают не одновременно (гетерохронно). Более того, даже в пределах одной и той же функциональной системы наблюдается гетерохронность восстановления. Не удивительно, что реальное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания оказывается весьма сложным и в то же время несравненно более гибким, чем это можно представить в стандартной схеме.

Таким образом, в процессе физического воспитания возможны и целесообразны различные формы чередования занятий и отдыха. Однако в любом случае должна сохраняться непрерывность процесса. Рациональный отдых в этой связи надо рассматривать в качестве столь же необходимого компонента процесса физического воспитания, как и занятия, упражнения, нагрузки.

Естественно, что фактическая система чередования занятий и отдыха зависит от конкретных задач, уровня предварительной подготовленности занимающихся, их возрастных особенностей, общего режима жизни и других условий. По мере повышения

подготовленности интервалы между занятиями уменьшаются, и процесс физического воспитания как бы уплотняется.

– Повторяемость и вариативность. В процессе физического воспитания ярко выражен момент повторяемости: повторяются не только отдельные упражнения, но и последовательность их в занятиях, а также – в определенных чертах – и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки. Повторения не менее необходимы и для того, чтобы обеспечить долговременные приспособительные перестройки морфофункционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепить достигнутое и создать предпосылки дальнейшего прогресса.

Повторяемость – только одна из черт рационального построения процесса физического воспитания. Столь же существенное значение имеет противоположная черта – вариативность, т.е. широкое видоизменение упражнений и условий их выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий.

– Последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Проблема оптимальной последовательности занятий теснейшим образом связана с проблемой доступности. Намечая путь следования в процессе физического воспитания, надо исходить, прежде всего, из возможностей занимающихся и закономерностей их развития, идти от того, что сильно на данном этапе, к тому, что становится доступным на следующем, и т. д. Доступность, таким образом, обуславливает последовательность.

При выборе пути следования в процессе обучения и воспитания руководствуются правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от легкого к трудному». Вместе с тем эти правила выражают лишь некоторые, далеко не безусловные, моменты последовательности и потому нуждаются в конкретизации и существенных дополнениях.

Процесс физического воспитания всегда должен быть всесторонним. Речь идет о последовательном акцентировании раз-

личных его сторон применительно к закономерностям возрастного развития.

Вполне логичен переход от широкого общего физического образования к специализированным занятиям. Вначале осваивается то, что составляет элементарную основу всевозможных видов деятельности и служит предпосылкой дальнейшего совершенствования.

Последовательность материала на каждом данном этапе физического воспитания зависит от многих конкретных условий, но более всего – от объективно существующих связей между намеренными видами двигательной деятельности, от их преемственности и взаимодействий. Необходимо в каждом конкретном случае найти такую систему расположения материала, которая соответствовала бы оптимальным связям и взаимодействиям. Первостепенное значение при этом имеет использование закономерностей так называемого «переноса» двигательных навыков и физических качеств, который может быть как положительным, так и отрицательным.

Строя систему занятий физическими упражнениями, необходимо максимально использовать «положительный перенос» навыков и качеств и по возможности исключить тормозящее влияние «отрицательного переноса». Из этого, однако, не следует, что нужно вообще избегать упражнений, способных вызвать эффект «отрицательного переноса». Содержание физического воспитания определяется в конечном счете требованиями жизни, а в жизненной практике необходимы всесторонне развитые качества и самые разнообразные навыки, в том числе и такие, которые могут вступать друг с другом в отрицательные взаимодействия. По мере упрочения двигательных навыков и развития физических качеств появляется возможность успешно преодолевать отрицательные взаимодействия и добиваться общего прогресса.

В связи с изложенным возникает проблема ограничения тормозящего действия «отрицательного переноса» и превращения его в положительный фактор. Эту проблему решают прежде всего путем распределения во времени отрицательно взаимодействующих упражнений и постепенного сближения их, а также путем изменения удельного веса соответствующих упражнений и

порядка сочетания их на различных этапах физического воспитания. Что касается упражнений, которые с самого начала сопровождаются «положительным переносом», то их целесообразно концентрировать во времени.

Существенное значение для выбора оптимальной последовательности занятий и упражнений в пределах каждого отдельного занятия имеет учет ближайшего последствия различных по характеру нагрузок. Последние же оставляют фон, который в течение ряда часов может неблагоприятно сказываться на выполнении скоростных упражнений.

Последовательность занятий и упражнений зависит от многих конкретных условий, в том числе от особенностей контингента занимающихся, от общей направленности занятий на том или ином этапе физического воспитания, от величины применяемых нагрузок и особенностей их динамики и т. д. Учесть всю совокупность этих условий и применительно к ним выбрать наиболее целесообразный путь не просто. Со временем, несомненно, будет достигнуто подлинно оптимальное программирование каждого отдельного занятия и системы занятий в целом.

Принцип постепенного повышения требований мы рассматриваем как еще один методический принцип. Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок.

– Необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок. Физическое воспитание находится в постоянном движении, в развитии, изменяясь от занятия к занятию, от этапа к этапу. Характерная черта при этом – повышение сложности упражнений, нарастание силы и длительности их воздействия.

Переход в процессе физического воспитания от одних форм двигательной деятельности к другим, все более сложным, необходим в первую очередь для выполнения образовательных задач: не обновляя упражнения, нельзя приобрести достаточно широкий круг жизненно важных умений и навыков. Это необходимо вме-

сте с тем и как условие дальнейшего совершенствования: по мере обновления упражнений становится богаче запас двигательных умений и навыков, благодаря чему легче осваивать новые формы двигательной деятельности и совершенствовать приобретенные ранее умения и навыки.

Наряду с усложнением форм двигательной деятельности, в процессе физического воспитания должны возрастать все компоненты физической нагрузки. Это более всего диктуется закономерностями развития таких физических качеств, как сила, быстрота и выносливость.

Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна объему и интенсивности нагрузок. Если соблюдаются все необходимые условия, в том числе если нагрузки не превышают меру, за которой начинается переутомление, то чем больше объем нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки; чем интенсивнее нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и «сверхвосстановления».

Существенно, что ответные реакции организма на одну и ту же нагрузку не остаются неизменными. По мере приспособления к данной нагрузке биологические сдвиги, вызываемые ею, становятся меньше. Происходит «экономизация функций»: функциональные возможности организма, возросшие в результате приспособления к неизменной работе, позволяют ему теперь справиться с той же работой более экономно, с меньшим напряжением функций. В этом и состоит биологический смысл адаптации к нагрузкам.

Но, как только нагрузка становится привычной и перестает вызывать «избыточную компенсацию», она уже не может служить основным фактором положительных изменений в организме. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение его функциональных возможностей, необходимо систематически обновлять нагрузки, увеличивая их объем и интенсивность. В этом заключается одна из коренных закономерностей процесса физического воспитания.

– Условия усложнения заданий и формы повышения нагрузок. Основные условия повышения требований в процессе физического воспитания уже рассматривались в связи с анализом

принципов доступности, индивидуализации и систематичности. Прогрессирование требований лишь тогда будет вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для занимающихся, не превышают функциональных возможностей организма. Непременными условиями являются также последовательность, регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

Следует подчеркнуть также значение прочности приобретаемых навыков и адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств. Переход к новым более сложным и трудным упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособления к нагрузкам.

Организм приспособляется к той или иной нагрузке не сразу, не одновременно. Необходимо определенное время, чтобы успели произойти адаптационные перестройки, позволяющие подняться на новый более высокий уровень тренированности. При этом для различных функциональных и структурных изменений требуются неодинаковые сроки.

Динамика нагрузок должна характеризоваться постепенностью. При этом возможны различные формы постепенного повышения нагрузок: прямолинейно-восходящая, ступенчатая и волнообразная. Использование той или иной формы зависит от конкретных задач и условий на различных этапах физического воспитания.

Содержание методических принципов тесно соприкасается вплоть до частичного совпадения. Это и не удивительно. Ведь все они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса, который по существу своему един и лишь условно может быть представлен в аспекте отдельных принципов.

Принцип сознательности и активности формулирует общую предпосылку реализации всех других принципов физического воспитания, ибо сознательное и активное отношение занимающихся к делу обуславливает доступность учебного материала, прочность приобретаемых знаний, умений и навыков, связь предыдущего с последующим, установку на дальнейший прогресс и т.д. С другой стороны, активная деятельность занимающихся лишь тогда может считаться по-настоящему сознательной и лишь

тогда ведет к поставленной цели, когда она согласуется с требованиями, вытекающими из принципов наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности. Столь же тесная связь объединяет и другие принципы. Так, вне учета принципа доступности и индивидуализации немыслимы ни выбор рациональной последовательности, ни прогрессирование нагрузок. В свою очередь, границы доступного раздвигаются на основе реализации принципов систематичности и прогрессирования.

Отсюда следует, что ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

Вполне очевидно, что действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Специфические методы физического воспитания неотделимы от физических упражнений. Но никакое обучение и воспитание не мыслится без методов, связанных с применением всеобщих педагогических средств – слова и сенсорно-образных воздействий («наглядности»), причем в процессе физического воспитания эти методы приобретают свои особенности. Учитывая это, следует охарактеризовать в целом как специфические, так и другие методы, органически включаемые в процесс физического воспитания.

Следующий элемент методики – сами методы лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе интегративного подхода.

Одну из важнейших основ всех методов физического воспитания составляет избираемый способ регулирования нагрузки и порядок сочетания ее с отдыхом.

«Нагрузкой» в физических упражнениях называют величину их воздействия на организм, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Иначе говоря, этим термином обозначают прежде всего *количественную меру воздействия* физических упражнений. Нагрузка непосредственно сопряжена с расходом «рабочих потенциалов» организма (энергетических ресурсов) и с утомлением. Последнее же неизбежно связано с отдыхом, во время которого разворачиваются восстановительные процессы, обусловленные нагрузкой. Таким

образом, нагрузка ведет через утомление к восстановлению и повышению работоспособности.

Эффект нагрузки прямо пропорционален ее объему и интенсивности. Если рассматривать отдельное физическое упражнение как некоторый воздействующий фактор, то понятие *объема нагрузки* будет относиться к *длительности воздействия*, его «протяженности во времени», суммарному количеству выполненной физической работы и тому подобным параметрам. *«Интенсивность»* же нагрузки будет характеризоваться *силой воздействия* в каждый данный его момент, напряженностью функций, разовой величиной усилий и т. п. Общая нагрузка нескольких физических упражнений может быть определена соответственно по интегральным характеристикам ее объема и интенсивности в отдельных упражнениях.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Если говорить об ответных реакциях организма на заданную нагрузку, то она характеризуется той или иной степенью мобилизации его функциональных возможностей, т. е. величиной физиологических, биохимических и других рабочих сдвигов, происходящих в организме во время выполнения упражнений. Между этой «внутренней стороной нагрузки» и ее внешними параметрами существует определенная соразмерность: одни и те же по внешним параметрам нагрузки связаны практически с одними и теми же величинами функциональных сдвигов – чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме; чем меньше она, тем меньше сдвиги. При различных состояниях организма такой соразмерности не наблюдается. В этом случае неодинаковые по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки – сопровождаться различными функциональными сдвигами.

Нагрузка в различных методах физического воспитания бывает стандартной – практически одинаковой по своим внешним параметрам в каждый данный момент упражнения – и переменной – меняющейся по ходу упражнения. Целесообразность использования нагрузок обоих типов вытекает из принципов методики физического воспитания.

Структура методов физического воспитания определяется в значительной мере и тем, имеет ли нагрузка в процессе занятия непрерывный (перманентный) либо интервальный (прерывистый) характер. Отдых как составной элемент методов физического воспитания может быть пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности) и активным (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление). Активный отдых при известных условиях дает лучший эффект восстановления, чем пассивный. Часто обе эти формы отдыха сочетаются, причем в начале интервала между частями нагрузки дается активный отдых, а затем – пассивный.

Длительность интервала между частями нагрузки при различных методах устанавливается согласно преимущественной направленности воздействий и закономерностям протекания восстановительных процессов. Возможны интервалы трех типов – ординарные, жесткие и экстремальные.

Эффект, достигаемый с помощью того или иного интервала, непостоянен. Он меняется в зависимости от суммарной нагрузки, которую задают при использовании определенного метода. С другой стороны, в зависимости от особенностей задаваемых интервалов отдыха существенно меняется эффект как отдельной нагрузки, так и всего занятия. Интервалы отдыха являются в рассматриваемом отношении столь же важными компонентами методов физического воспитания, как и нагрузка, причем каждый из интервалов названного типа бывает в соответствующих условиях необходимым и оптимальным.

Итак, задаваемая нагрузка (параметры ее объема и интенсивности, порядок повторения, изменения и сочетания с отдыхом), а также особенности интервалов отдыха имеют существенное значение для характеристики методов физического воспитания. Конкретные особенности того или иного метода во многом опре-

деляются именно особенностями избираемого способа регулирования нагрузки и отдыха.

Наряду с указанными способами регулирования нагрузки и отдыха в методах физического воспитания воплощаются рациональные подходы к освоению двигательных действий и определенные формы их общей регламентации (организации и регулирования).

Возможны два противоположных подхода к освоению двигательных действий: с первоначальным расчленением их на составные элементы и без расчленения (т. е. сразу в целостном виде). Оба эти подхода целесообразны в зависимости от особенностей изучаемых действий (их сложности или простоты), уровня предварительной подготовленности занимающихся и других условий. Точно так же и при воспитании физических качеств бывают необходимы как относительно избирательные, так и целостные воздействия на различные функциональные свойства организма.

Что касается способов общей регламентации деятельности при выполнении физических упражнений, то они исторически складывались в формах, типичных для гимнастики, игр и спорта. В настоящее время любая система физического воспитания включает гимнастические, игровые и спортивные средства и методы.

Знакомясь с многообразием конкретных методов физического воспитания, принципиально важно исходить из того, что ни один метод, взятый сам по себе, никогда не может оцениваться как единственно полноценный.

– *Методы строго регламентированного упражнения.* В методах этого типа деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

– в твердо предписанной программе движений (заранее обусловленном составе движений, порядке их повторения, изменения и связи друг с другом);

– в возможно точном дозировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;

– в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и

распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузки, контролю за ее воздействием).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов, последовательно сменяющихся в процессе физического воспитания.

– *Игровой и соревновательный методы.* Несмотря на все достоинства и разнообразие методов строго регламентированного упражнения, в них, по сути, воплощается лишь одна из главных методических линий в процессе физического воспитания, предполагающая возможно полное упорядочивание действий занимающихся и условий их выполнения. В определенных ситуациях не менее существенное значение имеет и иная методическая линия, связанная с игровым и соревновательным методами.

Значение игры как многообразного общественного явления, вообще говоря, выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей – в самопознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении и т.д. Однако одна из главнейших функций игры – педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т. е. то, что отличает ее в методическом отношении от других методов воспитания.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты.

– «Сюжетная» организация. Деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели в ус-

ловиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений, либо специально создается исходя из потребностей физического воспитания как условная схема взаимодействия играющих, что особенно характерно для современных спортивных игр.

– Разнообразие способов достижения цели и, как правило, комплексный характер деятельности. Возможность достижения игровой цели обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия. Игровая деятельность в процессе физического воспитания имеет, как правило, комплексный характер, т. е. включает в себя различные двигательные действия.

– Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости. Игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, причем постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

– Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность. В большинстве игр воспроизводятся активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые «конфликты». Это создает высокий эмоциональный накал и способствует яркому выявлению этических качеств личности.

– Вероятностное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования нагрузки. Игровой метод не позволяет вполне строго предусмотреть заранее как состав действий, так и степень их влияния на занимающихся. Возможность достижения игровой цели различными способами, посто-

янное и внезапное изменение игровых ситуаций, динамичность и высокая эмоциональность взаимодействий – все это исключает возможность жестко программировать содержание упражнений и точно регулировать нагрузку по величине и направленности. Педагогическое управление имеет здесь более сложные и косвенные формы, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Соревнование, подобно игре, относится к числу широко распространенных общественных явлений. Оно имеет существенное значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни – в производственной деятельности, в искусстве, в спорте и т. д. Естественно, что конкретный смысл соревнований при этом различен.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме.

Основная определяющая черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношении, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов

оценки достижения. Невозможно сравнивать силы, если нет общего эталона для сравнения и если не упорядочен сам процесс сопоставления. В спорте же унификация закрепляется едиными правилами состязания, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм состязания. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует деятельность соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется в решающей мере логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение. Можно сказать, что соревновательный метод занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач – воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способности рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др.

– *Методы использования слова и средств наглядного воздействия.* Слово и организованная «чувственная информация» (направленная демонстрация реальных явлений или их образных отображений) составляют основу общепедагогических методов обучения и воспитания. Они широко используются и в процессе физического воспитания, как в традиционных общепедагогических, так и в особых формах.

Практически все основные стороны деятельности педагога в процессе физического воспитания связаны с использованием слова: посредством слова сообщают знания, активизируют и углубляют восприятия, ставят задания, формируют отношение к ним, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, направляют поведение воспитуемых. Слово играет не-

обходимую роль в осмыслении, самооценке и саморегуляции действий воспитуемыми. В зависимости от этих многообразных функций слова пользуются теми или иными методами его применения.

Общепедагогические методы приобретают в физическом воспитании, как правило, более лаконичную форму, чему в немалой степени способствует специальная гимнастическая и спортивная терминология. Непосредственно в процесс занятий физическими упражнениями включаются преимущественно те словесные методы, которые позволяют сохранять высокую моторную плотность занятий и органически связывать слово с движением. К ним относятся, в частности:

Инструктирование – точное, емкое словесное объяснение задания, техники изучаемых действий или тренировочных упражнений, правил их выполнения и т.д. Это один из основных методов, применяемых на различных этапах физического воспитания.

Сопроводительные пояснения – лаконичные комментарии и замечания, которыми сопровождают демонстрацию наглядных пособий и натуральных объектов или пользуются по ходу выполнения упражнений занимающимися с целью направить и углубить восприятие, исправить или подчеркнуть те или иные стороны движений.

Указания и команды – специфические формы речевого воздействия, отличающиеся особой лаконичностью и повелительным наклоном. Они принадлежат к числу основных способов оперативного управления деятельностью занимающихся. Указания используются и с целью предварительного инструктирования, постановки и уточнения заданий.

Словесные оценки – общепринятые или специальные категории речевого одобрения либо неодобрения. Наряду со своим основным назначением – быть мерой достигнутых успехов – они могут играть и роль одного из способов текущей коррекции действий: оценивая действия занимающихся по ходу выполнения заданий, преподаватель тем самым сообщает, согласуются ли они с намеченным образцом, и соответственно направляет дальнейшие усилия.

Словесные отчеты и взаиморазъяснения – устная информация, которую дают занимающиеся по требованию преподавателя или по собственной инициативе, стараясь по возможности точно и кратко сформулировать свои представления о полученном задании либо о выполненном упражнении. Для преподавателя это один из основных источников информации об эффективности педагогического процесса. Вместе с тем эти методы имеют существенное значение как способ организации и углубления восприятий, представлений и понятий, складывающихся в процессе физического воспитания, а также как один из способов самооценки и самоконтроля.

«Самопроговаривание», самоприказы и другие основанные на внутренней речи методы самообучения и самовоспитания. Метод «самопроговаривания» часто заключается в описании с помощью внутренней речи общей картины предстоящих двигательных действий либо отдельных сторон их. Так, готовясь выполнить комбинацию гимнастических или игровых упражнений, преднамеренно воссоздают эту комбинацию несколько раз в мыслях, называя ее элементы и выражая словами характер усилий. Благодаря органической связи слова и мышечно-двигательных ощущений и представлений внутренняя речь не только воспроизводит идеальную картину предстоящих действий, но и может воссоздать в той или иной мере кинестетический образ движений (идеомоторные явления).

Методы использования слова в целях самообучения и самовоспитания не исчерпываются указанными. К ним можно отнести различные формы самостоятельного обдумывания, разбора, анализа и т. д.

Методы обеспечения наглядности. «Наглядность» в физическом воспитании понимается широко: как опора на свидетельства всех органов чувств, благодаря которым достигается контакт с действительностью. Обеспечивая наглядность в таком широком смысле, применяют целый комплекс методов, основанных на прямом либо опосредованном восприятии изучаемых упражнений, их отдельных сторон, характеристик, условий выполнения и т.д. Эти методы можно условно подразделить по преимущественному назначению на следующие группы и подгруппы:

Методы натуральной и опосредствованной демонстрации. К ним относится прежде всего методически организованный показ самих упражнений. Для формирования предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, равно как для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий, широко пользуются вспомогательными средствами демонстрации. Методы такой опосредствованной демонстрации становятся все более разнообразными по мере совершенствования аппаратурно-технической базы физического воспитания. Они детализируются применительно к следующим видам опосредствованной демонстрации:

Демонстрация наглядных пособий типа рисунков, схем, фотографий, контурограмм и т. п., где воссоздаются отдельные фазы двигательных действий, те или иные характеристики движений и условия их выполнения.

Предметно-модельная и макетная демонстрация – демонстрация, например, элементов техники физических упражнений с помощью муляжей-моделей человеческого тела или металлических моделей системы «тело гимнаста – снаряд»; демонстрация тактических комбинаций и ситуаций, возникающих при выполнении физических упражнений, на макете игровой площадки, слаломной трассы и т. д.

Кино- и видеомagneтофонная демонстрация. Одно из важнейших достоинств этого вида демонстрации состоит в возможности воссоздавать движения в динамике, в том числе в замедленном темпе, и вместе с тем выделять для анализа отдельные фазы.

Избирательно-сенсорная демонстрация. Воссоздание отдельных параметров движений (временных и пространственно-временных) с помощью аппаратурных устройств, позволяющих воспринять зрительно или на слух эти параметры.

Методы направленного «прочувствования» движений. Хорошо известно, что чрезвычайно важную роль в управлении движениями играют проприорецепторы самого двигательного аппарата (мышечно-двигательный, или кинестетический анализатор). Мышечные ощущения, поначалу мало определенные, уточняются

в процессе освоения двигательных действий и занимают в конечном счете ведущее место в общем комплексе ощущений, составляющих сенсомоторную основу двигательных навыков.

Методы ориентирования. Это введение в обстановку действия предметных или символических ориентиров, которые указывают направление, амплитуду и форму траектории движений, точку приложения усилий. Тем самым они делают более предметными внешние проявления усилий.

Методы лидирования и текущего сенсорного программирования. Смысл их в том, чтобы использовать по ходу упражнения некоторый внешний фактор, который бы стимулировал и направлял выполняющего упражнение, облегчая ему решение двигательной задачи в том или ином отношении.

Методы «срочной информации». Идея срочной информации предусматривает экстренное получение выполняющим физические упражнения объективных сведений о ходе движений с целью коррекции их или сохранения заданных параметров.

Обучая в процессе физического воспитания, преследуют образовательные задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания. При этом основным предметом обучения являются рациональные двигательные действия, включающие систему взаимосвязанных движений. Особенности двигательных действий и закономерности формирования двигательных умений и навыков во многом определяют дидактические особенности физического воспитания.

Двигательным действиям обучают, решая различные конкретные задачи. В большинстве случаев они сводятся к следующему:

1) обеспечить «начальную школу движений», т. е. научить управлять относительно простыми движениями в основных звеньях двигательного аппарата, создав тем самым исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности;

2) обучить действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения либо как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей;

3) сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни, в трудовой, спортивной и других сферах деятельности.

В зависимости от характера этих задач и особенностей изучаемых двигательных действий процесс обучения приобретает ряд особенностей, которые зависят также от специфики проявляемых в них физических качеств и необходимого уровня их проявления.

Как двигательные умения, так и двигательные навыки представляют собой определенные функциональные образования, которые возникают в процессе и в результате освоения двигательных действий. Вместе с тем двигательное умение и двигательный навык имеют существенные отличия, вытекающие прежде всего из характера управления движениями и выражающиеся в неодинаковой степени владения действием.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе необходимого минимума знаний о его технике, предварительного двигательного опыта и общей физической подготовленности благодаря попыткам сознательно построить некоторую систему движений. В процессе возникновения умения происходит постоянный поиск адекватного способа выполнения действия при ведущей роли сознания в управлении движениями. Это и определяет сущность двигательного умения.

В процессе многократного повторения двигательного действия входящие в его состав операции становятся все более привычными, координационные механизмы действия постепенно автоматизируются и двигательное умение переходит в навык. Его главной отличительной чертой является автоматизированное управление движениями. Вместе с тем для навыка характерна слитность движений и надежность действия. Двигательный навык можно охарактеризовать как такую степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно и действия отличаются высокой надежностью.

Значение двигательных навыков определяется их отличительными чертами:

Автоматизированное управление движениями – определяющая и ценная особенность двигательного навыка. Автоматизация

движений существенно помогает выполнению двигательного действия. Сознание освобождается от необходимости постоянного контроля за деталями движений, что, во-первых, облегчает функционирование высших механизмов управления движениями и, во-вторых, позволяет переключать внимание и мышление на результат и условия действия.

Слитность движений при навыке проявляется в легкости, взаимосвязанности и устойчивой ритмичности двигательного действия.

Надежность двигательного действия при навыке характеризуется повышенной способностью сохранять его эффективность при различных неблагоприятных факторах: необычном психологическом состоянии, сниженных физических возможностях, неблагоприятных внешних условиях и других помехах.

Достаточно прочный двигательный навык сохраняется в течение многих лет. Люди, давно прекратившие спортивную деятельность, способны воспроизвести технику спортивного действия.

Устойчивость двигательного навыка – ценная черта в тех случаях, когда техника действия не подлежит в дальнейшем существенным изменениям. «Переделка» техники действий, связанных с прочными навыками, представляет собой задачу значительной трудности. Поэтому следует подчеркнуть опасность превращения в навык нерациональных и тем более явно ошибочных способов выполнения двигательных действий.

Формирование двигательных умений и навыков подчиняется определенным естественным закономерностям.

Каждое двигательное действие начинается с синтеза чувственных возбуждений в коре головного мозга. Афферентный синтез происходит на основе доминирующей мотивации, которая создается различными стимулирующими воздействиями извне. Мотивационное возбуждение вызывает активный анализ и оценку обстановки предстоящего действия. При этом определяется, оценивается и систематизируется информация о внешних условиях и ситуации, в которых должно осуществляться действие.

Принятие решения, видимо, непосредственно сопровождается возникновением программы действия, представляющей собой систему исполнительных возбуждений, которые доводятся до органов движения в зависимости от биомеханической структуры

двигательного акта. Начинающий возникает одновременно с программой действия сличительный аппарат формируется как чувственная модель предстоящего действия, по которой сличаются сигналы о протекании и результатах двигательного акта. Сигналами при двигательных действиях являются зрительные, проприоцептивные, тактильные и другие афферентные возбуждения, отражающие кинематические, динамические и ритмические характеристики техники действия.

Существенное значение в обучении двигательному действию имеет взаимодействие, «перенос» навыков, выработанных ранее или формируемых параллельно. Например, владение навыком метания малого мяча значительно облегчит обучение метанию гранаты: легче будет идти и начальное обучение метанию копья. В этих случаях обучению способствует «положительный перенос» навыка. Перенос навыка может носить и отрицательный характер («отрицательный перенос»). Например, если был выработан прочный навык «подъема завесом» на гимнастической перекладине, это может явиться существенным препятствием для овладения «подъема одной»; то же самое возможно при одновременном обучении сальто назад и перевороту назад (Е.Г. Соколов).

Перенос навыков происходит в тех случаях, когда структуры двигательных действий имеют сходство наряду с различиями. Характер сходства обуславливает значение переноса: положительное или отрицательное. Так, приведенный выше пример положительного переноса обусловлен тем, что техника движений при метании мяча, гранаты и копья сходна в большинстве фаз, а главное – в ведущих. Отрицательный эффект переноса навыков наблюдается чаще всего при сходстве в подготовительных фазах и существенном различии в ведущих звеньях техники действий. Физиологически перенос навыков можно объяснить тем, что при построении новой системы движений возникающая функциональная система вовлекает готовые двигательные координации, и в зависимости от того, насколько они соответствуют объективно необходимой архитектуре двигательного акта, перенос навыков будет положительным или отрицательным, полным или частичным.

Положительный перенос навыков широко используется в процессе обучения двигательным действиям. С учетом закономерностей переноса определяют последовательность обучения различным двигательным действиям таким образом, чтобы освоение одних создавало благоприятные предпосылки к овладению другими.

При углубленном совершенствовании в отдельных действиях, двигательный состав которых относительно ограничен, положительный перенос частных навыков используется при разработке системы подводящих упражнений. Они, как правило, представляют собой относительно законченные двигательные действия, по возможности точно воспроизводящие некоторые фазы техники изучаемого действия.

Во избежание отрицательного переноса навыков желательно так планировать учебный процесс, чтобы исключить одновременное формирование «конкурирующих» навыков, избрав такую последовательность обучения, при которой отрицательный перенос был бы наименьшим. В случае одностороннего переноса (когда один навык влияет на другой, а обратного влияния не обнаруживается) в первую очередь должен формироваться тот навык, который нарушается под влиянием другого. В дальнейшем, по мере упрочения навыков, появляется возможность преодолевать отрицательное влияние их друг на друга, «сталкивая» их при очередном исполнении действий; это к тому же содействует выработке тонких координаций.

Раньше, чем приступить к обучению какому-либо действию, важно установить, готов ли обучаемый к освоению этого действия, и, если не готов, провести предварительную подготовку. Готовность к обучению выявляется с помощью контрольных упражнений и сведений о прошлом двигательном опыте и обеспечивается посредством подготовительных упражнений. Она характеризуется в основном тремя компонентами: степенью развития физических качеств, двигательным опытом и психическими факторами.

Удачно выполнить с первых же попыток новое двигательное действие обычно удается лишь в тех случаях, когда оно имеет сравнительно простую структуру. При более сложных структурах

скорость образования нового двигательного умения существенно зависит от двигательного опыта обучающихся. Чем шире и разнообразнее этот опыт, тем больше предпосылок для успешного освоения нового действия на основе переноса ранее приобретенных умений и навыков. Этим определяется роль упражнений, направленных на расширение фонда двигательных умений и навыков в процессе обеспечения готовности к обучению сложным двигательным действиям.

Решающую роль в обеспечении готовности к обучению двигательным действиям, требующим высокой степени проявления физических качеств, будет играть воспитание этих качеств с помощью общеподготовительных и избирательно-направленных упражнений. При обучении же действиям, связанным с повышенным риском получить травму, чувством страха или другими отрицательными эмоциями, особенно важно предварительно сформировать позитивную психическую установку, создать достаточно сильный стимул к преодолению психических трудностей и выработать необходимую уверенность.

Проблема подготовки к обучению сложным двигательным действиям решается в целом на основе умелой реализации принципов доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

В построении процесса обучения каждому отдельному двигательному действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствуют определенные стадии формирования двигательного умения и навыка. Если действие доводится в процессе обучения до стадии более или менее совершенного навыка, для этого процесса характерны три этапа, различающиеся как по педагогическим задачам, так и по методике обучения. На первом этапе происходит начальное разучивание двигательного действия, чему соответствует стадия образования умения воспроизводить технику действия в общей, грубой, форме. Второй этап характеризуется углубленным, детализированным разучиванием. В результате на этом этапе происходит уточнение двигательного умения, оно частично переходит в навык. На третьем этапе обеспечивается закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, в результате чего форми-

руется прочный навык; он приобретает качества, позволяющие целесообразно использовать его в различных условиях двигательной деятельности.

Фактически структура процесса обучения конкретизируется в зависимости от направленности занятий, особенностей изучаемых действий, а также особенностей контингента обучаемых.

Этап начального разучивания. На этом этапе преследуется цель – обучить основам техники двигательного действия, сформировать умение выполнять его хотя бы в «грубой» форме. Частные задачи на пути к данной цели обычно состоят в том, чтобы:

- а) создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- б) научить частям техники действия, не освоенным ранее;
- в) сформировать общий ритм двигательного акта;
- г) предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники действия.

Этап углубленного разучивания. Цель обучения на этом этапе – довести первоначальное, «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного. Если на первом этапе осваивалась главным образом основа техники, то на втором осуществляется детализированное освоение ее.

Основные задачи обучения на этом этапе:

- 1) углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия;
- 2) уточнить технику действия по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых;
- 3) усовершенствовать ритм действия, добиться свободного и слитного выполнения движений;
- 4) создать предпосылки вариативного выполнения действия.

Обучение на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения, частичного перехода его в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения действия или его частей с направленным внесением изменений в движения. По мере отработки техники число автоматизированных компонентов движений увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель обучения на этом этапе – обеспечить совершенное владение двигательным действием в условиях его практического применения, для чего необходимо решить следующие частные задачи:

- 1) закрепить навык владения техникой действия;
- 2) расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
- 3) завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей;
- 4) обеспечить в случае необходимости перестройку техники действия и ее дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств.

Уточненная на предыдущем этапе обучения и в значительной части автоматизированная система движений еще не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам. На третьем этапе предстоит упрочить сформировавшийся динамический стереотип, лежащий в основе навыка, и вместе с тем увеличить его подвижность, определяющую возможность приспособления действия к различным изменениям внешних условий. При этом в зависимости от характера двигательных действий на этой стадии можно выделить относительно самостоятельную фазу закрепления навыка или закреплять навык, одновременно увеличивая его варианты либо частично перестраивая технику в связи с развитием физических качеств.

Физическая подготовка предполагает также развитие физических качеств студента. Остановимся на основных из них.

Начнем изложение с силовых качеств. В обыденной речи слову «сила» придают различные значения. Как научное понятие оно должно быть по возможности строго определено. Надо различать:

- 1) силу как механическую характеристику движения;
- 2) силу как определенное качество человека.

В первом значении сила наряду с другими характеристиками движения служит объектом изучения механики. Во втором – предметом исследования в теории физического воспитания, фи-

зиологии, антропологии. Для обозначения силы как физического качества используются термины: силовые возможности, силовые способности, мышечная сила.

Силу человека можно определить как его способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. В случае преодолевающей работы под силами сопротивления понимают силы, направленные против движения; при уступающей работе – действующие по ходу движения.

Как известно, мышцы могут проявлять силу:

1) без изменения своей длины (статический, изометрический, режим);

2) при ее уменьшении (преодолевающий, миометрический, режим);

3) при ее удлинении (уступающий, полиметрический, режим). Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием «динамический режим».

Так как в этих условиях характер двигательных действий различен, приведенное деление можно принять за классификацию основных видов силовых способностей.

Общая задача в процессе многолетнего воспитания силы как физического качества человека заключается в том, чтобы всесторонне развить ее и обеспечить возможность высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности (спортивной, трудовой и т.д.). Частными задачами будут:

1) приобретение и совершенствование способности осуществлять основные виды усилий – статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие;

2) гармоническое укрепление в силовом отношении всех мышечных групп двигательного аппарата;

3) развитие способности рационально пользоваться силой в разнообразных условиях.

Наряду с этим в зависимости от конкретных условий той либо иной деятельности решаются специфические задачи по специализированному воспитанию силы.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на 2 группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением. В качестве внешнего сопротивления обычно используют:

- а) вес предметов;
- б) противодействие партнера;
- в) сопротивление упругих предметов;
- г) сопротивление внешней среды (бег по глубокому снегу, например).

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Применяются также упражнения, в которых отягощение весом собственного тела дополняется весом внешних предметов.

В отношении функционального воздействия на организм природного фактора, вызвавшего сопротивление, его роль не особенно существенна. Во всех случаях воздействие на организм будет сходным, если только величина сопротивления одинакова. Однако некоторой спецификой в методическом отношении различные упражнения все же обладают.

Упражнения с тяжестями удобны своей универсальностью: с их помощью можно воздействовать как на самые мелкие, так и на самые крупные мышечные группы; эти упражнения легко дозировать. В то же время их отличает ряд нежелательных черт. Исходное положение в упражнениях с тяжестями часто связано со статическим удержанием груза.

Для упражнений с преодолением сопротивления упругих предметов характерно возрастание напряжения к концу движения.

Упражнения, по ходу которых преодолевается тяжесть собственного тела, выполняются обычно при дистальной опоре конечностей. При этом характерный для мышечного аппарата нашего тела проигрыш в силе оказывается не столь высоким, как в случае движения при проксимальной опоре. Таким образом, если в каком-либо движении приходится преодолевать вес собственного тела или внешнего отягощения, то в первом случае движение в силовом отношении оказывается более легким.

Наряду с приведенной классификацией силовых упражнений, нужно учитывать деление их по степени избирательности воздействия, а также по режиму функционирования мышц – статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие.

Воспитание силы, как и других физических качеств, осуществляется в соответствии с общими методическими принципами физического воспитания.

Воспитание быстроты и ловкости. Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

При оценке проявлений быстроты различают:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении);
- 3) частоту движений.

Проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Это в особенности касается показателей времени реакции, которые в большинстве случаев не коррелируют с показателями скорости движений. Есть основания считать, что данные показатели выражают различные скоростные способности.

Сочетание этих трех показателей позволяет оценить все случаи проявления быстроты. Практически, конечно, наибольшее значение имеет скорость целостных двигательных актов, а не элементарные проявления быстроты. Однако скорость в целостном сложнокоординационном движении зависит не только от уровня быстроты, но и от других причин.

Во многих движениях, выполняемых с максимальной скоростью, различают две фазы: 1) фазу увеличения скорости (фазу разгона) и 2) фазу относительной стабилизации скорости. Характеристикой первой фазы является стартовое ускорение, второй – дистанционная скорость. Способность быстро набирать скорость и способность передвигаться с большой скоростью относительно независимы друг от друга. Можно обладать хорошим стартовым ускорением и невысокой дистанционной скоростью, и наоборот.

Скоростные способности человека вообще довольно специфичны. Прямой, непосредственный перенос быстроты происходит лишь в координационно сходных движениях. Значительный перенос быстроты наблюдается, главным образом, у физически слабо подготовленных людей.

Скоростные качества. В процессе воспитания скоростных способностей задачи состоят в том, чтобы всесторонне повысить функциональные возможности организма, определяющие скоростные характеристики в разнообразных видах двигательной деятельности. Максимальная скорость, которую может проявить человек в каком-либо движении, зависит не только от развития у него быстроты, но и от ряда других факторов – уровня динамической силы, гибкости, владения техникой и т. п. Поэтому воспитание быстроты движений должно быть тесно связано с воспитанием других физических качеств и совершенствованием техники.

В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью (скоростные упражнения). Они должны удовлетворять трем требованиям:

1) техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;

2) они должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

3) их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает даже у квалифицированных спортсменов 20 – 22 сек.

В числе методов воспитания быстроты широко применяются методы повторного, повторно-прогрессирующего и переменного упражнения. Основная тенденция в данном случае – стремление превысить в занятии свою максимальную скорость.

Важным условием высоких проявлений быстроты служит оптимальное состояние возбудимости ЦНС, которое может быть достигнуто только в том случае, если занимающиеся не утомлены предшествующей деятельностью. Поэтому скоростные упражне-

ния в занятии обычно располагают ближе к началу; в системе занятий их планируют в основном на первый или второй день после дня отдыха.

Большое стимулирующее значение для проявления быстроты имеет использование в занятиях игрового и в особенности соревновательного методов. Соревнования обычно вызывают эмоциональный подъем, заставляют проявлять значительные усилия – это довольно часто ведет к улучшению результата.

Методика воспитания быстроты внутренне противоречива. С одной стороны, чтобы повысить скорость в каком-либо движении, его надо многократно повторять, с другой – многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движения. Стабилизация скорости – главная причина, мешающая значительному повышению скоростных возможностей.

Основная задача подготовки начинающих состоит в том, чтобы, не специализируя спортсмена в каком-либо одном упражнении, а применяя иные средства и широко их варьируя, добиться относительно высоких результатов. Скоростные упражнения здесь необходимо использовать не в стандартном, неизменном виде, а в вариативных, изменяющихся ситуациях и формах.

В случае, если стабилизация скорости все же наступает, применяют специальные приемы: приемы ломки скоростного барьера и приемы ослабления его.

В основе приема ломки скоростного барьера лежит создание таких дополнительных условий, которые способствовали бы превышению предельной скорости. При этом не следует излишне облегчать условия. Скорость в облегченных условиях должна быть такой, чтобы спортсмен мог в ближайшее время показать такую же в обычных условиях.

Приемы ослабления скоростного барьера основаны на том, что с прекращением упражнения время угасания (забывания) тех или иных черт динамического стереотипа различно. В частности, пространственные характеристики движения более стойки, нежели временные. Если некоторое время не выполнять основного упражнения, скоростной барьер может исчезнуть, пространственные же черты техники движений сохранятся. Если в этот пе-

риод с помощью других средств повысить уровень скоростно-силовых качеств, то затем, после перерыва, можно ожидать роста результата.

Формирование ловкости как физического качества личности. Всякое произвольное движение направлено на решение какой-либо конкретной задачи (двигательной задачи). Сложность двигательной задачи определяется многими причинами, в частности требованиями к согласованности одновременно и последовательно выполняемых движений. Координационная сложность двигательных действий служит первым мерилем ловкости.

Двигательная задача будет выполнена, если движение соответствует ей по своим пространственным, временным и силовым характеристикам, т. е. если оно достаточно точно. Точность движения является вторым мерилем ловкости.

Ловкость определяют, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Воспитание ловкости складывается, во-первых, из воспитания способности осваивать координационно сложные двигательные действия, во-вторых, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Существенное значение при этом имеет избирательное совершенствование способности точно воспринимать свои движения в пространстве и времени, поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление, а также других частных по отношению к ловкости способностей.

Основным путем в воспитании ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора.

При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями могут быть использованы любые упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение данного физического уп-

ражнения как средства воспитания ловкости уменьшается. Для воспитания ловкости как способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся. Эти трудности слагаются в основном из требований: 1) к точности движений; 2) к их взаимной согласованности; 3) к внезапности изменения обстановки.

В процессе воспитания ловкости используют разные методические приемы, стимулирующие более высокое проявление двигательной координации.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению. В то же время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения стараются выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки. Выносливость также относят к важным физическим качествам. Если человек выполняет какую-либо достаточно напряженную работу, то через некоторое время он ощущает, что выполнять ее становится все труднее. Со стороны это можно объективно отметить по ряду видимых признаков, таких, например, как напряжение мимической мускулатуры, появление испарины. Одновременно в организме происходят и более глубокие физиологические изменения. Несмотря на возрастающие затруднения, человек может некоторое время сохранять прежнюю интенсивность работы благодаря большим волевым усилиям. Такое состояние получило название фазы компенсированного утомления. Если, несмотря на возросшие волевые усилия, интенсивность работы снижается, наступает фаза декомпенсированного утомления. Утомлением называется вызванное работой временное снижение работоспособности. Оно выражается в повышении трудности или в невозможности продолжать дея-

тельность с прежней эффективностью. Выносливостью называется способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

В зависимости от специфики видов деятельности различают несколько типов утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое. Хотя в любой деятельности представлены так или иначе компоненты всех перечисленных типов утомления, для сферы физического воспитания имеет значение преимущественно физическое утомление, вызванное мышечной деятельностью.

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямыми и косвенными способами. При прямом способе испытуемому предлагают выполнять какое-либо задание и определяют предельное время работы с данной интенсивностью. Этот способ практически не всегда удобен. Поэтому чаще пользуются косвенными способами измерения выносливости.

Поскольку работоспособность в двигательной деятельности зависит от многих факторов, следует учитывать два типа показателей выносливости: абсолютные – отвлеченные от конкретных показателей силы и быстроты у данного человека и относительные, парциальные – с учетом скоростных и силовых возможностей занимающегося.

В процессе воспитания выносливости требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую выносливость и специальные виды выносливости.

Решение этих задач немыслимо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой обязательно приходится продолжать упражнение, несмотря на наступившее утомление. В связи с этим возникают особые требования к волевым качествам занимающихся. Воспитание выносливости осуществляется в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и весьма тяжелые ощущения утомления.

Выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий преодолевается утомление определенной степени. При этом организм адаптируется к функциональным сдвигам, что

внешне выражается в улучшении выносливости. Величина и направленность приспособительных изменений соответствуют степени и характеру реакций, вызванных нагрузками.

При воспитании выносливости с помощью циклических и ряда других упражнений нагрузка относительно полно определяется следующими пятью факторами:

- 1) абсолютная интенсивность упражнения (скорость передвижения и т. д.);
- 2) продолжительность упражнения;
- 3) продолжительность интервалов отдыха;
- 4) характер отдыха (активный либо пассивный и формы активного отдыха);
- 5) число повторений упражнения.

В зависимости от сочетания этих факторов будут различными не только величина, но и, главное, качественные особенности ответных реакций организма.

Следующее качество, которое мы рассмотрим – это гибкость. Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений. Различают активную гибкость (проявляемую в результате собственных мышечных усилий) и пассивную (выявляемую путем приложения к движущейся части тела внешних сил).

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Эластические свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием центрально-нервных факторов. Существенное значение в ограничении подвижности имеет возбуждение растягиваемых мышц, имеющее охранительную природу.

Степень проявления гибкости зависит от внешней температуры среды, суточной периодики, утомления. Неблагоприятные условия, ведущие к ухудшению гибкости, можно компенсировать разогреванием с помощью разминки.

В процессе физического воспитания обычно не следует добиваться предельно возможной степени развития гибкости. Она должна быть лишь такой, которая обеспечивала бы беспрепятственное выполнение необходимых движений. При этом величина гибкости должна несколько превосходить ту максимальную ам-

плитуду, с которой выполняется движение. Гипертрофированное же – выходящее за пределы анатомического строения суставов – увеличение подвижности не оправдано никакими соображениями, ибо оно нарушает гармонию развития и вступает в противоречие с педагогическими задачами. Наибольшее значение имеет подвижность в суставах позвоночника, в тазобедренных и плечевых суставах.

Для воспитания гибкости используют упражнения с увеличенной амплитудой движения – упражнения на растягивание. Они делятся на 2 группы – активные движения и пассивные. В активных увеличение подвижности в каком-либо суставе достигается за счет сокращения мышц, проходящих через этот сустав; в пассивных – используются внешние силы.

Мышцы сравнительно малорастяжимы. Если пытаться увеличить их длину в одном движении, то эффект будет очень незначителен. Однако от повторения к повторению следы упражнения суммируются, и, если сделать несколько десятков наклонов, увеличение амплитуды будет вполне заметным. Поэтому упражнения на растягивание выполняют сериями по несколько повторений в каждой. Амплитуду движений увеличивают от серии к серии.

После активных упражнений увеличенные показатели гибкости сохраняются дольше, чем после пассивных.

Поскольку гибкость легче всего развивать в детском и подростковом возрасте, основную работу по воспитанию гибкости надо планировать на этот период.

Для развития вышерассмотренных физических качеств используются определенные формы занятий физическими упражнениями.

Каждое отдельное, относительно завершённое занятие физическими упражнениями является звеном процесса физического воспитания. В целом занятия разнообразны – прогулки, утренний зарядка, спортивные состязания, купания, туристские походы, учебные занятия практического и теоретического характера по физической культуре и т.д. Однако все они строятся на основе некоторых общих закономерностей. Знание этих закономерностей позволяет педагогу в каждом конкретном случае разумно и с

наибольшей эффективностью решать образовательные и воспитательные задачи.

Очень важно в педагогическом отношении ясно представлять диалектический характер взаимосвязи содержания и формы занятий физическими упражнениями. Специфическим содержанием здесь является прежде всего активная, направленная на физическое совершенствование практическая деятельность. Она состоит из ряда относительно самостоятельных элементов: сами физические упражнения, подготовка к их выполнению, активный отдых и т.д. Сравнительно устойчивый способ объединения элементов содержания составляет форму занятий физическими упражнениями.

В каждом случае форма должна соответствовать содержанию занятия, что является коренным условием качественного его проведения.

Форма занятий активно влияет на их содержание. Будучи единой с ним, она обеспечивает оптимизацию деятельности занимающихся. Постоянное пользование одними и теми же стандартными формами занятий задерживает совершенствование физической подготовленности занимающихся. Целесообразное варьирование форм, введение новых взамен устаревших дает возможность успешно решать задачи физического воспитания.

Факт активного влияния формы занятий на их содержание, а следовательно, и на результаты обязывает к самому серьезному отношению к ней. Поэтому в теории физического воспитания вопросам построения занятий физическими упражнениями всегда придавалось большое значение.

Таким образом, мы рассмотрели методику лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе интегративного подхода, реализация которой обеспечивает решение интегративного комплекса задач.

Рассмотрев все основные составляющие лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе интегративного подхода, мы переходим к разработке модели данной подготовки, которая и будет представлена в следующем параграфе монографии.

3.3. Модель личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе интегративного подхода

Моделирование в научных исследованиях стало применяться еще в глубокой древности и постепенно захватывало все новые области научных знаний: техническое конструирование, строительство и архитектуру, астрономию, физику, химию, биологию и, наконец, общественные науки. Большие успехи и признание практически во всех отраслях современной науки принес методу моделирования XX век. Однако методология моделирования долгое время развивалась независимо отдельными науками. Отсутствовала единая система понятий, единая терминология. Лишь постепенно стала осознаваться роль моделирования как универсального метода научного познания.

Термин «модель» широко используется в различных сферах человеческой деятельности и имеет множество смысловых значений. Рассмотрим только такие «модели», которые являются инструментами получения знаний.

Модель – это такой материальный или мысленно представляемый объект, который в процессе исследования замещает объект-оригинал так, что его непосредственное изучение дает новые знания об объекте-оригинале.

Под моделированием понимается процесс построения, изучения и применения моделей. Оно тесно связано с такими категориями, как абстракция, аналогия, гипотеза и др. Процесс моделирования обязательно включает и построение абстракций, и умозаключения по аналогии, и конструирование научных гипотез.

Главная особенность моделирования в том, что это метод опосредованного познания с помощью объектов-заместителей. Модель выступает как своеобразный инструмент познания, который исследователь ставит между собой и объектом и с помощью которого изучает интересующий его объект. Именно эта особенность метода моделирования определяет специфические формы использования абстракций, аналогий, гипотез, других категорий и методов познания.

Необходимость использования метода моделирования определяется тем, что многие объекты (или проблемы, относящиеся к этим объектам) непосредственно исследовать или вовсе невозможно, или же это исследование требует много времени и средств.

Процесс моделирования включает три элемента: 1) субъект (исследователь), 2) объект исследования, 3) модель, опосредствующую отношения познающего субъекта и познаваемого объекта.

Пусть имеется или необходимо создать некоторый объект А. Мы конструируем (материально или мысленно) или находим в реальном мире другой объект В – модель объекта А. Этап построения модели предполагает наличие некоторых знаний об объекте-оригинале. Познавательные возможности модели обуславливаются тем, что модель отражает какие-либо существенные черты объекта-оригинала. Вопрос о необходимости и достаточной мере сходства оригинала и модели требует конкретного анализа. Очевидно, модель утрачивает свой смысл как в случае тождества с оригиналом (тогда она перестает быть оригиналом), так и в случае чрезмерного во всех существенных отношениях отличия от оригинала.

Таким образом, изучение одних сторон моделируемого объекта осуществляется ценой отказа от отражения других сторон. Поэтому любая модель замещает оригинал лишь в строго ограниченном смысле. Из этого следует, что для одного объекта может быть построено несколько «специализированных» моделей, концентрирующих внимание на определенных сторонах исследуемого объекта или же характеризующих объект с разной степенью детализации.

На втором этапе процесса моделирования модель выступает как самостоятельный объект исследования. Одной из форм такого исследования является проведение «модельных» экспериментов, при которых сознательно изменяются условия функционирования модели и систематизируются данные о ее «поведении». Конечным результатом этого этапа является множество знаний о модели R.

На третьем этапе осуществляется перенос знаний с модели на оригинал – формирование множества знаний S об объекте. Этот

процесс переноса знаний проводится по определенным правилам. Знания о модели должны быть скорректированы с учетом тех свойств объекта-оригинала, которые не нашли отражения или были изменены при построении модели. Мы можем с достаточным основанием переносить какой-либо результат с модели на оригинал, если этот результат необходимо связан с признаками сходства оригинала и модели. Если же определенный результат модельного исследования связан с отличием модели от оригинала, то этот результат переносить неправомерно.

Четвертый этап – практическая проверка получаемых с помощью моделей знаний и их использование для построения обобщающей теории объекта, его преобразования или управления им.

Для понимания сущности моделирования важно не упускать из виду, что моделирование не единственный источник знаний об объекте. Процесс моделирования «погружен» в более общий процесс познания. Это обстоятельство учитывается не только на этапе построения модели, но и на завершающей стадии, когда происходит объединение и обобщение результатов исследования, получаемых на основе многообразных средств познания.

Моделирование – циклический процесс. Это означает, что за первым четырехэтапным циклом может последовать второй, третий и т.д. При этом знания об исследуемом объекте расширяются и уточняются, а исходная модель постепенно совершенствуется. Недостатки, обнаруженные после первого цикла моделирования, обусловленные малым знанием объекта и ошибками в построении модели, можно исправить в последующих циклах. В методологии моделирования, таким образом, заложены большие возможности саморазвития.

В процессе познания используется и такой прием, как аналогия – умозаключение о сходстве объектов в определенном отношении на основе их сходства в ряде иных отношений.

С этим приемом связан метод моделирования. Этот метод основан на принципе подобия. Его сущность состоит в том, что непосредственно исследуется не сам объект, а его аналог, его заместитель, его модель, а затем полученные при изучении модели результаты по особым правилам переносятся на сам объект.

Моделирование используется в тех случаях, когда сам объект либо труднодоступен, либо его прямое изучение экономически невыгодно и т.д. Различают ряд видов моделирования:

1. Предметное моделирование, при котором модель воспроизводит геометрические, физические, динамические или функциональные характеристики объекта.

2. Аналоговое моделирование, при котором модель и оригинал описываются единым математическим соотношением.

3. Знаковое моделирование, при котором в роли моделей выступают схемы, чертежи, формулы.

4. Со знаковым тесно связано мысленное моделирование, при котором модели приобретают мысленно наглядный характер.

5. Наконец, особым видом моделирования является включение в эксперимент не самого объекта, а его модели, в силу чего последний приобретает характер модельного эксперимента. Этот вид моделирования свидетельствует о том, что нет жесткой грани между методами эмпирического и теоретического познания.

С моделированием органически связана идеализация – мысленное конструирование понятий, теорий об объектах, не существующих и не осуществимых в действительности, но таких, для которых существует близкий прообраз или аналог в реальном мире.

Моделирование как познавательный приём не отделимо от развития знания. По существу, моделирование как форма отражения действительности зарождается в античную эпоху одновременно с возникновением научного познания. Однако в отчётливой форме (хотя без употребления самого термина) моделирование начинает широко использоваться в эпоху Возрождения; Брунеллески, Микеланджело и другие итальянские архитекторы и скульпторы пользовались моделями проектируемых ими сооружений; в теоретических же работах Г. Галилея и Леонардо да Винчи не только используются модели, но и выясняются пределы применимости *метода М.* И. Ньютон пользуется этим методом уже вполне осознанно, а в XIX – XX вв. трудно назвать область науки или её приложений, где моделирование не имело бы существенного значения. Исключительно большую методологическую роль сыграли в этом отношении работы Кельвина, Дж. Максвелла, Ф.А. Кекуле, А.М. Бутлерова и других физиков и

химиков – именно эти науки стали, можно сказать, классическими «полигонами» *методов М* моделирования. Появление же первых электронных вычислительных машин (Дж. Нейман, 1947) и формулирование основных принципов кибернетики (Н. Винер, 1948) привели к поистине универсальной значимости новых методов, как в абстрактных областях знания, так и в их приложениях. Моделирование на сегодняшний день приобрело общенаучный характер и применяется в исследованиях живой и неживой природы, в науках о человеке и обществе.

Единая классификация видов моделирования затруднительна в силу многозначности понятия «модель» в науке и технике. Её можно проводить по различным основаниям: по характеру моделей, по характеру моделируемых объектов, по сферам приложения моделирования и его уровням. В связи с этим любая классификация методов моделирования обречена на неполноту, тем более что терминология в этой области опирается не столько на «строгие» правила, сколько на языковые, научные и практические традиции, а ещё чаще определяется в рамках конкретного контекста и вне его никакого стандартного значения не имеет.

Предметным называется моделирование, в ходе которого исследование ведётся на модели, воспроизводящей основные геометрические, физические, динамические и функциональные характеристики «оригинала». На таких моделях изучаются процессы, происходящие в оригинале – объекте исследования. Если модель и моделируемый объект имеют одну и ту же физическую природу, то говорят о физическом моделировании. Явление (система, процесс) может исследоваться и путём опытного изучения каких-либо явления иной физической природы, но такого, что оно описывается теми же математическими соотношениями, что и моделируемое явление. Такое «предметно-математическое» моделирование широко применяется для замены изучения одних явлений изучением других явлений, более удобных для лабораторного исследования, в частности потому, что они допускают измерение неизвестных величин. При знаковом моделировании моделями служат знаковые образования какого-либо вида: схемы, графики, чертежи, формулы, графы, слова и предложения в некотором алфавите (естественного или искусственного языка).

По характеру той стороны объекта, которая подвергается моделированию, уместно различать моделирование структуры объекта и моделирование.

Понятие моделирования является гносеологической категорией, характеризующей один из важных путей познания. Возможность моделирования, т. е. переноса результатов, полученных в ходе построения и исследования моделей, на оригинал, основана на том, что модель в определённом смысле отображает (воспроизводит, моделирует) какие-либо его черты; при этом такое отображение (и связанная с ним идея подобия) основано, явно или неявно, на точных понятиях изоморфизма или гомоморфизма (или их обобщениях) между изучаемым объектом и некоторым другим объектом – «оригиналом» – и часто осуществляется путём предварительного исследования (теоретического или экспериментального) того и другого. Поэтому для успешного моделирования полезно наличие уже сложившихся теорий исследуемых явлений или хотя бы удовлетворительно обоснованных теорий и гипотез, указывающих предельно допустимые при построении моделей упрощения. Результативность моделирования значительно возрастает, если при построении модели и переносе результатов с модели на оригинал можно воспользоваться некоторой теорией, уточняющей связанную с используемой процедурой моделирования идею подобия.

Моделирование всегда используется вместе с другими общенаучными и специальными методами. Прежде всего моделирование тесно связано с экспериментом, опытно-экспериментальной работой и опытной работой.

Моделирование необходимо предполагает использование абстрагирования и идеализации. Отображая существенные (с точки зрения цели исследования) свойства оригинала и отвлекаясь от несущественного, модель выступает как специфическая форма реализации абстракции, т.е. как некоторый абстрактный идеализированный объект. При этом от характера и уровней, лежащих в основе моделирования абстракций и идеализаций, в большой степени зависит весь процесс переноса знаний с модели на оригинал, в частности существенное значение имеет выделение трёх уровней абстракции, на которых может осуществляться моделирование: уровень

потенциальной осуществимости (когда упомянутый перенос предполагает отвлечение от ограниченности познавательно-практической деятельности человека в пространстве и времени), уровень «реальной» осуществимости (когда этот перенос рассматривается как реально осуществимый процесс, хотя, быть может, лишь в некоторый будущий период человеческой практики) и уровень практической целесообразности (когда этот перенос не только осуществим, но и желателен для достижения некоторых конкретных познавательных или практических задач). На всех этих уровнях, однако, приходится считаться с тем, что моделирование данного оригинала может ни на каком своём этапе не дать полного знания о нём. Эта черта моделирования особенно существенна в том случае, когда предметом моделирования являются сложные системы, поведение которых зависит от значительного числа взаимосвязанных факторов различной природы. В ходе познания такие системы отображаются в различных моделях, более или менее оправданных, при этом одни из моделей могут быть родственными друг другу, другие же могут оказаться глубоко различными. Поэтому возникает проблема сравнения (оценки адекватности) разных моделей одного и того же явления, что требует формулировки точно определяемых критериев сравнения. Если такие критерии основываются на экспериментальных данных, то возникает дополнительная трудность, связанная с тем, что хорошее совпадение заключений, которые следуют из модели, с данными наблюдения и эксперимента ещё не служит однозначным подтверждением верности модели, т. к. возможно построение других моделей данного явления, которые также будут подтверждаться эмпирическими фактами. Отсюда естественность ситуации, когда создаются взаимодополняющие или даже противоречащие друг другу модели явления. Противоречия могут «сниматься» в ходе развития науки.

Моделирование глубоко проникает в теоретическое мышление. Более того, развитие любой науки в целом можно трактовать в весьма общем, но вполне разумном смысле как «теоретическое моделирование». Важная познавательная функция моделирования состоит в том, чтобы служить импульсом, источником новых теорий. Нередко бывает так, что теория первоначально возникает в виде модели, дающей приближённое, упрощённое объяснение

явления, и выступает как первичная рабочая гипотеза, которая может перерасти в «предтеорию» – предшественницу развитой теории. При этом в процессе моделирования возникают новые идеи и формы эксперимента, происходит открытие ранее неизвестных фактов.

Моделирование не только одно из средств отображения явлений и процессов реального мира, но и, несмотря на описанную выше его относительность, объективный практический критерий проверки истинности наших знаний, осуществляемой непосредственно или с помощью установления их отношения к другой теории, выступающей в качестве модели, адекватность которой считается практически обоснованной. Применяясь в органическом единстве с другими методами познания, моделирование выступает как процесс углубления познания, его движения от относительно бедных информацией моделей к моделям более содержательным, полнее раскрывающим сущность исследуемых явлений действительности.

Рассмотрев теоретическое обоснование проблемы моделирования в науке отметим, что разрабатываемая нами модель лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов относится к разряду концептуальных, базируется на интегративном подходе к физической подготовки, по типу является структурно-функциональной. При выборе компонентов модели учитывалась необходимость отражения трех основных этапов моделирования:

- выявления характерных черт реальных процессов и тенденций;
- обоснования и формулировки ключевой идеи обновления;
- мысленной компоновки объектов, подвергшихся изменению.

Модель лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов состоит из следующих взаимосвязанных компонентов: целевого, блока задач, содержательного, процессуального и критериально-оценочного. Системообразующими элементами модели выступают закономерности, принципы лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов и условия эффективности реализации данной подготовки.

Рассмотрим выделенные компоненты.

Цель лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов: повысить эффективность физической подготовки студентов непрофильных вузов, связанную с реализацией ее возможностей для подготовки самостоятельной, активной, мобильной личности, комфортно чувствующей себя в социальной жизнедеятельности и профессионально-трудовой сфере.

Задачи лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов: оздоровление (состоит в гармоническом развитии форм и функций организма, направленном на укрепление здоровья, повышение устойчивой сопротивляемости к заболеваниям организма и его закаливанию, в формировании жизненно важных двигательных умений, навыков и знаний); воспитание (заключается в использовании средств физической культуры для воспитания активной личности, мобильного человека, способного быстро адаптироваться в условиях изменяющейся жизнедеятельности и использовать имеющиеся знания, умения и навыки в различных жизненных ситуациях); образование (представляет собой освоение конкретных знаний в области физической культуры, формирование умений и навыков через развитие самостоятельности как ведущего качества личности современного человека в процессе субъектного включения студента в педагогический процесс и формирования у него рефлексивной позиции); профилактика негативных явлений в среде студенческой молодежи (представляет собой использование возможностей физкультуры и спорта в профилактических целях таких негативных явлений, которые получили распространение в молодежной среде, как наркомания, алкоголизм, агрессивное поведение, патологическая увлеченность компьютерными играми и другие виды девиантного поведения); подготовка к будущей профессиональной деятельности (заключается в использовании средств физической культуры в подготовке молодого человека к мобильному и адаптивному поведению в профессионально-трудовой сфере).

Содержание лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов представлено компонентами физической культуры выступают:

- спорт – часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней. В

нем человек стремится расширить границы своих возможностей; это огромный мир эмоций, популярнейшее зрелище, в котором присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека;

- физическое воспитание – педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний. Целью физического воспитания является воспитание физически здоровых людей, всесторонне физически подготовленных к творческому труду;

- профессионально-прикладная физическая культура создает предпосылки для успешного овладения той или иной профессией. Содержание и состав средств ППФК определяются особенностями трудового процесса;

- оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Она связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура;

- фоновые виды физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками), и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения).

Процессуальный компонент личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов включает в себя три составляющие: *мотивационную, операционную и творческую самореализацию*. Рассмотрим выделенные составляющие.

Мотивационная составляющая: формирование мотивации к занятиям физической культурой в ходе теоретической и практической подготовки через использование активных методов обу-

чения, таких как проблемные лекции, лекции-дискуссии, тренинги и спортивные игры.

Операционная составляющая: методические принципы физической подготовки (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип постепенности повышения требований); методы физической подготовки (строго регламентированное упражнение, соревновательный метод, игровой метод, метод использования слова, метод обеспечения наглядности); методики воспитания силовых качеств, скоростных качеств, воспитания ловкости, выносливости, гибкости.

Составляющая творческой самореализации: создание ситуаций успеха в ходе лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе рефлексии учебных занятий и внеучебных мероприятий, с оценкой достигнутых результатов и их значения для освоения будущей профессии и комфортного самочувствия в условиях социальной среды.

Критериально-оценочный компонент: критериями эффективности лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов являются:

- когнитивный критерий, связанный со знанием проблем лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, ее связи с ориентацией студентов на подготовленность к будущей профессиональной деятельности, проблем мотивации учебной деятельности и формирования потребности у студентов в саморазвитии физического потенциала;

- профессиональная направленность физической подготовки, отражающая степень знания участников процесса физической подготовки особенностей той или иной профессии, специфики современного рынка труда, социально-экономических условий развития современного общества и ориентации в экономической ситуации, связанной с кадровой обеспеченностью конкретной сферы деятельности;

- лично-прикладной критерий, отражающий степень овладения студентами умениями и навыками решать возникающие в процессе жизнедеятельности проблемы разного уровня сложности, развитие личности каждого конкретного молодого человека

и таких значимых характеристик для современного человека, как самостоятельность, волевые качества, общительность, инициативность и умение находить адекватные решения в различных ситуациях на основе анализа своего поведения, принимаемых решений и их последствий в этих ситуациях;

- критерий ценностного содержания, включающий в себя ценности и ценностные ориентации будущих специалистов, которые определяют основные направления их поведения и его особенности, а также систему доминирующих мотивов жизнедеятельности и особенности направленности на реализацию себя в будущей профессиональной деятельности;

- интегративно-практический критерий, показывающий, насколько включение студента в различные компоненты физической культуры обеспечивает его подготовленность к будущей профессиональной деятельности.

Данную модель в своей работе мы представляем в виде схемы (см. схему 1).

Разработанная нами модель лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов была апробирована в ходе опытной работы, содержанию и анализу результатов которой посвящен следующий параграф монографии.

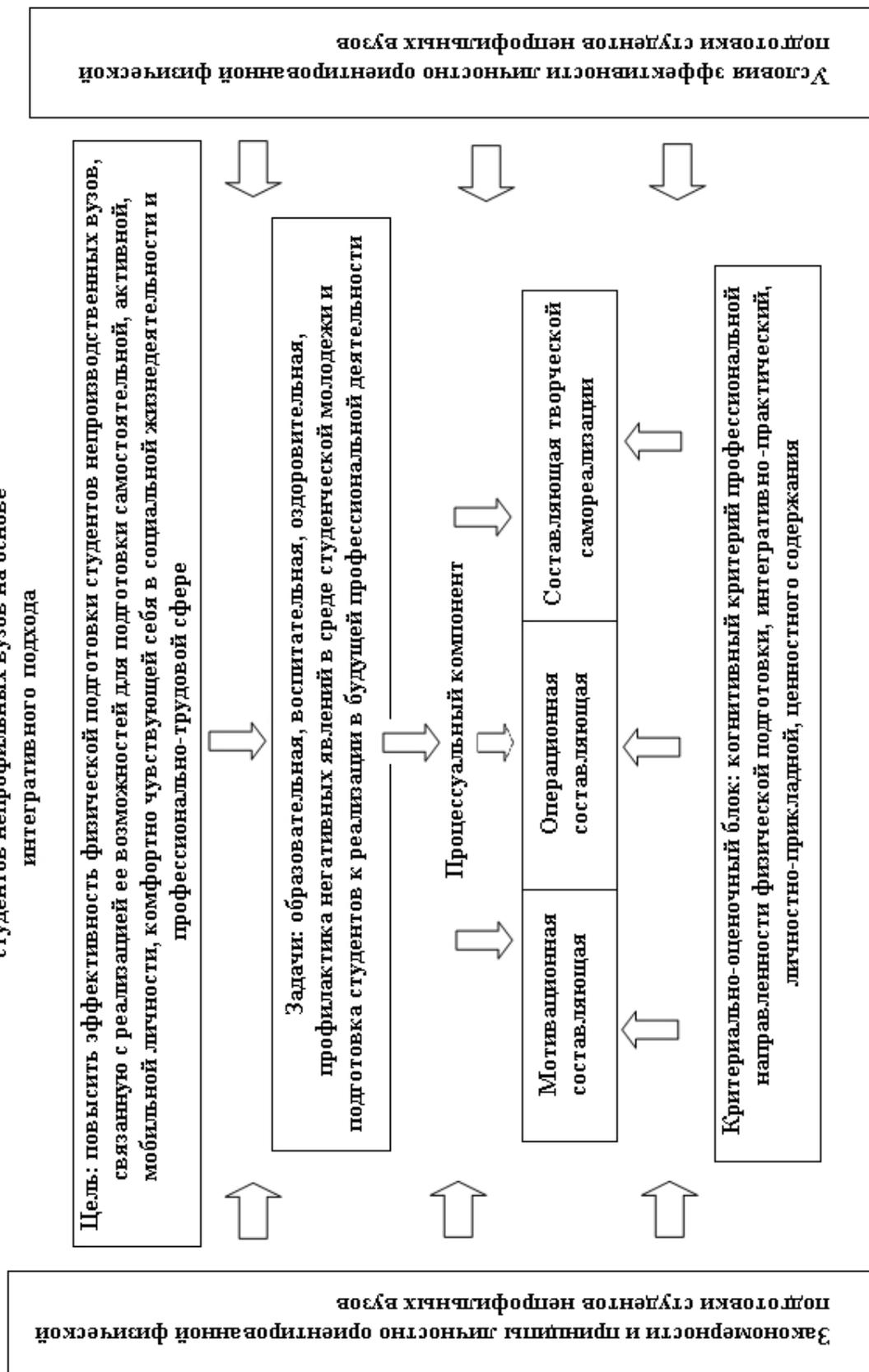
3.4. Анализ содержания и результатов опытной работы

Изучив психолого-педагогическую литературу по проблеме физической подготовки студентов непрофильных вузов в аспекте изменения качества образования в результате интеграционных процессов, происходящих в системе высшего образования и перехода от традиционной к лично ориентированной образовательной парадигме, а также практику организации физической подготовки студентов непрофильных вузов, мы сделали предположение: лично ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов будет эффективной при следующих условиях:

- интеграция в комплексе задач лично ориентированной физической подготовки студентов наряду с задачами образования, воспитания и оздоровления, задач профилактики негативных

тенденций, существующих в молодежной среде, и подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности;

Модель личностно ориентированной подготовки студентов непрофильных вузов на основе интегративного подхода



- формирование потребности в саморазвитии физического потенциала студентов;

- формирование в процессе лично ориентированной физической подготовки студентов социально значимой системы ценностных ориентаций, являющихся основой постановки и реализации жизненных целей студентами, осмысление и оценка сложившейся у них системы ценностных ориентаций.

Выделенные условия явились системообразующим элементом в разработанной нами модели лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов. Методологическим основанием нашей опытной работы явился разработанный и предлагаемый нами интегративный подход к лично ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов.

Апробация модели лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов осуществлялась нами в ходе опытной работы, которая была организована на базе классического университета им. П.Г. Демидова, в период с 2002 по 2006 гг. Оценка эффективности проделанной нами работы осуществлялась на основе экспертной оценки, проводимой с использованием разработанных нами критериев и характеризующих их показателей лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

Оценивая эффективность лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, мы использовали предложенную М. Скрайвером (1967) классификацию оценок эффективности, в которой различаются процессуальные и итоговые оценочные исследования.

Процессуальные исследования проводились в виде опросов студентов различных факультетов. Итоговые исследования были направлены на то, чтобы получить информацию об эффективности реализуемой нами лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

В опытную работу были включены студенты всех факультетов, на которых осуществляется подготовка студентов в университете им. П.Г. Демидова.

На каждом факультете в 2002 г. были определены две группы студентов – контрольная и экспериментальная. В контрольных

группах физическая подготовка осуществлялась по традиционной методике, основанной на дифференцированном подходе к данному виду подготовки. В экспериментальных группах физическая подготовка осуществлялась на основе интегративного подхода и обеспечивалась реализацией разработанной нами модели лично-стно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

Всего нами было определено 10 контрольных и 10 экспериментальных групп студентов. Контрольная выборка включала 282 человека, экспериментальная – 276. Лиц женского и мужского пола – приблизительно равное количество.

Сделанная выборка является репрезентативной, т.к. отражает специфику генеральной совокупности включенных в нее людей как по составу (пол, возраст, социально-экономические, географические, этнические, культурные характеристики), так и по индивидуальным характеристикам. В связи с тем, что статистическая значимость различий нами не могла быть определена, так как оценка результатов осуществлялась по анкетному методу и на основании экспертных оценок, нами был использован метод качественной обработки полученных результатов.

Опытная работа включала четыре этапа:

Первый этап – диагностический. Его цель – определение отношения студентов к физической культуре и спорту, их роли и значению в подготовке к будущей профессии и жизни в обществе, в определении физических и личностных качеств, которые развиваются в ходе физической подготовки и наиболее значимы для современного человека в ходе реализации его в социальной жизни и в профессионально-трудовой сфере.

Второй этап – подготовительный, или мотивационного обеспечения. Его цель – подготовить студентов к положительному восприятию предстоящей работы.

Мы считаем, что в процессе лично-стно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, кроме педагогической составляющей, которая заключается в организации внешних воздействий на личность, следует иметь в виду взаимосвязанную с ней личностную или внутреннюю сторону, представляющую собой субъектное восприятие личностью этих воз-

действий. Что же способствует тому, что внутренние условия личности и педагогические средства функционируют в одном направлении и вызывают формирование определенного уровня физической подготовленности, обеспечивающего успешность человека в социальной жизни и в условиях трудовой деятельности? Отвечая на поставленный вопрос, мы подошли к понятию установки. Установка, в ставших классическими исследованиях Д.Н. Узнадзе, понимается как готовность, предрасположенность (сформированная в прошлом опыте) именно определенным образом воспринять, понять, осмыслить, оценить объект или предмет и действовать с ним.

С.Л. Рубинштейн определяет установку как занятую личностью позицию, которая заключается в определенном отношении к стоящим перед ней целям и задачам и выражается в избирательной мобилизованности и готовности к деятельности, направленной на их осуществление.

Установки по отношению к различным факторам, действиям, процессам могут быть позитивными и негативными, т.е. принимающими характер предубеждения. Установки могут быть более или менее неосознанными. Когда человеку необходимо разобраться в своей позиции и сформировать ее, тогда то, что первоначально выступало в качестве неосознанной установки, переходит на уровень сознания и проявляется уже как убеждение. В структуре установки обычно выделяют когнитивную подструктуру, т.е. образ того, что готов познать и воспринять человек, эмоционально-оценочную подструктуру, которая представляет собой комплекс симпатий и антипатий к объекту установки и поведенческую подструктуру – готовность определенным образом действовать в отношении объекта установки, осуществляя волевые усилия.

Образование установки предполагает вхождение субъекта в определенную ситуацию и принятие им задач, которые в ней возникают. Смена установки означает перестройку всего психического строя человека, связанную с распределением того, что для него значимо.

Из всего вышесказанного следует, что прежде чем преступать к содержательной части личностно ориентированной физи-

ческой подготовки студентов непрофильных вузов необходимо сформировать у студентов положительную установку на включенность в данный процесс, осознание значения и роли физической подготовки в жизни человека.

Третий этап – организационно-практический, или собственно практики лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, осуществляемый в течение пяти лет обучения. На 1, 2, 3 курсе – это учебные занятия теоретической и практической направленности, спортивно-массовые мероприятия и спортивные мероприятия профилактического характера, факультативные формы работы, включение студентов в физкультурно-спортивную деятельность на базе спортивного клуба «Буревестник», созданного в русле реализации концепции лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, профессионально-прикладная физическая подготовка, индивидуальная работа со студентами и самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом.

На 4 и 5 курсах – все вышеперечисленные виды подготовки, за исключением учебных занятий.

Четвертый этап опытной работы – контрольно оценочный, в ходе которого проводилась оценка результатов проделанной опытной работы, осуществлялся их анализ и интерпретация полученных результатов на качественном уровне, на основе опросов студентов контрольных и экспериментальных групп и экспертных оценок. Определив логику опытной работы, остановимся на описании ее отдельных этапов.

Для научно-методического обеспечения лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, нами была создана учебно-научная лаборатория педагогики и психологии спорта, одним из направлений деятельности которой, реализуемым под руководством автора монографии, является научно-методическое обеспечение лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

С целью диагностики и решения в ее ходе тех задач, которые были обозначены выше, нами была разработана анкета, предназначенная для определения отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом, для получения информации об

отношении к физической подготовке как фактору, определяющему общую подготовленность к профессиональной деятельности и жизнедеятельности в обществе в целом, а также о тех личностных и физических качествах, которые обеспечивают успешность человека в различных сферах, включая профессиональную и влияние на их формирование физической подготовки.

Результаты проведенной диагностики сведены в таблицу (см. табл. 8).

Таблица 8

**Результаты диагностики студентов
контрольной и экспериментальной групп в 2002 г.**

Математический факультет

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	– положительное – 10% – нейтральное – 72% – отрицательное – – не знаю – – другое: если надо, то буду заниматься – 18%	– положительное – 13% – нейтральное – 69% – отрицательное – 5% – не знаю – – другое: если надо, то буду заниматься – 8%
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	– существенная – 7% – несущественная – – скорее влияет, чем нет – 11% – скорее не влияет, чем влияет – 25% – не влияет – – не знаю – 67%	– существенная – 9% – несущественная – 2% – скорее влияет, чем нет – скорее не влияет, чем влияет – 1% – не влияет – 30% – не знаю – 58%
Роль физической подготовки в ориентации в сложных жизненных ситуациях	– существенная – – несущественная – 31% – скорее влияет, чем нет – 1% – скорее не влияет, чем влияет – 20% – не влияет – 27% – не знаю – 21%	– существенная – 2% – несущественная – 17% – скорее влияет, чем нет – скорее не влияет, чем влияет – 21% – не влияет – 35% – не знаю – 25%
Важные для профессиональной деятельности физические качества	– быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила –	– быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила –

	<ul style="list-style-type: none"> – не знаю – 75% – другие: внимательность, решительность – 25% 	<ul style="list-style-type: none"> – не знаю – 61% – другие: внимательность, сосредоточенность – 39%
Какие качества личности могут быть сформированы в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	<ul style="list-style-type: none"> –самостоятельность – – активность – –инициативность – –мобильность –9% – эмоциональная устойчивость – –общительность –2% – волевые качества – – целеустремленность –10% – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – 66% – другие качества: смелость – 13% 	<ul style="list-style-type: none"> –самостоятельность – – активность –2% –инициативность – –мобильность – – эмоциональная устойчивость – –общительность –5% – волевые качества – – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – 3% – затрудняюсь ответить – 61% – другие качества: умение достигать цели, решительность – 29%

Экономический факультет

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – 11% – нейтральное – 38% – отрицательное – 8% – не знаю – 13% – другое: очень отрицательное – 30% 	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – 29% – нейтральное – 51% – отрицательное – 5% – не знаю – 15% – другое:
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – 5% – несущественная – 17% – скорее влияет, чем нет – 10% – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – 8% – не знаю – 60% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная –6% – несущественная – 12% – скорее влияет, чем нет – скорее не влияет, чем влияет – 14% – не влияет – 29% – не знаю – 39%
Роль физической подготовки в ориентации в сложных жизненных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – –несущественная – 51% – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 49% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – –несущественная – 37% – скорее влияет, чем нет – скорее не влияет, чем влияет – 5% – не влияет – 8% – не знаю – 50%

Важные для профессиональной деятельности физические качества	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – 31% – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 69% – другие: 	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – 19% – выносливость – 12% – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 69% – другие:
Какие качества личности могут быть сформированы в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	<ul style="list-style-type: none"> –самостоятельность – – активность –14% – инициативность – – мобильность – – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – 51% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – 34% – другие качества: 	<ul style="list-style-type: none"> –самостоятельность – 20% – активность – – инициативность – – мобильность – – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – 28% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – 47% – другие качества:

Юридический факультет

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – 17% – нейтральное – 18% – отрицательное – 3% – не знаю – 72% – другое: 	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – 25% – нейтральное – 46% – отрицательное – 5% – не знаю – 24% – другое:
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – 10% – скорее влияет, чем нет – 10% – скорее не влияет, чем влияет – 11% – не влияет – 11% – не знаю – 58% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – 3% – несущественная – 17% – скорее влияет, чем нет – 9% – скорее не влияет, чем влияет – 14% – не влияет – 20% – не знаю – 37%
Роль физической подготовки в ориентации в сложных жизненных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – 17% – несущественная – 25% – скорее влияет, чем нет – 6% – скорее не влияет, чем влияет – 8% – не влияет – 4% – не знаю – 40% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – 12% – несущественная – 30% – скорее влияет, чем нет – 11% – скорее не влияет, чем влияет – 15% – не влияет – 7% – не знаю – 25%

Важные для профессиональной деятельности физические качества	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 100% – другие: 	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила – 23% – не знаю – 77% – другие:
Какие качества личности могут быть сформированы в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	<ul style="list-style-type: none"> –самостоятельность – – активность – –инициативность – –мобильность – – эмоциональная устойчивость – –общительность – – волевые качества –100% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – – другие качества: 	<ul style="list-style-type: none"> –самостоятельность – – активность –10% –инициативность – –мобильность – – эмоциональная устойчивость –10% –общительность – – волевые качества –18% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – 62% – другие качества:

Физический факультет

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	<ul style="list-style-type: none"> – положительное– – нейтральное – 100% – отрицательное – – не знаю – – другое: 	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – 2% – нейтральное – 68% – отрицательное – не знаю –30% – другое:
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – есущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет –10% – не влияет – 11% – не знаю – 69% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – 7% – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – 27% – не знаю – 66%
Роль физической подготовки в ориентации в сложных жизненных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – скорее не влияет, чем влияет – 88% – не влияет – 2% – не знаю – 10% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – 100% – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю –
Важные для профессиональной	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – – выносливость – 	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – –выносливость –

деятельности физические качества	<ul style="list-style-type: none"> – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 100% – другие: 	<ul style="list-style-type: none"> – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 100% – другие:
Какие качества личности могут быть сформированы в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – – активность – – инициативность – – мобильность – – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – – другие качества: ответственность – 100% 	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – – активность – – инициативность – – мобильность – – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – 100% – другие качества:

Исторический факультет

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – – нейтральное – 50% – отрицательное – – не знаю – 50% – другое: 	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – 4% – нейтральное – 48% – отрицательное – 2% – не знаю – – другое: не могу определиться – 66%
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 100% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 100%
Роль физической подготовки в ориентации в сложных жизненных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – 2% – не знаю – 98% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – 23% – не влияет – 7% – не знаю – 70%
Важные для профессиональной деятельности физи-	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – – выносливость – – ловкость – 	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – – выносливость – – ловкость –

ческие качества	– гибкость – – сила – – не знаю – 100% – другие:	– гибкость – – сила – – не знаю – 100% – другие:
Какие качества личности могут быть сформированы в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	–самостоятельность – – активность – – инициативность – – мобильность –31% – эмоциональная устойчивость –8% – общительность – – волевые качества –21% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – 60% – другие качества:	– самостоятельность – – активность – – инициативность – – мобильность – – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества –20% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – 80% – другие качества:

Факультет социально-политических наук

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	– положительное – – нейтральное – 100% – отрицательное – – не знаю – – другое:	– положительное – – нейтральное – 28% – отрицательное – – не знаю – 72% – другое:
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	– существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – 100% – не знаю –	– существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – 100% – не влияет – – не знаю –
Роль физической подготовки в ориентации в сложных жизненных ситуациях	– существенная – 7% – несущественная – 32% – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 60%	– существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – 43% – скорее не влияет, чем влияет – 26% – не влияет – 7% – не знаю – 24%
Важные для профессиональной деятельности физические качества	– быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость –	– быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость –

	<ul style="list-style-type: none"> – сила – – не знаю – 100% – другие: 	<ul style="list-style-type: none"> – сила – – не знаю – 100% – другие:
Какие качества личности могут быть сформированы в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – – активность – 30% – инициативность – – мобильность – – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – 70% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – 60% – другие качества: 	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – 10% – активность – – инициативность – 4% – мобильность – – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – 20% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – 66% – другие качества:

Факультет биологии и экологии

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – – нейтральное – 100% – отрицательное – – не знаю – – другое: 	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – – нейтральное – 98% – отрицательное – – не знаю – 2% – другое:
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 100% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – 70% – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – 8% – не влияет – 2% – не знаю – 20%
Роль физической подготовки в ориентации в сложных жизненных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 100% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – 10% – не знаю – 90%
Важные для профессиональной деятельности физические качества	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 100% – другие: 	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 100% – другие:

Какие качества личности могут быть сформированы в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – – активность – – инициативность – – мобильность – 9% – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – 7% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – 84% – другие качества: 	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – 10% – активность – – инициативность – 4% – мобильность – – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – 20% – целеустремленность – – настойчивость – 9% – решительность – 11% – затрудняюсь ответить – 60% – другие качества:
--	---	---

Факультет психологии

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – – нейтральное – 100% – отрицательное – – не знаю – – другое: 	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – – нейтральное – 100% – отрицательное – – не знаю – – другое:
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 100% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 100%
Роль физической подготовки в ориентации в сложных жизненных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 100% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 100%
Важные для профессиональной деятельности физические качества	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 100% – другие: 	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 100% – другие:
Какие качества личности могут быть сформированы	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – – активность – 32% – инициативность – 	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – 13% – активность – – инициативность –

ны в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	<ul style="list-style-type: none"> – мобильность – 8% – эмоциональная устойчивость – 21% – общительность – – волевые качества – 9% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – 14% – другие качества: красота тела – 16% 	<ul style="list-style-type: none"> – мобильность – 11% – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – 26% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – 50% – другие качества:
---	---	--

Факультет информатики и вычислительной техники

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – 21% – нейтральное – 25% – отрицательное – 10% – не знаю – 44% – другое: 	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – 15% – нейтральное – 40% – отрицательное – 20% – не знаю – 25% – другое:
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 100% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 100%
Роль физической подготовки в ориентации в сложных жизненных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 100% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 100%
Важные для профессиональной деятельности физические качества	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – 10% – выносливость – 10% – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 80% – другие: 	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – 25% – выносливость – – ловкость – 15% – гибкость – – сила – – не знаю – 60% – другие:
Какие качества личности могут быть сформированы	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – – активность – – инициативность – 	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – 2% – активность – – инициативность – 5%

ны в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	– мобильность – – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – 99% – целеустремленность – – настойчивость – 1% – решительность – – затрудняюсь ответить – – другие качества:	–мобильность – 1% – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – 36% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – 54% – другие качества:
---	---	--

Проведя диагностику в 2002 г., мы выявили, что в целом независимо от факультета и пола студентов отношение к занятиям физической культурой и спортом в большей степени нейтральное, на математическом факультете звучали даже такие ответы: «если надо, то буду заниматься».

О значении роли физической подготовки в подготовленности специалиста к реализации себя в профессиональной деятельности студенты имеют очень неточное представление: большая часть студенческой молодежи даже не представляет особенностей самой профессиональной деятельности, которую они выбрали. То же касается и познания роли физической культуры и спорта для подготовленности человека к различным сложным жизненным ситуациям.

В ходе своих исследований такие физические качества, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость, мы выделяем как необходимые фактически во всех видах профессиональной подготовки, которые представлены на базе ЯрГУ им. П.Г. Демидова. В профессиональной деятельности математика, программиста, экономиста, юриста, физика, историка, социолога, политолога, специалиста по социальной работе, биолога, эколога, психолога для качественного выполнения работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или ловкость.

Этап первоначальной диагностики показал, что большинство студентов вышеперечисленные физические качества важными в освоении своей будущей профессиональной деятельности не считают.

По поводу личностных качеств, которые могут быть сформированы в ходе физической подготовки и иметь прикладное значение как в социальной жизнедеятельности, так и в профессиональной деятельности, знаний у студентов практически нет. Главными личностными качествами, которые могут быть сформированы в ходе физической подготовки они считают волевые качества, целеустремленность и решительность.

Таким образом, можно сделать вывод о преобладании бытового уровня знаний студентов над научно обоснованным в представлении о роли и значении физической подготовки, а отсюда, как следствие, нейтральное отношение к самому процессу физической подготовки.

Следующий этап, реализуемый в ходе нашей опытной работы, – это этап мотивационного обеспечения. На данном этапе с целью формирования мотивации студентов к осознанному и активному включению в процесс лично ориентированной физической подготовки мы на 1 и 2 курсах в экспериментальных группах, помимо основных тем учебных занятий, определенных в русле общей физической подготовки, в ходе теоретических занятий включаем проблемную лекцию на тему «Роль физической культуры и спорта в жизни человека» (4 часа), дискуссионный семинар «Физическая подготовка: развитие, красота, совершенство человека» (4 часа) на примере развития физической культуры в Древней Греции и Риме. Вопросы, обсуждаемые на семинаре:

- почему в Древней Греции и Риме отводили первостепенное значение физической подготовке человека?

- каким видам спорта уделяли внимание древние греки и римляне?

- обоснуйте роль физической культуры и ее значение для человека в современном российском обществе.

В конце семинара проводится рефлексия с целью выяснения изменения оценок, суждений студенческой молодежи и изучения тех установок, которые формируются у студентов в ходе дискуссии.

На подготовительном этапе, или этапе мотивационного обеспечения, со студентами экспериментальных групп также проводится тренинговое занятие с целью знакомства с будущей про-

фессиональной деятельностью и формирования мотивации на включение в физическую подготовку как основу для подготовки к будущей профессии и социальной жизни человека. Тренинговое занятие проводится в течение 8 часов.

Для проведения тренинга нами были модифицированы профиограммы для 10 специальностей, предложенные в работе Е.С. Романовой «99 популярных профессий: психологический анализ и профиограммы»: юрист, экономист, историк, программист, психолог, биолог, эколог, физик, социолог, математик. Данные профиограммы использовались в ходе тренингового занятия в экспериментальных группах в соответствии с той специальностью, которую выбрали студенты (Приложение № 3).

Третий этап нашей опытной работы – это организационно-практический этап работы.

Сформировать у человека какие-либо физические качества невозможно только в ходе теоретической подготовки. Студента необходимо ставить в условия, где эти качества требуется проявить. Это возможно в ходе спортивных тренировок, учебно-практических занятий, регулярных самостоятельных занятий, спортивно-массовых мероприятий и спортивных мероприятий профилактической направленности.

В ходе опытной работы на данном ее этапе мы создали спортивный клуб «Буревестник» для активизации включения студенческой молодежи в физическую подготовку вне учебных занятий, расширили спектр дополнительных факультативных занятий и разработали схемы индивидуальных занятий со студентами различных специальностей.

В процесс лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов включались все студенты, каждый студент экспериментальной группы знакомился и осваивал все компоненты физической культуры в соответствии с имеющимися возможностями своего физического, психического развития, а также в соответствии с показателями соматического здоровья, но на разных уровнях. К примеру, студенты специального учебного отделения и те, кто полностью освобожден от занятий физической культурой и спортом, выполняли роль судей

на спортивных мероприятиях, группы поддержки в ходе разнообразных спортивных игр.

Все используемые нами средства лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов можно объединить в следующие группы:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы разных видов спорта;
- прикладные виды спорта (их целостное применение);
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- вспомогательные средства, обеспечивающие качество лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

На основании выделенных в профессиограмах физических качеств, имеющих наибольшее значение для той или иной профессии, студенты конкретных специальностей занимаются дополнительными видами спорта.

На факультете истории и биологии – это плавание и туризм. На занятиях по плаванию улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхательной, системы терморегуляции, развивается общая выносливость, вестибулярная устойчивость, общая эмоциональная устойчивость, воспитывается стойкость, быстрота реакции, активность и гибкость.

Эффективными средствами развития этих качеств являются:

- медленное длительное плавание на 800 – 1000 метров;
- «фартлек» на воде (плавание до 30 минут безостановочно в медленном темпе разными стилями); повторное плавание отрезков по 50 – 100 метров с дозированным отдыхом между ними;
- прыжки в воду со стартовой тумбочки различными способами;
- игра в водное поло по упрощенным правилам.

На занятиях по туризму с целью развития таких физических качеств, как рациональная ходьба, общая выносливость, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов, выносливость, подвижность, ловкость и таких личностных качеств, как самостоятельность, активность, инициативность, мобильность, волевые качества, настойчивость, решительность используются:

- ходьба до 3 км;

- спортивная ходьба до 1000 м;
- бег с преодолением препятствий до 2 км;
- переменный бег на местности до 3 км;
- бег в гору, бег по песку до 100 м;
- элементы спортивного ориентирования;
- преодоление открытых и закрытых полос препятствия;
- соревнования по туристической технике;
- различные эстафеты.

В своей работе мы используем туристические походы различной дальности с ночлегом и без него. Туристические походы проводятся во внеучебное время.

На факультете физики, математики и ИВТ – легкая атлетика и гимнастика. Данные виды спорта способствуют развитию ловкости, гибкости, быстроты, точности движений, способствуют эффективности функционирования всех психических процессов, а также развитию и устойчивости эмоциональной и волевой сферы человека, препятствуют развитию гиподинамии. С этой целью используются:

- тихий бег до 1,5 часов;
- медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 часа;
- темповый бег;
- интервальный бег и быстрая ходьба на отрезках до 1000 м;
- спортивная ходьба;
- повторный бег на длинных и коротких отрезках;
- продолжительный темповый бег и быстрая ходьба;
- проведение занятий по легкой атлетике на открытом воздухе;
- медленный длительный бег на открытом воздухе.

Занятия по гимнастике способствуют также развитию координации движений, статической выносливости мышц туловища, координации движений рук, т.е. тех качеств, которые важны в работе математиков, программистов, физиков. С целью формирования вышеназванных качеств, применяются вольные упражнения, упражнения с палками, со скалкой, средними и малыми мячами, элементарные прыжки на батуте, упражнения на кольцах, акробатические перекаты (вперед, назад, разнообразные наклоны туловища, сложные опорные прыжки). Упражнения, выполняе-

мые на гимнастическом занятии, строго индивидуализированы и регламентированы.

На факультете психологии, экономическом факультете и факультете социально-политических наук – спортивные игры, способствующие развитию разнообразных физических качеств, а также формированию тех качеств личности, которые обеспечивают высокий уровень адаптивности человека в жизни и профессиональной сфере. Мы использовали в процессе своей работы различные спортивные игры:

- футбол без правил и по упрощенным правилам;
- баскетбол;
- игры на различные быстрые передвижения;
- волейбол;
- разнообразные эстафеты;
- игры с мячом на открытом воздухе;
- выполнение упражнений на отработку тактики нападения и защиты.

На юридическом факультете – самбо и рукопашный бой. Данные виды спорта способствуют развитию таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота реакции, оперативность. Человек, занимающийся самбо и рукопашным боем, эмоционально устойчив, у него в достаточной степени развиваются волевые характеристики. Занятие данными видами спорта способствует развитию самостоятельности и инициативности, решительности и мобильности, обеспечивает эффективность функционирования познавательных процессов, восприятия, а через это успешной социализации в обществе.

Интегративный комплекс задач личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов включает в себя в качестве одной из задач профилактики негативных явлений в молодежной среде средствами физической культуры и спорта. Студенты экспериментальных групп включались нами регулярно в различные профилактические акции спортивного характера: «Жизнь без наркотиков» (2002 г.), «Да – здоровому образу жизни» (2002 г.), «Каждый выбирает свой путь» (2003 г.), «Курить – здоровью вредить» (2003 г.), «Мы – за ...» (2004 г.), «Здоровье, спорт, красота» (2004 г.), «Нет ВИЧ-инфекции»

(2005 г.), «Студенческая среда – здоровая среда» (2005 г.), «Мой образ жизни» (2006 г.), привлекались к проведению спортивно-профилактической работы в летних оздоровительно-образовательных центрах и летних спортивно-туристических лагерях.

Следующий этап опытной работы – контрольно-оценочный, который был реализован в конце 2006 – 2007 учебного года. Выборка студентов контрольных и экспериментальных групп изменилась незначительно. В контрольных группах по различным причинам ушли из университета 14% студентов, в экспериментальных – 17%.

Результаты диагностики студентов контрольных и экспериментальных групп сведены в таблицу (см. табл. 9).

Таблица 9

**Результаты диагностики студентов
контрольной и экспериментальной групп в 2006 г.**

Математический факультет

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	– положительное – 21% – нейтральное – 73% – отрицательное – – не знаю – – другое:	– положительное – 42% – нейтральное – 14% – отрицательное – 5% – не знаю – – другое: буду заниматься регулярно – 44%
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	– существенная – 3% – несущественная – 2% – скорее влияет, чем нет – 9% – скорее не влияет, чем влияет – 20% – не влияет – – не знаю – 66%	– существенная – 51% – несущественная – – скорее влияет, чем нет – 49% – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю –
Роль физической подготовки в ориентации в сложных жизненных ситуациях	– существенная – – несущественная – 71% – скорее влияет, чем нет – 10% – скорее не влияет, чем влияет – 2% – не влияет – 17% – не знаю –	– существенная – 61% – несущественная – – скорее влияет, чем нет – 39% – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю –

Важные для профессиональной деятельности физические качества	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 100% – другие: 	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – 20% – выносливость – 20% – ловкость – 15% – гибкость – – сила – – не знаю – – другие: внимательность, сосредоточенность, устойчивость к гиподинамии – 45%
Какие качества личности могут быть сформированы в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – 20% – активность – – инициативность – – мобильность – 10% – эмоциональная устойчивость – – общительность – 22% – волевые качества – 48% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – – другие качества: 	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – 10% – активность – 22% – инициативность – 10% – мобильность – 31% – эмоциональная устойчивость – 17% – общительность – 5% – волевые качества – 5% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – – другие качества:

Экономический факультет.

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – 9% – нейтральное – 58% – отрицательное – 8% – не знаю – 22% – другое: 	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – 100% – нейтральное – отрицательное – – не знаю – – другое:
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – 15% – несущественная – 85% – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – 96% – несущественная – – скорее влияет, чем нет – 4% – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю –
Роль физической подготовки в ориентации в сложных жизненных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – 40% – скорее не влияет, чем влияет – 60% – не влияет – – не знаю – 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – 100% – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю –

Важные для профессиональной деятельности физические качества	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – – другие: терпение и мудрость – 100% 	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – 31%% – выносливость – 29%% – ловкость – 11% – гибкость – 15% – сила – – не знаю – – другие: оперативность – 14%
Какие качества личности могут быть сформированы в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – – активность – – инициативность – – мобильность – – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – 100% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – 34% – другие качества: 	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – – активность – – инициативность – – мобильность – – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – – другие качества Весь комплекс качеств – 100%

Юридический факультет

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – 25% – нейтральное – 30% – отрицательное – – не знаю – 45% – другое: 	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – – нейтральное – – отрицательное – – не знаю – – другое: очень положительное, буду продолжать заниматься – 100%
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – 40% – скорее не влияет, чем влияет – 9% – не влияет – – не знаю – 51% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – 3% – несущественная – – скорее влияет, чем нет – 10% – скорее не влияет, чем влияет – 90% – не влияет – – не знаю –
Роль физической подготовки в ориентации в слож-	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – 20% – несущественная – 20% – скорее влияет, чем нет – 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – 100% – несущественная – – скорее влияет, чем нет –

ных жизненных ситуациях	10% – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – 38% – не знаю – 12%	– скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю –
Важные для профессиональной деятельности физические качества	– быстрота – – выносливость – 25% – ловкость – 10% – гибкость – – сила – – не знаю – 65% – другие:	– быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – – другие: весь комплекс качеств, особенно выносливость и оперативность – 100%
Какие качества личности могут быть сформированы в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	– самостоятельность – – активность – – инициативность – – мобильность – – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – 100% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – – другие качества:	– самостоятельность – – активность – 30% – инициативность – 20% – мобильность – 10% – эмоциональная устойчивость – 10% – общительность – 10% – волевые качества – 18% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – 2% – затрудняюсь ответить – – другие качества:

Физический факультет

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	– положительное – – нейтральное – 100% – отрицательное – – не знаю – – другое:	– положительное – 76% – нейтральное – 24% – отрицательное – не знаю – – другое:
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	– существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – 60% – не знаю – 40%	– существенная – 48% – несущественная – – скорее влияет, чем нет – 52% – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю –

Роль физической подготовки в ориентации в сложных жизненных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – 70% – скорее влияет, чем нет – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 30% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – 100% – не влияет – – не знаю –
Важные для профессиональной деятельности физические качества	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 100% – другие: 	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – 20% – выносливость – 15% – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – – другие: устойчивость к гиподинамии и оперативность – 65%
Какие качества личности могут быть сформированы в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – – активность – – инициативность – – мобильность – – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – 9% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – 91% – другие качества: – 	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – – активность – – инициативность – – мобильность – – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – – другие качества: весь комплекс качеств, особенно эмоциональную устойчивость – 100%

Исторический факультет

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – – нейтральное – 50% – отрицательное – – не знаю – 50% – другое: 	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – 54% – нейтральное – 46% – отрицательное – – не знаю – – другое:
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – 3% – несущественная – – скорее влияет, чем нет – 23% – скорее не влияет, чем влияет – 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – 42% – несущественная – – скорее влияет, чем нет – 58% – скорее не влияет, чем влияет –

	<ul style="list-style-type: none"> – не влияет – 73% – не знаю – 	<ul style="list-style-type: none"> – не влияет – – не знаю –
Роль физической подготовки в ориентации в сложных жизненных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – 100% – скорее влияет, чем нет – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – 100% – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю –
Важные для профессиональной деятельности физические качества	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 100% – другие: 	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – 5% – выносливость – 80% – ловкость – 5% – гибкость – 10% – сила – – не знаю – – другие:
Какие качества личности могут быть сформированы в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – – активность – – инициативность – – мобильность – 21% – эмоциональная устойчивость – 9% – общительность – – волевые качества – 70% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – – другие качества: 	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – 21% – активность – 19% – инициативность – 10% – мобильность – 11% – эмоциональная устойчивость – 9% – общительность – – волевые качества – 30% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – – другие качества:

Факультет социально-политических наук

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – – нейтральное – 100% – отрицательное – – не знаю – – другое: 	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – 67% – нейтральное – 33% – отрицательное – – не знаю – – другое:
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – 100% – не знаю – 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – 100% – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю –

Роль физической подготовки в ориентации в сложных жизненных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – 100% – скорее влияет, чем нет – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – 41% – несущественная – – скорее влияет, чем нет – 43% – скорее не влияет, чем влияет – 6% – не влияет – 10% – не знаю –
Важные для профессиональной деятельности физические качества	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 100% – другие: 	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – 23% – выносливость – 47% – ловкость – 10% – гибкость – 5% – сила – 15% – не знаю – – другие:
Какие качества личности могут быть сформированы в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – – активность – 30% – инициативность – – мобильность – – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – 100% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – – другие качества: 	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – – активность – – инициативность – – мобильность – – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – – другие качества: весь комплекс качеств – 100%

Факультет биологии

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – – нейтральное – 100% – отрицательное – – не знаю – – другое: 	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – 82% – нейтральное – 18% – отрицательное – – не знаю – – другое:
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 100% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – 100% – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю –
Роль физической подготовки в ори-	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная –

ентации в сложных жизненных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> – скорее влияет, чем нет – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю –100% 	<ul style="list-style-type: none"> – скорее влияет, чем нет – 73% – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 27%
Важные для профессиональной деятельности физические качества	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 100% – другие: 	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота –11% – выносливость – 30% – ловкость –30% – гибкость –9% – сила –20% – не знаю – – другие:
Какие качества личности могут быть сформированы в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – – активность – – инициативность – – мобильность – 9% – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – 100% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – – другие качества: 	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – 30% – активность – 17% – инициативность – 14% – мобильность – 19% – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – 20% – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – – другие качества:

Факультет психологии

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – – нейтральное – 100% – отрицательное – – не знаю – – другое: 	<ul style="list-style-type: none"> – положительное – 100% – нейтральное – – отрицательное – – не знаю – – другое:
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 100% 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – 100% – не влияет – – не знаю –
Роль физической подготовки в ориентации в слож-	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет 	<ul style="list-style-type: none"> – существенная – 100% – несущественная – – скорее влияет, чем нет –

ных жизненных ситуациях	– скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 100%	– скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю –
Важные для профессиональной деятельности физические качества	– быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 100% – другие:	– быстрота – – выносливость – – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 100% – другие: весь комплекс – 100%
Какие качества личности могут быть сформированы в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	– самостоятельность – 80% – активность – 2% – инициативность – – мобильность – 8% – эмоциональная устойчивость – – общительность – 10% – волевые качества – – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – – другие качества:	– самостоятельность – 20% – активность – 41% – инициативность – 19% – мобильность – 20% – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – – другие качества:

Факультет информатики и вычислительной техники

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отношение к занятиям физической культурой и спортом	– положительное – 11% – нейтральное – 55% – отрицательное – 13% – не знаю – 10% – другое:	– положительное – 75% – нейтральное – 25% – отрицательное – – не знаю – – другое:
Роль физической подготовки в освоении будущей профессии	– существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю – 100%	– существенная – 70% – несущественная – – скорее влияет, чем нет – 30% – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю –
Роль физической подготовки в ориентации в сложных жизненных	– существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – скорее не влияет, чем	– существенная – – несущественная – – скорее влияет, чем нет – 100%

ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> влияет – – не влияет – – не знаю – 100% 	<ul style="list-style-type: none"> – скорее не влияет, чем влияет – – не влияет – – не знаю –
Важные для профессиональной деятельности физические качества	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – – выносливость – 90% – ловкость – – гибкость – – сила – – не знаю – 10% – другие: 	<ul style="list-style-type: none"> – быстрота – 25% – выносливость – 25% – ловкость – 10% – гибкость – 20% – сила – 20% – не знаю – – другие:
Какие качества личности могут быть сформированы в ходе физической подготовки и обеспечат комфортность человека в различных сферах общественной жизни	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – – активность – – инициативность – 10% – мобильность – 10% – эмоциональная устойчивость – – общительность – 7% – волевые качества – – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – 73% – другие качества: 	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельность – – активность – – инициативность – – мобильность – – эмоциональная устойчивость – – общительность – – волевые качества – – целеустремленность – – настойчивость – – решительность – – затрудняюсь ответить – – другие качества: весь комплекс качеств – 100%

На основании полученных данных можно отметить, что в экспериментальных группах изменилось отношение студентов к занятиям физической культурой. Практически все студенты отмечают его как положительное. У студентов экспериментальных групп в достаточной степени сформировано понимание роли и значения физической подготовки в подготовленности к будущей профессиональной деятельности и социальной жизнедеятельности. Изменились в положительную сторону и оценки роли физической подготовки в решении человеком сложных жизненных ситуаций. Студенты экспериментальных групп четко выделяют значимые в профессиональной деятельности физические и личностные качества и отмечают у себя их достаточное развитие.

Значительных изменений в ответах студентов контрольных групп не выявлено, хотя они и прослеживаются в незначительной положительной динамике, но произошли в большей степени под действием таких факторов, как процесс взросления,

расширение информационного поля и освоение профессиональной деятельности.

По оценкам экспертов, на основании разработанных нами критериев эффективности и их показателей в экспериментальных группах по сравнению с контрольными наблюдается положительная динамика, позволяющая сделать вывод об общей эффективности и результативности опытной работы по модели лично-стно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

Заключение

В практике физической подготовки студентов вузов сложились две основные парадигмы – традиционно-реалистическая и лично-стно ориентированная. Традиционно-реалистическая парадигма ориентирована на эффективное усвоение обучающимся знаний, умений и навыков и не ставит учащегося в центр учебного процесса. Лично-стно ориентированная парадигма предполагает учет в процессе обучения целостной личности и индивидуального своеобразия каждого обучающегося, его потребностей, интересов. При лично-стно ориентированном обучении главный акцент делается на личностное развитие человека, его мотивационную и эмоциональную сферы.

Лично-стно ориентированная парадигма образования связана с процессом его гуманизации, который предполагает рассмотрение в качестве системообразующего фактора образовательного процесса личность обучающегося.

Сущность лично-стно ориентированной физической подготовки заключается в последовательном отношении педагога к воспитаннику как к личности, самостоятельному и ответственному субъекту собственного развития и в то же время как к субъекту воспитательного воздействия. Основное отличие лично-стно ориентированной физической подготовки от традиционной заключается в том, что субъект-объектные отношения заменяются на субъект-субъектные.

Лично-стно ориентированная физическая подготовка студентов решает интегративный комплекс задач, который обеспечива-

ет достижение единой цели – успешной адаптации выпускника в социальной жизни и профессионально-трудовой деятельности.

В связи с тем, что изменившиеся социально-экономические условия требуют нового подхода к специалисту, предлагающему свои услуги на рынке труда, мы, проанализировав массив психолого-педагогической литературы по проблемам, связанным с физической подготовкой молодежи, делаем вывод о новом интегративном уровне физической подготовки студентов непрофильных вузов на примере физической подготовки студентов классического университета им. П.Г. Демидова, которая реализуется на основе разработанного нами интегративного подхода.

Предлагаемый нами подход тесно взаимосвязан с представленным и, на наш взгляд, достаточно разработанным в науке системным подходом.

Системный подход послужил методологической предпосылкой разрабатываемых нами идей интегративной личносно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

Интегративная трактовка физической культуры в целом и личносно ориентированной физической подготовки студентов как ее составного компонента в большей степени отвечает современному уровню развития психолого-педагогической науки, нежели классический подход, в основе которого лежит идея дифференциации физической подготовки по различным параметрам.

Таким образом, системный подход является более общим, применимым в целом к решению проблемы подготовки кадров, по сравнению с предлагаемым нами интегративным подходом, на основе которого мы рассматриваем проблему личносно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

В философии под подходом понимается ориентация человека, причем не одна, а несколько ориентаций, которые дополняют друг друга, составляют в совокупности стратегию освоения и реализации познавательной или преобразующей деятельности.

С этих позиций мы и подходим к рассмотрению интегративного подхода к личносно ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов.

Анализ научной литературы по философии показал, что подход включает следующие взаимосвязанные компоненты: ведущие идеи и понятия, которые лежат в его основе; закономерности того или иного процесса как наиболее существенные, устойчивые связи, от познания которых зависит результативность процесса и принципы как основные требования, правила, нормы, на которых строится тот или иной процесс; условия эффективности процесса и его результата и критерии, позволяющие оценить данную эффективность.

В основе интегративного подхода к личностно ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов лежит: переход от понятий устойчивости и равновесия к понятию изменчивости и мобильности; переход от исследования на уровне «человек – организация» к исследованию на уровне «человек – среда»; переход от уровня закрытой системы к уровню открытой социальной среды; переход от параметров стабильности к параметрам динамичности.

Основные условия, которые учитываются в контексте интегративного подхода: поведение человека является организационно-функциональным параметром; организация процесса формируется как реакция на изменение политических, экономических, социальных и культурных условий; конечная цель ориентирована на динамическое равновесие между успехом личности в социальной и профессиональной сфере, с одной стороны, и требованиями среды и ее ограничениями – с другой; обязательный учет внутренних характеристик и внешних переменных окружающей социально-экономической среды; ориентация процесса на сбалансированность между расходами деятельности и отдачей от этих расходов.

Решая задачу обоснования интегративного подхода к личностно ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов, мы вышли на новое научное знание в его понимании: интегративный подход представляет собой включение всех студентов в зависимости от имеющихся у них возможностей как общего физического, так и психического уровня, во все компоненты физической культуры на основе интеграции в комплексе задач личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов наряду с задачами образования, воспитания и оздо-

рования, задач профилактики негативных тенденций в молодежной среде и подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. Интегративный подход предполагает субъектность включения в процесс лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов всех участников педагогического процесса на основе изучения потребностей и интересов студенческой молодежи, в целом существующих явлений и тенденций в молодежной среде и ориентацию на формирование социально значимой системы ценностных ориентаций и оценку сложившихся ценностных ориентаций средствами физической культуры и спорта. Реализация интегративного подхода к лично ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов конечной целью имеет подготовку будущих специалистов к условиям комфортного самочувствия в социальной жизнедеятельности и адаптации в выбранной профессии в условиях современного рынка труда.

Решая следующую задачу исследования, мы обосновали все компоненты предлагаемого нами подхода.

Основные идеи, на которых базируется интегративный подход к лично ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов: идея интегративной физической подготовки; идея вариативно-субъектной подготовки по отношению к лично ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов; идея лично ориентированной физической подготовки студентов и идея реализации потребности в саморазвитии физического потенциала студентов.

В процесс лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов включаются все студенты. Не пренебрегая ограничениями по здоровью, студенты различных отделений в соответствии с имеющимися у них возможностями включаются во все компоненты физической культуры: спорт, физическое воспитание, профессионально-прикладную физическую подготовку, оздоровительно-реабилитационную и профилактическую деятельность, в фоновые и рекреативные виды физической подготовки. К примеру, студенты специального учебного отделения и те, кто полностью освобожден от занятий физической культурой и спортом, выполняли роль судей на спор-

тивных мероприятиях, группы поддержки в ходе разнообразных спортивных игр.

В ходе данного процесса для каждого студента разрабатываются индивидуальные траектории освоения вышеуказанных компонентов физической культуры с обязательной ориентацией на самостоятельное включение в физическую подготовку. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

Методика лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе интегративного подхода включает в себя методические принципы физической подготовки (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип постепенности повышения требований); методы физической подготовки (строго регламентированное упражнение, соревновательный метод, игровой метод, метод использования слова, метод обеспечения наглядности); методики воспитания силовых качеств, скоростных качеств, воспитания ловкости, выносливости, гибкости.

Все используемые нами средства лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов можно объединить в следующие группы:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы разных видов спорта;
- прикладные виды спорта (их целостное применение);
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- вспомогательные средства, обеспечивающие качество лично ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

На основании выделенных в профессиограмах физических качеств, имеющих наибольшее значение для той или иной профессии, студенты конкретных специальностей занимаются дополнительными видами спорта.

Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича

Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изменения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. М. Рокич различает два класса ценностей:

терминальные – убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;

инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявляется два списка ценностей (по 18 в каждом) либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция: «Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучите карточки и, выбрав ту, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую

по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, меняя карточки местами. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Список А (терминальные ценности):

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- здоровье (физическое и психическое);
- интересная работа;
- красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- наличие хороших и верных друзей;
- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
- продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- счастливая семейная жизнь;

- счастье других (благополучие; развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- творчество (возможность творческой деятельности);
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

- аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
- воспитанность (хорошие манеры);
- высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- жизнерадостность (чувство юмора);
- исполнительность (дисциплинированность);
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- непримиримость к недостаткам в себе и других;
- образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- ответственность (чувство долга, умение держать слово);
- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов;
- твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
- терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
- широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
- честность (правдивость, искренность);
- эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
- чуткость (заботливость).

Достоинством методики является универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов, гибкость – возможность варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенным ее недостатком является влияние социальной желательности, воз-

возможность неискренности. Поэтому особую роль в данном случае играет мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие контакта между психологом и испытуемым. Методику не рекомендуется применять в целях отбора и экспертизы.

Для преодоления указанных недостатков и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентаций возможны изменения инструкции, которые дают дополнительную диагностическую информацию и позволяют сделать более обоснованные выводы. Так, после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

«В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в Вашей жизни?»

«Как бы Вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?»

«Как, на Ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?»

«Как сделало бы это, по Вашему мнению, большинство людей?»

«Как это сделали бы Вы 5 или 10 лет назад?»

«..... через 5 или 10 лет?»

«Как ранжировали бы карточки близкие Вам люди?»

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются «конкретные» и «абстрактные» ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела, индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности, ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентаций. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

Анкета

для определения отношения студентов к физической культуре и спорту, их роли и значению в подготовке к будущей профессии и жизни в обществе, в определении физических и личностных качеств, которые развиваются в ходе физической подготовки и наиболее значимы для современного человека в ходе реализации его в социальной жизни и в профессионально-трудовой сфере.

Инструкция: «Просим Вас ответить на предлагаемые в анкете вопросы, внимательно вдумываясь в каждый вопрос. Каждый вопрос содержит возможные ответы, если Вы не согласны с предлагаемыми ответами, можете дать свой ответ в специально отведенной для этого строке».

1. Выскажите свое отношение к занятиям физической культурой и спортом:

- положительное _____
- отрицательное _____
- нейтральное _____
- не знаю _____
- другое _____

2. Какова, по Вашему мнению, роль физической подготовки в освоении будущей профессии:

- существенная _____
- несущественная _____
- скорее влияет, чем нет _____
- скорее не влияет, чем влияет _____
- не влияет _____
- другой ответ _____

3. Какова, по Вашему мнению, роль физической подготовки для ориентации человека в сложных жизненных ситуациях:

- существенная _____
- несущественная _____

- скорее влияет, чем нет _____
- скорее не влияет, чем влияет _____
- не влияет _____
- другой ответ _____

4. Выделите важные, на Ваш взгляд, физические качества для будущей профессиональной деятельности:

- быстрота _____
- выносливость _____
- сила _____
- ловкость _____
- гибкость _____
- другие качества _____

5. Выделите важные, на Ваш взгляд, качества личности, которые могут быть сформированы в ходе физической подготовки:

- самостоятельность _____
- активность _____
- инициативность _____
- мобильность _____
- эмоциональная устойчивость _____
- общительность _____
- волевые качества _____
- целеустремленность _____
- настойчивость _____
- решительность _____
- другие качества _____

Благодарим Вас за участие в опросе!

Профессиограмма «Биолог»

Доминирующие виды деятельности

- исследование общих свойств и закономерностей развития живых организмов;
- изучение вопросов систематизации живых существ;
- изучение видового многообразия растений, их строения, особенностей жизнедеятельности, закономерностей индивидуального и исторического развития, распространения этих растений, взаимоотношения их со средой обитания (ботаники);
- изучение особенностей анатомии и физиологии различных животных, закономерностей их развития, особенностей поведения, многообразия видов и типов (зоологи);
- исследование закономерностей размножения и распространения болезнетворных бактерий и вирусов, а также паразитических организмов и выявление на основе этого способов успешной борьбы с инфекционными и паразитарными заболеваниями человека и животных (вирусологи, микробиологи);
- изучение строения человека и особенностей его жизнедеятельности, аномалий развития отдельных органов и организма в целом (анатомы и физиологи);
- изучение формы размножения живых организмов, особенностей размножения и развития у разных классов и видов;
- изучение основ наследственности и изменчивости, закономерностей наследования и изменения признаков в ряду поколений организмов, исследование структуры и функции генов (генетики);
- выведение более продуктивных сортов растений и пород животных с использованием знания генетики и селекции;
- разработка комплекса мероприятий по охране и увеличению численности животных, улучшению их продуктивных свойств;
- рассмотрение проблем совершенствования агротехники и зоотехники;

- изучение физических и физико-химических явлений в живых организмах, влияния различных физических факторов на живые системы (биофизики);
- проведение биохимических исследований, позволяющих полнее использовать получаемые вещества растительного и животного происхождения, а также их лабораторного и промышленного синтеза (биохимики);
- подготовка и постановка биологических исследований (техническая работа);
- работа в лабораторных исследованиях с биологическим материалом на клеточном и внутриклеточном уровнях (пробы, анализы);
- проведение различных исследований с целью улучшения условий в области сельского хозяйства, лесного и промышленного хозяйства;
- рассмотрение и решение вопросов охраны природы и приумножения ее богатств.

Качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности

Способности:

- высокий уровень развития зрительного восприятия цвета;
- хорошее развитие концентрации внимания (способность длительное время сосредоточиваться на одном объекте, не отвлекаясь на другие);
- развитие образной зрительной памяти;
- способность быстро принимать важные решения;
- творческое мышление;
- богатое воображение;
- аналитические способности;
- способность подмечать незначительные изменения в окружающей обстановке.

Личностные качества, интересы, склонности

- любознательность;
- терпеливость;
- наблюдательность;

- скрупулезность в работе;
- аккуратность;
- интерес к живым организмам;
- склонность к лабораторной работе.

Качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности

- отсутствие интереса к природе;
- низкий уровень развития концентрации и устойчивости внимания (неспособность длительное время удерживать внимание на одном предмете, не отвлекаясь и не ослабляя внимания);
- склонность к подвижным видам деятельности;
- плохое развитие ручной моторики;
- стремление к активному взаимодействию с другими людьми.

Области применения профессиональных знаний

- лаборатории при научно-исследовательских институтах;
- природоохранные организации;
- экологические организации;
- ботанические и зоологические сады, заповедники;
- отрасли сельского хозяйства;
- сфера образования (вузы, колледжи, школы).

Физические качества, необходимые для профессиональной деятельности

- высокий уровень функционирования всех физиологических систем организма;
- ловкость;
- выносливость;
- подвижность.

История профессии

Биология (от греч. *Bios* – жизнь и *Logos* – наука) изучает жизнь во всех ее проявлениях, различные уровни ее организации. Сам термин «биология» был предложен в 1802 г. Ж.Б. Ламарком. Современная биология уходит корнями в древность и берет нача-

ло в странах Средиземноморья (Древний Египет, Древняя Греция). Крупнейшим биологом древности был Аристотель. В средние века накопление биологических знаний диктовалось в основном интересами медицины. Труды ученых древности, продолженные в эпоху Возрождения, положили начало ботанике и зоологии, а также анатомии и физиологии человека (здесь известны труды Везалия, Галена и т.д.). В XIX в. резко возросло число изучаемых биологами объектов, поэтому ботаника, зоология тоже стали дробиться на разделы, которые впоследствии сформировались в самостоятельные отрасли биологии (эмбриология, гистология, микробиология и т.д.).

В настоящее время работа биологов приобретает огромное практическое значение для медицины, сельского хозяйства, промышленности, разумного использования природных ресурсов и охраны природы. Ведется много интересных и новых исследований, особенно в таких областях, как биотехнология, генная инженерия. Эти перспективные направления позволяют:

- в лабораторных условиях конструировать генетические системы заранее заданного состава и строения;
- на их основе получать разнообразные лекарственные препараты;
- исправлять некоторые генетические дефекты у человека;
- создавать организмы с новыми, в том числе и не встречающимися в природе, комбинациями наследственных признаков и свойств.

Профессиограмма «Физик»

Доминирующие виды деятельности

- проведение физических исследований посредством эксперимента;
- построение математических моделей физических явлений;
- описание базовых свойств окружающего мира;
- изучение структуры пространства, элементарных частиц, взаимодействия между ними, поведения физических макрообъектов;
- изыскание физических закономерностей, законов природы;

- изучение законов движения тел;
- изучение поведения жидкостей и газообразных веществ;
- изучение температурных процессов;
- изучение законов взаимодействия микрочастиц;
- изучение законов электрического взаимодействия;
- изучение вопросов излучения электромагнитной энергии, распространения и превращения ее в веществе;
- исследование строения атомного ядра, природы космических лучей и процессов превращения атомных ядер, а также свойств элементарных частиц.

Качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности

Способности:

- хорошая память на числа и символы;
- математические способности;
- аналитическое мышление;
- склонность к рациональному логическому анализу.

Личностные качества, интересы и склонности

- склонность к научно-исследовательской деятельности;
- методичность;
- склонность к анализу;
- интуиция (умение делать правильные выводы из недостаточных данных);
- самостоятельность;
- эмоциональная устойчивость;
- самоорганизованность;
- любознательность;
- стремление преодолевать и исправлять ошибки, не бояться неудач;
- ответственность.

Качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности

- неорганизованность;
- неумение сконцентрироваться на решаемой задаче;

- неразвитость аналитического мышления и математических способностей;
- нерациональность;
- неосторожность, неосмотрительность.

Области применения профессиональных знаний:

- лаборатории при научно-исследовательских институтах и Академии наук;
- наукоемкие производства (электростанции, атомные электростанции);
- предприятия (легкой, тяжелой промышленности, конструкторские бюро);
- образовательные учреждения (школы, вузы);
- военные организации.

Физические качества, необходимые для профессиональной деятельности

- устойчивость к гиподинамии;
- выносливость;
- быстрота реакции;
- сосредоточенность.

История профессии

Задолго до нашей эры народы Древнего Востока накопили много технических и естественно-научных знаний из-за необходимости строить пирамиды, храмы, с возникновением мореплавания. Но эти знания не содержали в себе никаких данных о строении тела и о причинах явлений природы. Первые изыскания по этим вопросам принадлежат ученым античного мира – Гераклиту, Анаксимену. Древнегреческий ученый Гераклит впервые высказал предположение о том, что все тела состоят из мельчайших неделимых частичек – атомов.

Изначально физика существовала в неразрывной связи с философией, а рождение ее как самостоятельной науки произошло в эпоху Просвещения и связано с именами Ньютона, Гука, Лейбница.

В настоящее время наиболее развивающимся направлением в физике является квантовая физика, которая позволяет нам узнавать все новые и новые микрочастицы.

Профессиограмма «Экономист»

Доминирующие виды деятельности

- учет основных средств, товарно-материальных ценностей, затрат на производство, учет реализации продукции, результатов финансово-хозяйственной деятельности (определение размера прибыли), расчет с поставщиками и заказчиками за предоставленные услуги и т.д.;

- осуществление приема и контроля первичной документации по соответствующим участкам бухгалтерского учета (проверка законности их составления, полноты записей, правильности указанных измерителей, верности подписей) и подготовка их к счетной обработке;

- группировка полученных документов по определенным признакам;

- проведение экономического анализа хозяйственной деятельности и предоставление информации о деятельности отдельных подразделений и предприятия в целом;

- выявление резервов предприятия и источников потерь на базе отчетов;

- ликвидация потерь и непроизводственных расходов;

- начисление и перечисление платежей в государственный бюджет, взносов на государственное социальное страхование, средств на финансирование капитальных вложений, заработной платы рабочих и служащих, налогов и других выплат и платежей, а также отчисление средств в фонды экономического стимулирования и др.;

- осуществление функции предварительного контроля (выяснение целесообразности и необходимости совершения операций по выдаче и приему денег, товарно-материальных и других ценностей);

- составление ежемесячных, ежеквартальных, годовых отчетов по результатам работы и оформление их в балансовую таблицу;

- участие в инвентаризациях (сопоставление наличных материалов, денежных средств, расчетов и платежных обязательств с данными бухгалтерских документов);
- обеспечение сохранности бухгалтерских документов, оформление их в соответствии с установленным порядком для передачи в архив;

Качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности

Способности:

- высокий уровень математических (счетных) способностей;
- способность к анализу, синтезу, обобщению получаемой информации;
- хорошее развитие концентрации, устойчивости и переключения внимания (способность в течение длительного времени сосредоточиваться на одном предмете, заниматься определенным видом деятельности, а также способность быстро переходить с одного вида деятельности на другой);
- хорошие мнемические способности (хорошее развитие кратковременной и долговременной памяти);
- способность длительное время заниматься однообразным видом деятельности (склонность к работе с документами и цифрами);
- техническая подготовка (навыки работы на персональном компьютере);
- высокая помехоустойчивость.

Личностные качества, интересы, склонности

- усидчивость, терпеливость;
- настойчивость;
- обязательность;
- «педантизм» в работе;
- ответственность;
- честность;
- аккуратность;
- справедливость;
- эмоционально-психическая устойчивость (способность к самоконтролю).

Качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности

- отсутствие математических способностей;
- отсутствие аналитических способностей;
- быстрая утомляемость;
- невнимательность, рассеянность;
- отсутствие склонности к работе с цифрами;
- недисциплинированность;
- отсутствие морально-этических норм.

Области применения профессиональных знаний:

- сфера банковской деятельности;
- финансовые организации (налоговые инспекции, пенсионные фонды, страховые агентства);
- любые государственные учреждения, не относящиеся к сфере экономики и финансов (сфера промышленности, сельского хозяйства, медицины и здравоохранения, сфера торговли, сфера транспорта и т.д.);
- негосударственные предприятия малого и крупного бизнеса.

Физические качества, необходимые для профессиональной деятельности

- ловкость;
- быстрота;
- оперативность;
- выносливость.

История профессии

Профессия экономиста относится к одной из старейших. Уже в Древней Индии существовали бухгалтеры по учету ведения сельскохозяйственного производства. Первые печатные книги появились в XIV – XV вв., и среди них «Трактат о счетах и записях» итальянского математика Луки Пачоли – первая книга по бухгалтерскому учету.

В России должность бухгалтера (экономиста) была официально учреждена Петром I в начале XVIII в.

Профессиограмма «Программист»

Доминирующие виды деятельности

- разработка на основе анализа математических алгоритмов программ (полное и точное описание процесса обработки информации на специально придуманном формальном языке), реализующих решение различных задач;
- выбор метода численного решения задачи, т.е. сведения сложных математических формул к элементарным арифметическим действиям;
- составление алгоритма – детального плана решения задачи – или выбор оптимального для решения данной задачи алгоритма;
- определение информации, подлежащей обработке на компьютере, ее объемов, структуры, макетов и схем ввода, обработки, хранения и выдачи информации, методов ее контроля;
- определение возможности использования готовых программ;
- выбор языка программирования и перевод на него используемых моделей и алгоритмов;
- подготовка программы к отладке и проведение отладки и корректировки (нахождение и устранение различных ошибок, которые, возможно, содержатся в программе);
- разработка инструкции по работе с программами;
- участие в создании технической документации;
- сопровождение внедренных программ и программных средств (средств, обеспечивающих нормальную работу программы);
- разработка и внедрение методов автоматизации программирования (использование простых программ для создания программ более высокого уровня);
- участие в создании каталогов и картотек стандартных программ.

Качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности

Способности:

- логическое мышление;

- гибкость и динамичность мышления;
- способность анализировать ситуацию (аналитические способности);
- хороший уровень развития памяти (в особенности словесно-логической);
- высокий уровень развития концентрации, объема, распределения и переключения внимания;
- способность грамотно выражать свои мысли;
- высокий уровень развития технических способностей;
- математические способности;
- развитое воображение.

Личностные качества, интересы и склонности

- внимательность;
- аккуратность;
- терпеливость;
- настойчивость;
- целеустремленность;
- ответственность;
- склонность к интеллектуальным видам деятельности;
- умение самостоятельно принимать решения;
- независимость (наличие собственного мнения).

Качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности

- невнимательность, рассеянность;
- нетерпеливость;
- отсутствие логического мышления;
- ригидность мыслительных процессов;
- сильно развитая близорукость.

Области применения профессиональных знаний

- вычислительные центры;
- предприятия и организации различного профиля;
- система банков;
- научно-исследовательские институты;
- образовательные учреждения (школы, техникумы, колледжи).

Физические качества, необходимые для профессиональной деятельности

- ловкость;
- выдержка;
- быстрота реакции;
- устойчивость к гиподинамии.

История профессии

В пору своего зарождения программирование было сродни искусству, так как еще не были выработаны основные законы и правила. Примечательно, что первым программистом была женщина – Ада Лавлейс, дочь знаменитого английского поэта Байрона. В 1833 г. английский математик Ч. Бэббидж изобрел и сконструировал первую модель механической «аналитической» машины, выполнявшей простейшие арифметические действия. Ада Лавлейс написала несколько программ для этой машины.

В 1940-х гг. появились цифровые ЭВМ. Идея их создания принадлежит американскому математику фон Нейману. Для машин первого поколения составлялись предельно подробные программы, предусматривающие каждый шаг, каждую операцию вычислений. Причем никакого языка, кроме своего, машина еще не понимала.

Позднее создаются алгоритмические языки высшего уровня (специальные языки программирования), что позволяет свести процесс составления программы к записи алгоритма в специальной символической форме в соответствии с правилами данного языка. Были также созданы специальные программы, которые преобразуют алгоритмический язык в машинный.

В настоящее время ведутся множественные разработки в области вычислительной техники и программирования, и уже достигнуты невероятные успехи. О будущем компьютеризации ведутся оживленные споры среди ученых, но, несомненно, результаты прогресса в этой области превзойдут все наши ожидания.

Профессиограмма «Математик»

Доминирующие виды деятельности

- исследование теоретических объектов самой математики и разработка методов решения задач с применением вычислительных методов и вычислительно-технических средств;
- решение теоретических проблем математики, т. е. построение математических моделей (количественных характеристик реальных вещей) для изучения жизненных процессов;
- изучение свойств математических моделей и проведение операций с ними;
- перевод данных математического исследования с языка чисел на язык слов и понятий;
- разработка системы математического обеспечения решения научно-технических и производственных задач;
- получение информации о решаемой задаче и ее последующий анализ;
- составление алгоритма решения задачи (математическое описание задачи, приведение ее к математической форме, выбор наиболее рациональных методов решения задачи);
- разработка математической модели задачи;
- анализ, координация и определение возможностей использования уже существующих алгоритмов решения задач;
- разработка новых и совершенствование имеющихся методов математического обеспечения решения задач;
- научные проектные работы по расширению областей применения математического знания и вычислительной техники.

Качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности

Способности:

- математические способности;
- аналитические способности;
- логическое мышление;
- высокий уровень развития концентрации и устойчивости внимания (способность сосредоточиваться и длительное время)

сохранять внимание на определенном объекте или виде деятельности);

- хорошее развитие кратковременной памяти;
- память на числа и символы;
- пространственное воображение.

Личностные качества, интересы и склонности:

- эрудированность;
- склонность к научно-исследовательской работе;
- склонность к анализу;
- любознательность;
- терпеливость;
- методичность;
- «педантизм» в работе с цифрами;
- склонность к детализации информации.

Качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности

- гуманитарный склад ума;
- неумение анализировать информацию;
- рассеянность;
- непоследовательность в действиях;
- мечтательность.

Области применения профессиональных знаний

- лаборатории;
- оборонная промышленность;
- отраслевые, специализированные научно-практические организации (НИИ, научно-производственные центры разных направлений);
- работа в вычислительных центрах;
- учебно-образовательные заведения (школы, колледжи, техникумы, вузы).

Физические качества, необходимые для профессиональной деятельности

- устойчивость к гиподинамии;

- выносливость;
- быстрота реакции;
- сосредоточенность.

История профессии

Математика родилась из практических нужд человека, из необходимости считать предметы, измерять величины. Рассмотрение математических задач, решавшихся в Древнем Египте и Вавилоне, показывает, что еще в глубокой древности возникли некоторые приемы вычислений. Разработкой методов решения алгебраических уравнений занимались еще ученые Древнего Китая, арабские и среднеазиатские ученые, среди которых был и ал-Каши. Первым европейским математиком, который решал числовые уравнения, был Виет.

Потребность измерения расстояний и площадей привела к созданию на Руси рукописей геометрического содержания практического характера. Первые сведения о таких рукописях относятся к XVI веку. В Эрмитаже хранится камень с надписью о том, что было измерено расстояние между городами Таманью и Керчью по льду через Керченский пролив.

Постепенно под влиянием ученых определялись новые математические отрасли. Зарождению алгебры мы обязаны французскому математику Э. Галуа. Среди ученых нашего времени числятся и русские ученые Н.Г. Чеботарев, О.Ю. Шмидт и другие. Труд математиков имеет в наши дни всестороннее прикладное значение. Процесс внедрения математических методов исследования происходит практически во всех науках, в технике, в том числе в области общественных наук. Этот процесс получил название математизации научного знания. Он ускорился, когда появились вычислительные машины, и сейчас без математики не обходится ни один современный человек.

Профессиограмма «Эколог»

Доминирующие виды деятельности

- изучение и исследование источников загрязнения природной среды (загрязнение атмосферы, полных объектов, почвы);

- разработка методов контроля за загрязнением природной среды;
- уменьшение и ликвидация технологических объектов загрязнения;
- оценка воздействия атмосферных выбросов промышленных предприятий на природную среду (атмосферу, почву, водные объекты);
- контроль за соблюдением организациями правил и норм по охране окружающей среды:
- работа по очистке промышленных вод и предотвращение загрязнения окружающей среды;
- организация и планирование рационального природопользования на предприятии и в регионе;
- оценка экономического ущерба от загрязнения природной среды;
- организация мероприятий по охране окружающей среды;
- участие в проверке соответствия технического состояния оборудования требованиям охраны окружающей среды;
- осуществление мероприятий по внедрению новой техники с учетом экологических требований;
- разработка путей выхода из экологического кризиса.

Качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности

Способности:

- аналитические способности;
- математические способности;
- логическое мышление;
- хорошие мнемические способности (кратковременная и долговременная память);
- гибкость ума (способность изменять планы, способы решения задач в соответствии с меняющимися обстоятельствами);
- способность переносить длительное физическое и психическое напряжение в различных погодных условиях.

Личностные качества, интересы и склонности

- ответственность;

- инициативность;
- самостоятельность;
- добросовестность;
- эмоционально-волевая устойчивость;
- наблюдательность;
- аккуратность.

Качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности

- безответственность;
- невнимательность;
- неорганизованность;
- небрежность;
- пассивность;
- ригидность мышления (неспособность изменять решения в условиях меняющихся требований окружающей среды).

Области применения профессиональных знаний

- научно-исследовательские институты;
- экологическая академия;
- Green Peace (Российское отделение международной организации);
- экологические организации и службы;
- оперативная городская экологическая инспекция;
- фонд охраны окружающей среды;
- заповедники;
- экологическая милиция;
- промышленные предприятия.

Физические качества, необходимые для профессиональной деятельности

- рациональная ходьба;
- выносливость;
- устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов;
- ловкость.

История профессии

С первых шагов своего развития человек был неразрывно связан с природой. Он всегда находился в зависимости от ее ресурсов и был вынужден считаться с особенностями образа жизни зверей, рыб и птиц.

Представления древнего человека об окружающей среде не носили научного характера, но с течением времени послужили источником накопления экологических знаний.

Большое влияние на развитие экологических знаний оказали древнегреческие ученые – Анаксимандр, Эмпедокл. Они выдвинули первые теории о происхождении растений и животных, пытались объяснить процессы питания и роста живых организмов.

Сам термин «экология» был предложен немецким ученым-биологом Эрнестом Геккелем. А как самостоятельная наука экология сформировалась к началу XX в.

В настоящее время экология занимает далеко не последнее место среди других наук. И ее влияние на нашу жизнь велико, т. к. сфера экологии охватывает весь структуры нашей планеты, везде – от микромира до космоса.

Профессиограмма «Социолог»

Доминирующие виды деятельности

- изучение общества как целостной системы, а также отдельных явлений и событий общественной жизни, социальных институтов (семья, образовательные учреждения и т.д.), общественных групп;

- выявление законов функционирования общества;

- стремление достигнуть конкретного знания о реальных людях, их интересах, о социальных процессах, в которые они вовлечены с помощью анализа теоретических материалов и эмпирических методов (практического сбора информации, получения конкретных фактов);

- изучение передового отечественного и зарубежного опыта работы социологов;

- изучение совместно с другими специалистами наиболее актуальных вопросов общественной жизни и проблем социального

характера, а также поиски путей устранения причин их возникновения;

- составление программ социологических исследований и контролирование их выполнения;

- проведение социологических исследований, направленных на изучение различного рода социальных явлений, общественного мнения с использованием специальных методов (анкетирование, интервью, наблюдение, анализ документов и т.д.);

- статистическая обработка полученных результатов с использованием компьютерной техники и математических методов;

- обобщение информации и разработка рекомендаций по улучшению социально-психологического климата в обществе на основе проведенных исследований;

- разработка мероприятий по наиболее актуальным вопросам и проблемам социального характера.

Качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности

Способности:

- высокий уровень развития коммуникативных способностей (способность устанавливать контакты с людьми, умение привлечь внимание и заинтересовать большое количество людей);

- вербальные способности (умение говорить ясно, четко, выразительно);

- развитие логического мышления;

- гибкость и динамичность мышления;

- развитие творческого мышления (способность создавать новое);

- хорошее развитие концентрации и устойчивости внимания (способность длительное время сосредоточиваться на одном объекте или предмете).

Личностные качества, интересы и склонности

- самоконтроль и уравновешенность;

- эрудированность;

- оригинальность, находчивость, разносторонность;

- тактичность, вежливость;

- усидчивость;
- обязательность;
- сосредоточенность;
- аккуратность;
- ответственность;
- настойчивость;
- эмоционально-психическая устойчивость.

Качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности

- психическая и эмоциональная неуравновешенность;
- неумение общаться с людьми;
- замкнутость;
- застенчивость;
- агрессивность;
- грубость;
- нерешительность;
- несдержанность.

Области применения профессиональных знаний

- центры социологических исследований;
- научно-исследовательские институты, академии наук;
- социологические исследования по заказу предприятий и организаций (торговые, промышленные компании и т.д.);
- рекламные фирмы;
- образовательные учреждения (преподавательская деятельность в вузах).

Физические качества, необходимые для профессиональной деятельности

- быстрота;
- сила;
- выносливость;
- ловкость.

История профессии

Попытки объяснения общественной жизни были еще в античности у Платона, Аристотеля и т.д., но социология как самостоятельная наука возникла только в середине XIX в. Термин «социология» предложил О. Конт, и буквально он означал «наука об обществе, социальной жизни». Разумеется, многие науки, возникшие до социологии, занимались изучением общества (философия, история, юриспруденция), но именно социология сделала своей задачей свести воедино знания о реальных процессах, происходящих в обществе, и использовать эти знания как эффективное средство регулирования общественной жизни во всех ее сферах.

Развитие социологии в XXI в. характеризуется возникновением многочисленных направлений, каждое из которых привносит что-то новое в науку, разрабатывает свои теории и методы.

Профессиограмма «Юрист»

Доминирующие виды деятельности

- консультирование лиц, нуждающихся в юридической помощи (правовая помощь, справочно-информационная работа по законодательству с применением технических средств);
- изучение законов, подзаконных актов, нормативно-правовых актов, международных договоров (также учет действующего законодательства и других нормативных актов) и применение их на практике;
- составление юридических документов, контрактов, актов (договоров, лицензий) имущественно-правового характера, содействие в их оформлении;
- толкование законов;
- контроль за соблюдением законности (правовое регулирование социальных норм и отношений);
- осуществление методического руководства правовой работы на предприятии;
- создание архива судебных и арбитражных дел;
- участие в процессе законотворчества (разработка законов и правовых документов);

- обеспечение правовой защиты граждан, организаций, государства;
- изучение правовой практики зарубежных коллег;
- правовая пропаганда;
- участие в судебных процессах (защита дел в суде или поддержание обвинения).

Качества, обеспечивающие выполнение профессиональной деятельности

Способности:

- логическое, аналитическое мышление;
- высокий уровень развития понятийного мышления (владение научными понятиями и способность воспринимать и понимать различные термины);
 - хорошее развитие концентрации и устойчивости внимания (способность в течение длительного времени сосредоточиваться на определенном виде деятельности);
 - высокий уровень развития кратковременной и долговременной памяти;
 - вербальные способности (умение правильно и понятно изъясняться);
 - способность убеждать собеседника;
 - коммуникативные навыки (навыки общения с людьми);
 - склонность к исследовательской деятельности;
 - хорошее познание в разнообразных областях наук;
 - высокий уровень развития дедуктивного мышления (умение мыслить от общего к частному);
 - способность к всестороннему, адекватному восприятию ситуации;
 - умение вести переговоры.

Личностные качества, интересы и склонности

- организованность;
- уверенность в себе;
- честность и порядочность;
- ответственность;
- аккуратность;

- эрудированность;
- объективность;
- коммуникабельность;
- хорошая интуиция;
- эмоционально-психическая устойчивость;
- энергичность;
- настойчивость и принципиальность;
- стремление к самосовершенствованию;
- умение быстро восстанавливать работоспособность.

Качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности

- отсутствие интереса к выполняемой работе;
- нерешительность;
- неумение быстро принимать решения;
- неумение противостоять внешним факторам (лицам, ситуациям);
- нечестность;
- непринципиальность;
- неспособность глубоко осмысливать происходящее;
- беспечность;
- непогашенная судимость;
- плохая дикция.

Области применения профессиональных знаний

- государственные и негосударственные организации, предприятия, учреждения, общества различных форм собственности, являющиеся юридическими лицами;
 - адвокатура, прокуратура;
 - суды;
 - частное или индивидуальное предпринимательство;
 - органы предварительного следствия и дознания;
 - нотариальные конторы;
 - юридические консультации;
- государственные органы обеспечения охраны порядка и безопасности (ОВД, органы обеспечения безопасности, органы налоговой службы и налоговой полиции, таможенные органы,

органы юстиции (Министерство юстиции, служба судебных приставов));

- образовательные учреждения;
- частные детективные службы.

Физические качества, необходимые для профессиональной деятельности

- сила;
- выносливость;
- быстрота реакции;
- оперативность.

История профессии

Первыми основоположниками права как отрасли стали древние философы – Сократ, Аристотель, Платон. Большой вклад в развитие законодательства внесла религия. Именно 12 библейских заповедей легли в основу создания законов.

Первыми юристами были жрецы (понтифы), которые толковали закон. На протяжении многих веков человечество совершенствовало свои межличностные и международные отношения, и поэтому право должно было прогрессировать вместе со временем и охватывать все сферы человеческой деятельности.

Сейчас право прочно укоренилось во всех областях жизни людей и представляет собой самостоятельную отрасль знаний. А деятельность юристов приобретает все большее и большее значение в жизнедеятельности людей.

Профессиограмма «Историк»

Доминирующие виды деятельности

- изучение основных исторических событий жизни человечества;
- изучение политических, экономических, культурных факторов, влияющих на ход исторических событий;
- изучение закономерностей развития общества;
- установление причинно-следственных связей между историческими явлениями, прогнозирование возможных событий;

- сбор и систематизация различной информации, фактов, событий и их последующее объяснение с точки зрения исторической науки;
- исследование и толкование исторических первоисточников (летописей, рукописей, писем, биографий и пр.) в соответствии с конкретной эпохой;
- оформление результатов исторического исследования в научной, публицистической, художественной форме;
- постановка научного эксперимента с использованием достижений и методов других наук;
- разработка и усовершенствование методов исторического исследования;
- участие в археологических раскопках.

Качества, обеспечивающие успешность освоения профессиональной деятельности

Способности:

- высокий уровень развития мнемических способностей (памяти);
- гибкость и самостоятельность мышления;
- хорошее развитие логического мышления (способность группировать, обобщать множество фактов, устанавливать причинно-следственные связи между событиями);
- высокий уровень концентрации внимания (способность сосредоточиваться на одном предмете или виде деятельности в течение длительного времени);
- способность воспринимать большое количество информации;
- способность заниматься длительное время кропотливой работой (работа с архивными документами).

Личностные качества, интересы и склонности

- наблюдательность;
- аккуратность;
- внимательность;
- настойчивость;
- терпеливость, усидчивость;
- эрудированность, широкий кругозор;

- любознательность.

Качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности

- невнимательность, рассеянность;
- неорганизованность;
- неспособность сопоставлять и анализировать факты;
- ограниченность кругозора;
- отсутствие склонности к работе с документами;
- отсутствие целеустремленности.

Области применения профессиональных знаний:

- научно-исследовательские институты;
- государственные архивы;
- библиотеки;
- музеи;
- образовательные учреждения (школы, колледжи, вузы).

Физические качества, необходимые для профессиональной деятельности

- рациональная ходьба;
- общая выносливость;
- устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов;
- выносливость.

История профессии

Во все времена, начиная с древнейших, люди стремились запечатлеть основные периоды и события своей жизни. До появления письменности история племен, народов передавалась от поколения к поколению в форме устных преданий. Немногие письменные источники дошли до нас из времен Античности (сочинения Геродота, Тацита). Хроники и записки ученых-монахов Средневековья тоже помогают восстановить ход исторических событий того времени.

Большую роль в воссоздании исторической картины прошлого нашей страны играют летописи. В конце X в. был создан первый летописный свод. Первым летописным сводом, текст которого может быть реконструирован, является так называемый Начальный

свод конца XI в. В начале XII столетия в Киево-Печорском монастыре монахом Нестором создается «Повесть временных лет», где наиболее полно отражается картина русской истории.

Большой вклад в развитие исторической науки нашего Отечества внесли историки XVIII в. – В.Н. Татищев, Г.Ф. Миллер, М.Н. Ломоносов, корифеи XIX в. – С.М. Соловьев, В.О. Ключевский, С.Ф. Платонов и др.

Профессиограмма « Психолог »

Доминирующие виды деятельности

- исследование развития психики и закономерностей психических процессов;
- изучение общих закономерностей развития детей разного возраста и построение программ обучения;
- изучение внутреннего мира и поведенческих особенностей человека;
- изучение поведения людей в малых и больших группах;
- изучение вопросов, связанных с творческой деятельностью людей, особенностями восприятия;
- изучение деятельности человека, особенностей его труда;
- изучение особенностей поведения в стрессовых ситуациях;
- исследовательско-аналитическая работа (работа с получаемой информацией, адаптация психодиагностических методик к условиям реальной практики);
- информирование клиента о том, что с ним происходит;
- психологическое консультирование, направленное на оказание помощи человеку в разрешении различных затруднительных ситуаций;
- организация групповых мероприятий, ведение тренингов, семинаров, чтение лекций;
- профилактика и коррекция нежелательных проявлений психики человека, а также укрепление и формирование необходимых психологических качеств личности;
- профессиональный отбор и подбор кадров;
- осуществление психологического сопровождения карьеры;

- изучение особенностей судебного процесса, мотивов поведения преступника, разработка мер профилактики преступности.

Качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности

Способности:

- высокий уровень развития концентрации и устойчивости внимания (способность длительное время сосредоточиваться на одном предмете, не отвлекаясь на другие объекты и не ослабляя внимания);
- высокий уровень развития переключения и распределения внимания (способность быстро переводить внимание с одного предмета на другой или с одного вида деятельности на другой, а также удерживать в центре внимания одновременно несколько предметов или совершать одновременно несколько действий);
- хорошее развитие образной и словесно-логической памяти;
- высокий уровень развития образного мышления;
- развитие логического мышления;
- хорошее развитие мнемических способностей (долговременная и кратковременная память);
- коммуникативные способности (общение и взаимодействие с людьми, умение устанавливать контакты);
- умение слушать;
- вербальные способности (умение говорить четко, ясно, выразительно);
- ораторские способности (грамотное выражение мысли);
- способность к самоконтролю.

Личностные качества, интересы и склонности

- высокая степень личной ответственности;
- тактичность, воспитанность;
- склонность к сопереживанию;
- терпимость, безоценочное отношение к людям;
- инициативность;
- целеустремленность, настойчивость;
- интерес и уважение к другому человеку;
- интуиция, умение прогнозировать события;

- стремление к самопознанию, саморазвитию;
- находчивость;
- эрудированность;
- оригинальность, находчивость, разносторонность;
- умение хранить тайну;
- творческое начало;
- любознательность и обучаемость.

Качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности

- психическая и эмоциональная неуравновешенность;
- агрессивность;
- замкнутость;
- нерешительность;
- отсутствие склонности к работе с людьми;
- неумение понять позицию другого человека;
- ригидность мышления (неспособность изменять способы решения задач в соответствии с изменяющимися условиями среды);
- низкий интеллектуальный уровень развития.

Области применения профессиональных знаний:

- социальные организации (детские дома, приюты, дома престарелых, инвалидов, детские центры творчества и досуга);
- образовательные учреждения (школы, детские сады, вузы);
- учреждения по подбору и отбору персонала (кадровые агентства, центры занятости, центры профориентации);
- медицинские учреждения (больницы, поликлиники, наркологические центры, реабилитационные центры);
- психотерапевтические, психологические консультативные службы;
- предприятия, фирмы;
- правоохранные органы (суды, детские приемники-распределители, колонии, прокуратура, районные управления внутренних дел);
- работа на телефоне доверия; работа в МЧС, службах спасения;
- военные организации.

Физические качества, необходимые для профессиональной деятельности:

- быстрота;
- выносливость;
- гибкость;
- ловкость.

История профессии

С древнейших времен людей интересовал внутренний мир человека. Проблемой души интересовались философы древности – Платон и Аристотель. В дальнейшем в связи с развитием науки и техники психология стала приобретать все большее значение в обществе. Датой возникновения психологии как науки принято считать открытие первой экспериментальной лаборатории в Лейпциге в 1879 г. Появляются психологические лаборатории в Европе, России.

С течением времени появлялись и развивались различные направления психологического знания – психоанализ Зигмунда Фрейда, гуманистическая психология Абрахама Маслоу и Карла Роджерса, аналитическая психология Карла-Густава Юнга, бихевиоризм Дж. Уотсона, гештальт-психология и многие-многие другие.

В России существенный вклад в развитие психологии как науки внесли отечественные физиологи – И.П. Павлов, И.М. Сеченов, психологи – А.Ф. Лазурский, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн и многие другие.

В настоящее время психология охватывает почти все сферы жизни и деятельности людей, психологические знания используются в политике, экономике, медицине, культуре и искусстве, на производстве и в образовании. И, несомненно, каждому человеку будет полезно и небезынтересно узнать побольше о себе и других людях.

Список литературы

1. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова. – М.: Наука, 1980. – 335 с.
2. Асмолов, А.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа / А.Г. Асмолов. – М.: МГУ, 1990. – 367 с.
3. Бердяев, Н.А. Самопознание / Н.А. Бердяев. – Л., 1991. – 398 с.
4. Богачек, И.А. Философия управления очерки профессионального управленца / И.А. Богачек. – СПб.: Наука, 1999. – 229 с.
5. Бондаревская, Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания / Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич. – Ростов-н/Д., 1996. – 272 с.
6. Бондаревская, Е.В. Личностно ориентированное образование: опыт разработки парадигмы / Е.В. Бондаревская. – Ростов н/Д., 1997. – 26 с.
7. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно ориентированного обучения / Е.В. Бондаревская // Педагогика. – 1996. – № 5. – С. 72–80.
8. Брушлинский, А.В. Субъект: мышление, учение, воображение / А.В. Брушлинский. – М.; Воронеж, 1996. – 167 с.
9. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М., 2007. – 201 с.
10. Виленский, М.Я. Физическая культура студента / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильина и др. – М., 2000. – 198 с.
11. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 3. – 368 с.; 1984. – Т. 4. – 432 с.
12. Гончаров, В.И. Физическое воспитание в классическом университете как педагогическое условие социальной адаптации и профессиональной подготовки молодежи / В.И. Гончаров; Мин-во образования РФ; Томск. гос. ун-т. – Томск, 2003. – 162 с.
13. Гребенюк, О.С. Основы педагогики индивидуальности / О.С. Гребенюк, Т.Б. Гребенюк. – Калининград, 2000. – 527 с.
14. Давыдов, В.В. Теория развивающего образования / В.В. Давыдов. – М., 1996. – 544 с.
15. Давыдов, В.В. О понятии личности в современной психологии / В.В. Давыдов // Психологический журнал. – 1988. – № 4. – С. 22–32.
16. Давыдов, В.В. О понятии личности в современной психологии / В.В. Давыдов // Психологический журнал. – 1988. – № 4. – С. 4–8.

17. Дмитриев, С.В. Закономерности формирования и совершенствования систем движений спортсменов в контексте проблем теории решения двигательных задач: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.В. Дмитриев. – М., 1991. – 34 с.
18. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – М., 2005. – 117 с.
19. Кон, И.С. Открытия / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1987. – 366 с.
20. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – 4-е изд. – М.: МГУ, 1981. – 584 с.
21. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность / А.Н. Леонтьев. – М., 1977. – 302 с.
22. Леонтьев, А.Н. О социальной природе психики человека / А.Н. Леонтьев // Вопросы психологии. – 1961. – № 1. – С. 18–21.
23. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 84 с.
24. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – 2-е изд. – М., 2004. – 138 с.
25. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
26. Педагогика и психология высшей школы. – Ростов н/Д., 1998. – 554 с.
27. Пономарев, Я.А. Методологическое введение в психологию / Я.А. Пономарев. – М: Наука, 1983. – 205 с.
28. Розанов, В.В. Сумерки просвещения / В.В. Розанов. – М., 1990. – 196 с.
29. Розов, Н.С. Философия гуманитарного образования / Н.С. Розов. – М., 1993. – 192 с.
30. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – 2-е изд. – М., 1976. – 372 с.
31. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – 2-е изд. – М.: Педагогика, 1976. – 416 с.
32. Сериков, В.В. Личностно ориентированное образование // Педагогика. – 1994. – №5. – С. 16–21.
33. Сериков, В.В. Личностный подход в образовании: концепция технологии / В.В.Сериков. – Волгоград: Перемена, 1994. – 175 с.
34. Сухомлинский, В.А. Избранные произведения: В 5 т. / В.А. Сухомлинский. – Киев: Радянська школа, 1980. – Т. 5. – 678 с.
35. Узнадзе, Д.Н. Психологические исследования / Д.Н. Узнадзе. – Тбилиси: АН Груз. ССР, 1966. – 451 с.

36. Узнадзе, Д.Н. Экспериментальные основы психологии установки / Д.Н. Узнадзе. – Тбилиси: АН Груз. ССР, 1961. – 210 с.
37. Ушинский, К.Д. Избранные сочинения / К.Д. Ушинский. – М., 1953. – Т. 1. – 638 с.
37. Ушинский, К.Д. Одиннадцатое собрание сочинений / К.Д. Ушинский. – М.; Л., 1948 – 1952. – Т. 1. – 739 с.; Т. 2. – 655 с., Т. 8. – 775 с.
38. Шадриков, В. Д. Философия образования и образовательной политики / В.Д. Шадриков // Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов. – М., 1993. – 181 с.
39. Шилько, В.Г. Физическое воспитание студентов на основе лично ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько; Томск. гос. ун-т. – Томск, 2003. – 193 с.
40. Юричева, В.И. Американские ребята или наши? Кто сильнее? // Физич. культура в школе / В.И. Юричева. – 1990. – № 8. – С. 32–34.
41. Якиманская, И.С. Лично ориентированное обучение в современной школе / И.С. Якиманская. – М., 1996. – 96 с.
42. Якиманская, И.С. Технологии лично ориентированного образования / И.С. Якиманская. – М., 2000. – 120 с.
43. Якимович В. С. Культура в мире спорта / В. С. Якимович. – М., 2006. – 164 с.

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Физическая подготовка студентов непрофильных вузов как педагогическая проблема	5
1.1. <i>История развития физической культуры в обществе и системе высшего образования</i>	<i>5</i>
1.2. <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов</i>	<i>30</i>
1.3. <i>Теоретико-методологические предпосылки изучения проблемы физической подготовки студентов</i>	<i>51</i>
1.4. <i>Личностно ориентированная парадигма образования как основа реформирования физической подготовки студентов непрофильных вузов</i>	<i>59</i>
Глава 2. Интегративный подход к личностно ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов.....	74
2.1. <i>Общая характеристика интегративного подхода: основные понятия и концептуальные идеи.....</i>	<i>74</i>
2.2. <i>Закономерности и принципы личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов</i>	<i>85</i>
2.3. <i>Условия эффективности личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.....</i>	<i>104</i>
Глава 3. Практика организации личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.....	128
3.1. <i>Изучение особенностей студенческой молодежи как основа практики личностно ориентированной</i>	

<i>физической подготовки студентов непрофильных вузов.....</i>	<i>129</i>
<i>3.2. Методика личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе интегративного подхода.....</i>	<i>147</i>
<i>3.3. Модель личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе интегративного подхода.....</i>	<i>194</i>
<i>3.4. Анализ содержания и результатов опытной работы.....</i>	<i>205</i>
Заключение.....	237
Приложение 1. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.....	242
Приложение 2. Анкета.....	246
Приложение 3.....	248
<i>Профессиограмма «Биолог».....</i>	<i>248</i>
<i>Профессиограмма «Физик».....</i>	<i>251</i>
<i>Профессиограмма «Экономист».....</i>	<i>254</i>
<i>Профессиограмма «Программист».....</i>	<i>257</i>
<i>Профессиограмма «Математик».....</i>	<i>260</i>
<i>Профессиограмма «Эколог».....</i>	<i>262</i>
<i>Профессиограмма «Социолог».....</i>	<i>265</i>
<i>Профессиограмма «Юрист».....</i>	<i>268</i>
<i>Профессиограмма «Историк».....</i>	<i>271</i>
<i>Профессиограмма « Психолог».....</i>	<i>274</i>
Список литературы.....	278

Научное издание

Воронин Сергей Михайлович

**Личностно ориентированная
физическая подготовка
студентов непрофильных вузов**

Редактор, корректор М.В. Никулина
Компьютерная верстка И.Н. Ивановой

Подписано в печать 24.02.2009 г. Формат 60×84/16.
Бумага тип. Усл. печ. л. 16,50. Уч.-изд. л. 12,98.
Тираж 100 экз. Заказ .

Оригинал-макет подготовлен
в редакционно-издательском отделе ЯрГУ.

Ярославский государственный университет.
150 000 Ярославль, ул. Советская, 14.

Отпечатано
ООО «Ремдер» ЛР ИД № 06151 от 26.10.2001.
г. Ярославль, пр. Октября, 94, оф. 37
тел. (4852) 73-35-03, 58-03-48, факс 58-03-49.

