

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Южно-Уральский государственный университет»
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта



ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, доцент

Ненашева А.В. Ненашева

«__» май 2016 г.

**Эффективность реализации интегративного подхода в повышении
двигательной активности студентов колледжа ИСТИС**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ 050100.62.2016.915 ПЗ.ВКР

Руководитель ВКР, доцент

Ненашева А.В. Ненашева

«__» мая 2016 г.

Автор ВКР студент группы
ИСТИС-486

Евдокимов Е.А. Евдокимов

«23» мая 2016 г.

Пермьконтролер, доцент

Смирнова Л.В. Смирнова

«__» мая 2016 г.

Челябинск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Южно-Уральский государственный университет»
Факультет физической культуры и спорта
Институт спорта, туризма и сервиса
050100.62 – Педагогическое образование



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
А.В. Пенашева

«_____» _____ 2016 г.

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу студента

Евдокимова Евгения Александровича

Группа 486

1 Тема работы: «Эффективность реализации интегративного подхода в повышении двигательной активности студентов колледжа ИСТИС» утверждена приказом по университету от «15» апреля 2016 г. № 661.

2 Срок сдачи законченной работы апрель 2016 г.

3 Исходные данные к работе. Анализ литературных данных. Определение цели, задач и методов исследования.

4 Перечень вопросов, подлежащих разработке: провести анализ учебно-методической и научно-исследовательской литературы по проблеме исследования. Разработать, систематизировать и интегрировать формы физического воспитания на основе взаимосвязи учебного, внеучебного и самостоятельного процессов в организационно-педагогические блоки повышения двигательной активности студентов в колледже. Разработать

уровни сформированности двигательной активности у студентов колледжа.
Провести анализ полученных результатов по эффективности интеграции различных форм физического воспитания и повышения двигательной активности у студентов колледжа.

5 Иллюстративный материал. Раздаточный материал и слайды на электронном носителе.

Общее количество иллюстраций 5.

6 Дата выдачи задания октябрь 2013 года.

Руководитель



А.В. Ненашева

Задание принял к исполнению



Е.А. Евдокимов

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Отметка о выполнении руководителя
На первом этапе проводился ретроспективный анализ и обобщение отечественных и зарубежных литературных источников по проблеме исследования.	2013 г.	Выполнил
На втором этапе проводилось собственное исследование: проведен анализ учебно-методической и научно-исследовательской литературы по проблеме исследования. Разработали, систематизировали и интегрировали формы физического воспитания на основе взаимосвязи учебного, внеучебного и самостоятельного процессов в организационно-педагогические блоки повышения двигательной активности студентов в колледже. Разработали уровни сформированности двигательной активности у студентов колледжа. Проведен анализ полученных результатов по эффективности интеграции различных форм физического воспитания и повышения двигательной активности у студентов колледжа.	2014-2015 гг.	Выполнил
На третьем этапе осуществлялась статистическая обработка полученных результатов. Проводилась систематизация, описание и обсуждение результатов исследований.	2015-2016 гг.	Выполнил

Заведующий кафедрой



А.В. Ненашева

Руководитель работы



А.В. Ненашева

Студент

Е.А. Евдокимов

АННОТАЦИЯ

Евдокимов, Е.А. Эффективность реализации интегративного подхода в повышении двигательной активности студентов колледжа ИСТИС. – Челябинск: ЮУрГУ, ИСТИС-486. 45 с., 5 табл., библиогр. список – 51 наим.

Характерной особенностью студенческой молодежи является низкий уровень ответственности за собственное здоровье, распространенность факторов риска здоровью (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т.д.). Необходимы неотложные социально-педагогические и лечебно-профилактические меры по сохранению и укреплению здоровья современной молодежи. В связи с этим процесс физического воспитания в колледже должен быть направлен, прежде всего, на формирование у студентов здорового образа жизни, активного стиля поведения направленного на активизацию у молодежи двигательной активности.

Двигательная активность является естественной потребностью гармоничного развития человеческого организма. Если человек в детском возрасте ограничен в естественной потребности двигаться, то его природные умственные и физические задатки не получают должного поступательного развития. Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА I ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	10
1.1 Концепция оценочной деятельности	18
ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	27
2.1 Организация исследования	27
2.2 Методы исследования	28
ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	40

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Вступление человечества в третье тысячелетие ставит перед ним новые ориентиры, направленные на совершенствование системы образования, подготовки высококвалифицированных специалистов, обладающих интегративными знаниями, для принятия оперативных решений в резко меняющихся отношениях между людьми, изменениями в природе. Данная актуальность обусловлена прежде всего рядом следующих негативных факторов: изменением экологической обстановки на Земле, снижением природных ресурсов, обостренными взаимоотношениями между людьми в обществе и государствами. Для решения данных нарастающих проблем требуется подготовка настоящих и будущих специалистов нового поколения, обладающих интегративным знаниями и подходами для разрешения различных нестандартных ситуаций. Всё это требует от молодых людей в процессе обучения в вузе высокого напряжения умственного и физического труда. В связи с этим важной задачей становится, поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи. Сохранение здоровья студентов и полноценное развитие личности, подготовка компетентных специалистов, являются составной частью современного образовательного процесса в высшей школе [7, 25, 30].

В тоже время у современных студентов отмечаются негативные тенденции в состоянии здоровья, всего 2-3% молодежи имеют высокий уровень общесоматического здоровья, большинство студентов испытывают психоэмоциональное напряжение, не соблюдают элементарные основы здорового образа жизни [40, 42].

Характерной особенностью студенческой молодежи является низкий уровень ответственности за собственное здоровье, распространенность факторов риска здоровью (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т.д.). Необходимы несложные социально-педагогические и лечебно-

профилактические меры по сохранению и укреплению здоровья современной молодежи. В связи с этим процесс физического воспитания в вузе должен быть направлен, прежде всего, на формирование у студентов здорового образа жизни, активного стиля поведения направленного на активизацию у молодежи двигательной активности [36, 50].

Двигательная активность является естественной потребностью гармоничного развития человеческого организма. Если человек в детском возрасте ограничен в естественной потребности двигаться, то его природные умственные и физические задатки не получают должного поступательного развития. Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения высшего образования. Таким образом, возникают противоречия между возросшей необходимостью интенсификации умственного труда студентов в современном образовательном пространстве и недостаточной двигательной активностью молодежи в процессе обучения в колледже как необходимое условие укрепления и поддержания здоровья [11, 19, 38].

Объект исследования: процесс физического воспитания студентов в колледже.

Предмет исследования: интеграция форм физического воспитания как основа повышения двигательной активности студентов в колледже.

Цель исследования: теоретическое обоснование и опытно-экспериментальная проверка эффективности интеграции форм физического воспитания, как основы повышения двигательной активности студентов в колледже.

Задачи исследования:

1 Провести анализ учебно-методической и научно-исследовательской литературы по проблеме исследования.

2 Разработать, систематизировать и интегрировать формы физического воспитания на основе взаимосвязи учебного, внеучебного и самостоятельного процессов в организационно-педагогические блоки повышения двигательной активности студентов в колледже.

3 Определение возможности использования интегративного подхода в формировании мотивации и, как следствие, двигательной подготовленности студентов колледжа.

4 Провести анализ полученных результатов по эффективности интеграции различных форм физического воспитания и повышения двигательной активности у студентов колледжа.

Результаты исследования. Интеграция форм физического воспитания в организационно-педагогические блоки способствует повышению двигательной активности студентов в процессе обучения в колледже, гармоничному и поступательному развитию интеллектуальных и физических способностей, повышению академической мобильности в условиях постоянно усложняющихся учебных и психофизических требований к настоящим и будущим специалистам. Результаты работы можно широко использовать в отрасли. Общий уровень двигательной активности у студентов экспериментальной группы (юноши) к четвертому курсу поднялся с 30% до 85% ($p < 0,05$), у девушек с 10% до 65% ($p < 0,05$), в то же время в контрольных группах у юношей с 32% до 45% ($p < 0,05$), у девушек с 9,5% до 18% ($p < 0,05$).

ГЛАВА I ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Студенческий возраст можно считать важным этапом поступательного возрастного развития двигательных и физических функций, когда результативность воздействия физических упражнений на организм может быть весьма высокой [3, 4]. Именно поэтому рациональная физическая активность в этот период становится важнейшим средством укрепления физического и психического здоровья, основой для развития личности и одной из возможностей ее самореализации [47].

Проблема образования и здоровья преломилась в триаде составляющих: низкий уровень функционального состояния и уровня здоровья учащихся и студентов молодежи; отсутствие должного системного контроля за функциональным, психологическим и метаболическим состоянием и уровнем здоровья учащихся и студентов; наличие прежних учебных программ и нормативов при низком уровне функционального и психологического состояния, физического развития и подготовленности. Идея, рассчитанная на прогресс человека, в конечном итоге, ведет к регрессу функционального состояния. Проблема усугубляется низким общим уровнем культуры физической в российском социуме, слабым финансированием здоровья со стороны государственных органов, резким увеличением мероприятий – шоу спортивного направления пассивно информирующим о красоте и гармонии спорта, но активно не влияющих на оздоровительную мотивацию учащихся, студентов и населения в целом. В трудном положении оказались детские спортивные школы, когда поездки на соревнования, сборы финансово обеспечиваются бедной частью населения (50 млн.), наличие модных дорогих видов спорта не позволяет заниматься в них массе детей экономически слабо защищенных [14].

Особую опасность при современном функциональном состоянии вызывает тренировочно-соревновательная направленность учебных занятий физическим воспитанием (здоровых не более 10-15% от всего контингента).

Известно, что ремонтный корпус здравоохранения со всеми фармацевтическими технологиями здоровье нации так же не улучшает. Разовые трансляции по телевидению звучат как постановка вопроса. На фоне несформированной мотивации на ЗОЖ, отсутствии теории здоровья возникает необходимость поиска путей разрешения проблемы здоровья нации детерминированных жизнью. Необходимо создание условий, теоретических и мотивационных посылов активации информационного пространства «здоровостроения» [44].

Эксплуатация ресурса здоровья, экономическое неблагополучие, экономические неурядицы, гипокинезия и информационный стресс привели Россию к негативным последствиям. Исследования факторов позитивно и негативно влияющих на здоровье связано с взаимоисключающими мотивами, детерминированными повседневной деятельностью, не требующей осознанной мотивации, а также сознательной мотивации существующих норм в социуме [17].

Феномен здоровья связан с ценностными ориентациями, активной информации корректирующей поведение человека. Дифференцированное физкультурное образование детерминирует социальную активность, социально-психологические мотивы и педагогическую деятельность валеологической направленности. Теория «оргобиоза» И.И. Мечникова приобретает в современных условиях ключевое значение, т.к. доминируют потребности роскоши и излишеств [1].

Интеграция дисциплин учебного плана, модернизация существующих учебных программ, мониторинг здоровья, функционального и психологического состояния учащихся 1-11 классов, совместная работа с родителями способствуют решению важной проблемы здоровья нации [20].

Общество переходного периода ориентировано на частную собственность. Однако в условиях несовершенного бизнеса и аналогичной конкуренции общество и государство оказалось не способным проявить заботу о будущих поколениях. Произошла смена ценностных ориентаций с сохранившимися стереотипами мышления по решению ключевых проблем благополучия. Учащимся трудно проявить самостоятельность в принятии валеологических решений [36].

Проблема заключается и в том, что как при чрезмерных физических и психоэмоциональных нагрузках, так при их недостатке (гиподинамия) отмечается комплекс молекулярно-генетических, биомеханических и иммунологических сдвигов, происходят морфофункциональные изменения, заключающиеся в инволюции органов и тканей, и, прежде всего, тех, которые относятся к ключевым регуляторным системам: нервной, эндокринной, иммунологической резистентности [12].

Нейрофизиологические функции способствуют познанию относительного развития двигательного аппарата и соматовегетативных процессов, изучению функциональных особенностей мышц, регуляции мышечного тонуса и висцеральной сферы. Слаженность путей и механизмов регуляции и специфические системы путем мультимодальности клеток и интеграций колоний нейронов на всех уровнях интегративной сенсомоторной деятельности [41]. Ауксологическое совершенствование и возникающая учебная или моторная доминанта обуславливает возбуждение центров иннервации мышц и вовлечение в состояние периодического возбуждения вазомоторного и дыхательного центра. В процессе современного образования возникает переутомление на уровне преморбидных состояний и патологии. Напряжение всех звеньев регуляции приводит к формированию аллостаза, а иногда аллостатического груза [32].

Физиологический закон учебной доминанты функциональной системы позволяет понять эндогенные связи, звенья управления телесным и психологическим в норме, при преморбидных и клиничко-физиологических

состояниях. На современном этапе перестроечных процессов информационной цивилизации в решении ключевых проблем социально-психологического вектора действия на человека, принципы учебной доминанты могут быть использованы в аспекте создания коэтрдоминанты. Неврозы, акцентуации, невротоподобные состояния в образовательном процессе, перегружающем нервную деятельность или устранить эту учебную доминанту и укрепить социально-психологически [48].

Важно устроить пораженное звено (моторно-висцеральное, кардиореспираторное, вертеброгенное и т.д.). Создание искусственной двигательной, оздоровительно-физкультурной (ЛФК, детензортерапия, массаж и т.д.) полезной для человека и социума, способствует восстановлению функционального состояния и уровня здоровья [37].

Формирование концептуальной модели здоровотворческой деятельности в условиях образовательного учреждения рождает, по мнению Е.А. Черепова [46] ряд противоречий. Высказанные аспекты проблемы вызвали необходимость реализации в массовой школе концепцию и программу здоровотворчества.

Однако учащиеся и студенты не одинаковы по уровню здоровья, физической подготовленности, функциональному и психологическому состоянию. Оценочная деятельность ведется по единым нормативам, без учета индивидуальных возможностей роста, без дифференциации занимающихся по морфометрическим и функциональным различиям, степени исходной готовности к учебно-физкультурной деятельности [13].

Система оценок, контрольных нормативов отвергает рост индивидуальных возможностей, способностей и «отбивает» желание слабо подготовленным совершенствоваться. Философия разума заставляет человечество идти по пути формирования мотивации, концепции, программ активного информационного пространства [18].

Существующие проблемы теории и методики физической культуры, в частности, методики обучения двигательным действиям (ДД) и воспитания физических качеств, умственного (духовного) и телесного развития,

разнообразной оценочной деятельности, нормативный подход (уклон на «спортизацию»), стандартизация образования, базовый уровень (БГО), дифференциация и индивидуализация вскрыли слабые места в системе физкультурного образования [2].

Предлагаемая нами концепция без отметочной формы в системе индивидуально-дифференцированного физкультурного образования представляется нам прогрессивной потому, что она учитывает ряд алгоритмов [39]:

- исходный индивидуальный уровень состояния и готовности позволяет увидеть темпы изменения референтных значений;
- индивидуально разрешать задачи физического воспитания как средства культуры физической;
- дифференцировать образование с учетом индивидуальных физических и умственных способностей каждого учащегося;
- у «сильных» (здоровых – 10-15%) ввести в программный процесс упражнения тренировочно-соревновательной направленности;
- применение индивидуальной комплексной направленности занятий с учащимися слабой и средней готовности с последовательным и параллельным решением задач;
- использование дополнительных и избирательной направленности занятий;
- интеграция учебных дисциплин в семантике здоровья и ЗОЖ;
- привитие жизненно необходимых навыков в индивидуально-дифференцированном физкультурном образовании (ИДФО), в том числе основ безопасности жизнедеятельности;
- формирование умений и навыков здоровьесознания и культуры ЗОЖ;
- обязательность рефлексии физкультурно-оздоровительной деятельности;
- сочетанные формы, средства и методы обучения разнообразных видов деятельности на учебных занятиях.

Итак, переход на качественно новые технологии обучения расширяет активное информационное пространство, заставит педагога изменить свои взгляды на профессиональные приобретения. Наметившийся прогресс результатов ЕГЭ в Челябинской области соответственно с оценками 4 и 5 (50,2-82,7 балла) в среднем выше, чем по России (3-5 баллов). Однако уровень физического развития и подготовленности не соответствует аналогичным значениям предметной аттестации [9].

Оценка качества образования непосредственно связано с здоровьестроением, его эффективность определяется культурой, мотивированностью, самоорганизацией и управленческими решениями в структуре информационного образовательного пространства [43].

Важное место в содержании ИДФО занимают гибкие индивидуальные технологии физического совершенствования с наличием самоконтроля и диагностических исследований. Это способствует выравниванию возможностей в росте физкультурной образованности разным группам занимающихся исходя из их потребностей и индивидуальных двигательных способностей, функциональных и психологических возможностей [22].

Изменение содержательной сущности физического и духовного совершенствования учащихся в ИДФО составляли основу информационно-образовательной деятельности на уроках, в рекреациях и в досуговой деятельности. Ценностный подход в рефлексии физкультурной образовательной деятельности способствует развитию мотивационных оснований к познанию теории и практики здоровьестроения и ЗОЖ как учащимися и их родителями, так и педагогами. Пирамида потребностей в здоровьестроении включает не только социально-биологические и культурологические алгоритмы, но и психофизиологические поведенческие механизмы деятельности, в том числе философию ЗОЖ. Формирование сознания ориентированного на здоровье входит составной частью в дифференцированное безотметочное мотивированное физкультурное образование учащихся слабого и среднего уровня готовности [15].

Стратегией здоровотворчества, способствующей стабилизации социально-психологического климата, является ориентировка на пролонгирующий труд по качественному сохранению и укреплению здоровья, мотивационная и информационная потребность к ДА. Здоровотворчество приобретает в созданных условиях информационно-образовательного пространства все более осознанную, мотивационную категорию целесообразности оздоровительно-физкультурной ДА и индивидуальные модели поведения. Система активации и дезактивации моторики включает деятельность и интегрирование всей функциональной системы организма со всеми уровнями регуляции. Двигательная активность, базируемая на системно-синергической концепции и программ ИДФО, модельно-целевой подход к технологиям оздоровления показывает их эффективность [10]. Эффективность дифференцированного физкультурного образования учащихся убедительно показана Е.А. Череповым [46]. Автор рассмотрела отдельные педагогические подходы к реализации проблемы.

Важное место в изучаемой проблеме отводится программам самовоспитания и самооздоровления учащейся молодежи. Самосознание входит составной частью изучения функционального состояния и уровня здоровья. Безотчетная система и оценочная деятельность в ИДФО позволит определить уровень двигательной активности учащихся, посещаемости занятий, стремление повысить темп прироста физических кондиций, оздоровительно-физкультурную активность и уровень знаний о своем организме. В конечном итоге, создаются условия для более эффективной реализации управляющей, обучающей, развивающей и воспитывающей функции ИДФО. Самосознание, самопрограммирование, самовоспитание, самоконтроль в системе ИДФО занимают на определенных психологических этапах доминирующее значение.

Антропологический подход с интеграцией физического (телесного) и духовного способствует формированию культуры здоровья, его ценности и благополучия человека в современном мире [31].

Проблема функционального состояния и уровня здоровья предлагает скрупулезную последовательность технологических и диагностирующих алгоритмов в системе ИДФО мотивируемых учащихся, родителей и педагогов.

Потребности, мотивы, установки, ценностные ориентации учащихся являются двигателями активности учащихся, познания теории здоровья, навыков ЗОЖ, ориентации в информационном пространстве здоровьесоздания и социокультурных ценностей. Содержание физкультурного образования в МОУ характеризует меру приобщения учащихся к постоянно обновляющимся и развивающимся ее ценностям. Оно определяется содержанием цели, аксиологией образования, особенностями социокультурной деятельности учащихся и охватывает ее способы, средства и результаты. Переход от оценочной к без отметочной системе деятельности в ИДФО ликвидирует разрыв между истинной и ложной оценкой ценностей. Социальное поведение формируется благодаря ценностному представлению об информационном детерминированном пространстве изучения психофизиологического потенциала (ПФП) и уровня здоровья учащихся. Кризис здоровья учащейся молодежи, подростков и детей требует не только проведения диспансеризации, профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни и здоровой среды, но и создания прогрессивных технологий оздоровления [12, 36].

Исследования показали, что мотивации и ключевая составляющая потребности в физических упражнениях, эмоциональной разгрузки и укреплении здоровья у старшеклассников составила 72%.

Акцент ИДФО учащихся от подвижных и спортивных игр, аэробных упражнений соответственно в младшем и среднем звене МОУ сместился в старшие классы преимущественно на выполнение силовых упражнений сочетаемых с игровыми и аэробными нагрузками. Для обеспечения дифференцированного подхода в процессе физкультурного образования учащихся целесообразно учитывать индивидуальные особенности

функционального и психологического состояния, в том числе антропометрические значения [28].

Проблема индивидуализации и дифференциации физкультурного образования разрабатывается сравнительно недавно. Идет накопление эмпирических данных, разработка теоретико-методологических аспектов проблемы, концепции и программ. Дифференцированное образование предполагает учет групповых и индивидуальных особенностей и целенаправленные педагогические воздействия на группы учащихся, выделяемые по сходным индивидуальным, физическим, морфофункциональным и психологическим возможностям. Сочетание индивидуально-дифференцированного подхода отражает суть анализируемого процесса физкультурного образования [6].

1.1 Концепция оценочной деятельности

Человеческая жизнь, особенно жизнь личная, индивидуальная, является чрезвычайно сложной, требующей постоянного самооценивания. Жизнь под контролем уходит в историю, и поэтому приобретает силу механизм самооценивания, рейтингометрии, особенно в экстремальных условиях деятельности (спорт, космос, политика, операторская деятельность). Проблема самооценочной деятельности приобретает доминантное значение в эпоху общества информационной образовательной формации [16].

Получение сведений о типах активности личности, о характере ее притязаний, самовыражения, стратегиях построения общения, о некоторых типичных структурах сознания, человекопознания, самоорганизации требуют дальнейших исследований. Типология и рейтингометрия дают возможность показать различия между людьми, стратегию жизни человека, определение главных целей, мотивов и ценностных ориентаций, этапов их достижения) [21].

Выработка самостоятельной жизненной стратегии, активности личности, средств и способов ее самовыражения, саморегуляции, самоорганизации, самооценивания приобретают исключительно важное социальное значение. С.Л. Рубинштейн писал, что посредством оценки осуществляется социальное воздействие на деятельность личности. Говоря об отсутствии каких-то критериев и норм, по которым можно было бы оценивать жизнь самому человеку, - это удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью, успех или неудача, неблагополучие или благополучие [5].

Актуальность заключается в том, что менеджеры политики, спорта, образования исключают из профессионального и социокультурного процесса ответственность самого электората за итог (результативность) деятельности. Объективность оценочной деятельности дается экспертами, группой экспертов, выборочными опросами. В этом случае интеграция субъективных составляющих приведет к формированию системообразующего фактора. Системная архитектура поведенческих актов включает афферентный синтез, состоящий из доминирующей мотивации, обстановочной афферентации, взаимодействие мотивации и обстановки, память, принятие решения, акцентор результата действия [19]. Акцентор результата действия в свою очередь включает нейрофизиологические механизмы, эфферентный синтез, объединяющий структуры ЦНС, которые участвуют в формировании двигательных, вегетативных и эндокринных компонентов исполнительных поведенческих действий. Действие, оценка результатов действия на фоне положительных эмоций в системе потребностей, казалось бы, завершили кольцевую связь в функциональной системе. Однако возникают ошибки в достижении потребного результата [45].

Одной из фундаментальных проблем, стоящих перед человековедением, является парадигма рейтинга. Проблема возникает с проявлением своего «Я». Успех или неудача в повседневной жизни, в профессиональной деятельности в значительной степени зависит от умственных способностей. Опытным путем Л. Эрман, П. Парсонс, установили, что коэффициент

интеллектуального развития (IQ) отражает способности человека при воздействии самых различных средств, методов, программ и технологий. Вот поэтому остро актуализируется проблема оценочной деятельности [29].

Возникает вопрос в том, как же интерпретировать и оценивать результаты деятельности, как прогнозировать исходя из них дальнейшие успехи, как определить приоритет тех или иных технологий и новаций.

Для разрешения данных аспектов научной проблемы необходима интеграция теорий в концепцию совокупной оценки создание универсальной шкалы рейтинга. Современное человекопознание и человековедение требует применения прогрессивных программ и технологий, индивидуального информационного подхода, выходящего на системно-деятельностные оценочные (рейтинговые) концепции. В конечном итоге, разрешение проблемы позволит повысить эффективность любой деятельности, так как обратная связь позволит не только сличать результаты деятельности, но своевременно корректировать ее [23].

Социальное движение человека зависит от его способностей, биологических мотиваций, идущих от мозга и психики. Уже сегодня получены данные, свидетельствующие о неизвестных ранее резервах биологической природы человека, его психофизиологического потенциала. Это касается, прежде всего, стрессовых состояний, особенно природы дистресса, а также всякого рода психических аномалий, возникающих в чрезвычайных условиях эмоциональной напряженности [49].

Науке предстоит разгадать еще немало таинственных свойств биологической природы человека.

Экстремальные условия проживания (экологическое неблагополучие, терроризм, суровый климат, войны, социально-экономическая нестабильность, психофизиологически необоснованные программы обучения, физическая незащищенность, нищета, различного рода злоупотребления и т.д.) оказывают отрицательное воздействие на здоровье россиян [27].

Здоровый организм, обладая достаточным запасом функциональных возможностей, отвечает на стрессорное воздействие обычным, нормальным, так называемым, рабочим напряжением регуляторных систем. Вместе с тем даже у практически здорового человека в условиях покоя напряжение регуляторных систем может быть высоким, если человек не имеет достаточных функциональных резервов. Системная архитектура поведенческих актов включает афферентный синтез, состоящий из доминирующей мотивации, обстановочной афферентации, взаимодействие мотивации и обстановки, память, принятие решения, акцептор результата действия. Акцептор результата действия (К.В. Судаков), в свою очередь, включает нейрофизиологические механизмы, эфферентный синтез, объединяющий структуры ЦНС, которые участвуют в формировании двигательных, вегетативных и эндокринных компонентов исполнительных поведенческих действий [8].

Регуляторные механизмы, ответственные за экстренную мобилизацию энергетических и метаболических ресурсов, при любых видах стресса активизируются через нервные и гуморальные каналы, являющиеся составными компонентами гипоталамо-гипофизарно-адренокортикотропной системы, реализующей ответ организма на стрессорное воздействие [34].

Из теории эмоций известно [17], что благодаря оценочной деятельности выявляются сбивающие факторы и отклонения от модельного уровня. По отклонению различных вегетативных функций судят о выраженности эмоций.

Известна роль перевода алгоритмов долговременной памяти в оперативную при построении новых программ деятельности, обучения и переобучения, при оценке информации о новых явлениях или объектах внешнего мира. Поэтому гиппокампу отводится важная роль в организации адаптивного поведения, в выборе стратегии поведения [33].

Большое значение в нейрофизиологических механизмах формирования и осуществления адаптации, и как состояния, и как процесса, несомненно,

имеет гипоталамус, за которым признают роль высшего подкоркового центра вегетативных реакций, обеспечивающих все проявления жизненных процессов, вплоть до поведенческих, включая сюда и эмоциональные состояния. Гипоталамус наделяют функциями центра адаптивного поведения, центра, обеспечивающего постоянство внутренней среды организма. Именно в подбугровой области осуществляется баланс между тонусом симпатических и тонусом парасимпатических структур. Автор подчеркивает роль гипоталамуса как механизма эрготропного и трофотропного адаптивного поведения [33].

Определив физиологическую сторону вопроса необходимо обратить внимание на психологическую проблему. При внешнем контроле преобладает пассивно-поведенческая форма ответа на воздействие адаптивного фактора, отказ от активного противодействия, доминирует тенденция ухода от контакта, низка устойчивость адаптационных изменений, и часто наблюдается картина незавершенной адаптации. По мнению В.И. Медведева (2003), большое влияние на развитие адаптационных изменений оказывает и такое свойство личности как самооценка, которая определяет не только выбор человеком действий, уменьшающих отрицательных последствия воздействия адаптирующего фактора среды, но уровень развиваемых при этом усилий [40].

Самооценка – это не самочувствие человека, определяемое особенностями его функционального состояния, а представление его о том месте в структуре мира и общественных отношений, которое он занимает, оценка своих возможностей управлять ситуацией и своим состоянием. Забегая немного вперед, скажем, что у большинства лиц, покидающих через короткое время пребывания места с неблагоприятными, требующими адаптации условиями, наблюдается пониженная самооценка, и наоборот [36]. Возможно, что такое поведение объясняется высоким развитием такого свойства, как самоэффективность (self-efficacy) – понятие, введенное А. Бандура и подразумевающее веру в свои способности управлять любой

ситуацией и своими функциями, дополнительную уверенность в свою исключительность и удачу. Вероятно, эта способность формируется в результате переоценки успешных действий в прошлом и недооценки неудач у лиц с внешним локус-контролем [45].

Проблема самооценки нашла отражение в работах К. Шаниевского, К.А. Абульхановой-Славской, П.А. Батурина, С.А. Кабанова, А.П. Исаева, А.А. Полозова с соавт., А.А. Полозова, А.П. Исаева, С.А. Кабанова с соавт. которые с позиций концептуальной модели ОД и системно-энергетических подходов подошли к реализации проблемы оценочной деятельности [24].

В зависимости от подхода к проблеме, физиологического или психологического и степени детализации, предложено много моделей поведения, начиная с моделей А.А. Ухтомского, В.М. Бехтерева, и кончая более поздними моделями П.К. Анохина, Д. Миллера и соавторов, Х. Хекхаузена и ряда других представителей когнитивной психологии, но не все они подразумевают наличие трех этапов формирования поведения: этапа подготовки решения, этапа его реализации и этапа прекращения или переключения на другую деятельность, иное повеление [35].

Этап подготовки решения многими авторами описывается по-разному. Одни начинают его описание с момента появления сигнала о необходимости того или иного поведения и выделяют этапы подготовки решения; другие считают, что начальным элементом являются действия, осуществляемые после формулировки цели и принятия решения по ее достижению, однако эти различия не имеют существенного значения, поскольку дискуссия идет лишь о том, с какого момента вторгаются в неразрывную последовательность того, что называется жизнь. Первая группа авторов базируется на том, что учет всех факторов, обуславливающих выработку решения, определяет все дальнейшее поведение человека и выделяет поэтому, правда под разными названиями то, что П.К. Анохиным было обозначено как афферентный синтез. Другие считают, что поведение есть лишь результат решения, если нет решения, то нет и соответствующего ему поведения. В разработанной

автором схеме начальным пунктом поставлено решение человека о наличии проблемы и необходимости ее разрешения путем осуществления последовательности действий, т.е. формулировку цели [30].

Принятие решения, каков бы ни был его механизм, всегда заключается в том, что производится выбор из имеющихся альтернатив. Если альтернативы нет, то нет и решения, поскольку оно уже дано. Ж.П. Сартр, анализируя эту ситуацию, говорил, что отказ от решения уже есть выбор решения. Следует сказать, что принятие решения во многом зависит от уровня актуализированных знаний, тем труднее принять решение [51].

Оценка событий широкого спектра восприятий и переработка информации с системно-синергетических подходов к самоорганизации, коммуникации и поведения требует моделирования поведения при принятии решения. Методика интегративной оценки функционального состояния человека разработана и внедрена Ю.И. Савченковым с соавторами в 2004 году. Оценка параметров анализаторных систем, кардиореспираторной, ВНД, физической тренированности и выносливости производится на современной аппаратуре с применением обычных и рандомизированных исследований. Оценка функционального состояния организма проводится путем стандартизации групп обследования и сравнения по биологическим, социально-гигиеническим и психофизиологическим признакам [41].

Применение принципов системно-синергетического подхода для оценки содержания и направленности адаптации может быть эффективным при рефлексии деятельности социума. Это происходит при формировании экологического мировоззрения, самоорганизации, самоконтроля, самовыражения. Это характерно прежде всего для социальной адаптации, которая связана с когнитивной деятельностью, потребностями, мотивами, чувственным восприятием действительности. Социальная адаптация процесс осознанный и запрограммированный. Сознание как способность, становящаяся реальностью только на этапе высшего развития психических функций, имеет наследуемые, врожденные основы [26].

Информация ведет к новому поиску, оценочной деятельности на различных аксиологических этапах человека, его месте в системе социума, коэволюции. Изменения социально-экологического политического, экологического направлений требуют создания новых программ и форм адаптации [14].

В процессе интеграции и коммуникаций человек принимает или отвергает существующие ценности, что особенно ярко проявилось в период перестройки в РФ. Чрезмерные потребности части российского общества привели к его дифференциации особенно материальной, нарушили основы толерантности, раскололи общество на голосующих и неголосующих, вызвали агрессивность, конфликты и т.д. Феномен нравственности в значительной мере потерял свою сущность как ценностную форму сознания социума, оценочной деятельности. Снижена ролевая функция человека в социальной адаптации, утеряны ценностные ориентиры, снижена духовная составляющая человека. Произошло раздвоение собственного мировосприятия с жизнью и нормами социума [22].

Текущая деятельность, в том числе оценочная протекает на фоне доминантных проявляет в физиологическом и психологическом состоянии организма. Это и осмысление, оценка реальности, превращение ее в достояние собственного Я.

В 1981 году К.В. Судаков предложил концепцию ФС психической деятельности, в которой самооценка, потребности, мотивы существенно влияют и изменяют биологические потребности. Доминирующая мотивация в ФС психической деятельности обеспечивает качественный вектор времени, опыта [6].

Феномен оценочной деятельности в проблеме адаптации, стресса имеет системно-синергетическую концепцию и требует разработки программ успешности. Теоретические основы данной работы базируются на фундаментальных трудах академиков В.И. Медведова, К.В. Судакова, В.П. Казначеева, заслуженного деятеля науки РФ Н.А. Фомина, докторов

педагогических и психологических наук С.Д. Бабушкина, Л.И. Лубышевой, А.А. Полозова, П.А. Батурина, В.П. Потанова.

Интегративный подход в обучении представляет собой сложный синтез межпредметных связей, а также вариативных знаний и практических умений в деятельности, обеспечивающей целостность профессионально-личностного роста будущего специалиста, а также формирование у него способности совмещать теорию с практикой [46].

ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе Южно-Уральского государственного университета, колледж Института спорта, туризма и сервиса. В исследовании приняло участие 4 учебные группы (n=144, 16-19 лет). Особенности организации годичного педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Организация педагогического эксперимента

Группа	Кол-во человек	Педагогическое воздействие	
		Использование межпредметной программы по курсу «Психология»	Психологический тренинг
1-я	43	–	+
2-я	25		–
3-я	30	–	+
4-я	46	–	–

Двигательная активность на занятиях по физической культуре в каждой из групп соответствовала рабочей программе по дисциплине «Физическая культура». Студенты первой группы осваивали учебный материал по курсу «Психология» с использованием межпредметных связей «Физическая культура – Психология» и участвовали в психологическом тренинге. Вторая группа студентов изучала межпредметную программу по курсу «Психология», не посещая психологический тренинг. Студенты третьей группы осваивали курс «Психология» без использования межпредметных связей, но при этом участвовали в психологическом тренинге. Четвертая группа студентов являлась контрольной.

2.2 Методы исследования

Анализ и обобщение отечественных и зарубежных литературно-документальных источников по проблематике исследования; методы педагогических наблюдений; опросные методы; оценочно-диагностические методы; математико-статистические методы.

В начале и в конце педагогического эксперимента (сентябрь–июнь) все участники выполняли тесты физической подготовленности: 1 тест «сгибание – разгибание рук из упора лежа» (раз); 2 тест «гибкость – наклон вперед» (см); 3 тест – «прыжок в длину с места» (см/м); 4 тест – «подъем туловища из положения лежа» (раз); 5 тест – «прыжки через скакалку» (с/мин); 6 тест – «подтягивание/вис» (раз/мин), 7 тест – «челночный бег – 5 м по 10 раз» (с/мин).

Результаты исследований были подвергнуты статистической обработке, с определением достоверности различий в изменении изучаемых показателей между опытной и контрольной группами хоккеистов.

Определение достоверности различий осуществлялось по таблице вероятностей $P(t) \geq (t_1)$, по распределению Стьюдента. Показатель t определялся по формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (1);$$

где M_1 – средняя величина первой группы; M_2 – средняя величина второй группы; m_1 – средняя ошибка в первой группе; m_2 – средняя ошибка во второй группе.

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (2);$$

где m – средняя ошибка; σ – среднеквадратическая ошибка; n – количество случаев.

Для вычисления среднего квадратического отклонения (стандартного отклонения) определяется разность между каждой средней вариантой и

средней арифметической величиной. Эта величина возводится в квадрат (d^2) и умножается на числе наблюдений (d^2p) и тогда:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum d^2 p}{n-1}} \quad (3).$$

Таким образом, мы определили все величины, необходимые для вычисления t -критерия, по величине которого определяется табличное значение p – показателя статистической достоверности различий в изменении измеряемых показателей. При $p < 0,05$ вероятность достоверности различий составляет 95%, а 5% отклонений носят случайный характер. Достоверность различий при $p > 0,05$ считается несущественной.

ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Предварительные исследования уровня двигательной подготовленности студентов 16–19 лет подтвердили, что в целом студенты демонстрируют уровень двигательной подготовленности ниже среднего и этим практически не отличаются от основной популяции своих сверстников. Наряду с этим мы выявили, что многие молодые люди имеют вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков), в целом достаточно пассивны, мало двигаются, так как их учебная деятельность имеет в основном умственный характер. Для данной категории людей актуальными, но наименее реализованными являются потребности, связанные с самореализацией и межличностным общением – развитие своих сил и способностей, желание быть понятым окружающими, стремление к новому и др. Всё это можно рассматривать в качестве условия их дальнейшего развития.

В таблицах 2, 3, 4, 5 представлены результаты тестирования и анкетирования студентов по показателям двигательной подготовленности, физического и психоэмоционального состояния, образа жизни и двигательной активности до и после педагогического эксперимента.

Результаты тестирования двигательной подготовленности студентов, полученные до и после педагогического эксперимента, отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты двигательной подготовленности студентов до и после педагогического эксперимента

Тест	Группа	M±m		P
		До эксперимента	После эксперимента	
Сгибание разгибание рук из упора лежа (раз)	1	12,24±0,46	16,01±0,42	<0,05
	2	14,04 ±0,50	17,65±0,79	<0,05
	3	13,21±0,42	15,12±0,56	<0,05
	4	18,34±0,83	18,05±0,83	>0,05
Гибкость, наклон вперед (мм/см)	1	13,62 ±0,57	17,22±0,63	<0,05
	2	13,79±0,66	17,44±0,74	<0,05
	3	15,60±0,65	17,29±0,66	<0,05
	4	18,43 ±0,82	17,90±0,75	>0,05
Прыжок в длину с места (см/м)	1	165,7±1,4	175,1±1,7	<0,05
	2	175,8±1,7	184,6±1,6	<0,05
	3	166,9 ±1,5	175,1±1,2	<0,05
	4	177,9±1,7	176,1±1,4	>0,05
Подъем туловища из положения лежа (раз)	1	23,12±0,52	26,02±0,57	<0,05
	2	24,69±0,68	26,34±0,88	<0,05
	3	25,11±0,41	29,58±0,63	<0,05
	4	27,34±0,54	26,44±0,49	>0,05
Прыжки через скакалку (с/мин)	1	1,80±0,66	2,74±0,37	<0,05
	2	1,99 ±0,52	2,36±0,91	>0,05
	3	1,72±0,87	2,18±0,90	>0,05
	4	2,30±0,78	2,40±0,85	>0,05
Челночный бег, 5 м по 10 раз (с/мин)	1	17,72 ±0,15	18,86±0,28	<0,05
	2	17,71±0,22	18,64±0,31	<0,05
	3	18,24±0,24	19,25±0,20	<0,05
	4	18,18 ±0,31	18,17±0,37	>0,05
Подтягивание (раз)	1	12,56±0,62	15,24±0,72	<0,05
	2	11,14±0,55	13,01±0,50	<0,05
	3	11,19 ±0,81	14,24±0,48	<0,05
	4	11,17±0,47	11,06±0,41	>0,05

Результаты анкетирования психофизического состояния студентов до и после педагогического эксперимента отражены в таблице 3.

Результаты тестирования психологических параметров в группах до и после педагогического эксперимента отражены в таблице 4.

Таблица 3 – Результаты изучения психофизического состояния студентов до и после педагогического эксперимента

Показатели психофизического состояния	1-я группа		2-я группа		3-я группа		4-я группа	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Удовлетворенность жизнью (%): – доволен полностью – доволен частично – недоволен	21 70 9	74 26 –	36 64 –	80 20 –	23 77 –	87 13 –	30 70 –	9 67 24
Самочувствие утром (из 5 баллов)	2,8±1,0	3,7±0,9	3,3±1,1	3,6±0,9	3,7±0,8	4,0±0,6	3,1±1,2*	3,1±1,1*
Самочувствие вечером (из 5 баллов)	3,8±1,2	4,2±0,9	4,0±0,9	4,2±0,8	3,7±1,1*	4,2±0,7*	4,0±1,1*	3,9±1,0*
Работоспособность (активность) утром (из 5 баллов)	2,8±1,1*	3,4±1,0*	3,0±1,0*	3,8±0,9*	3,9±0,9	4,2±0,7	3,2±1,3*	3,2±1,1*
Работоспособность (активность) вечером (из 5 баллов)	3,9±1,3*	4,4±0,8*	3,9±1,0	4,2±0,9	3,7±1,3	4,2±0,8	4,0±1,1*	4,0±1,0*
Настроение утром (из 5 баллов)	2,9±1,0*	3,6±0,9*	3,3±1,1	3,8±0,9	3,9±1,0	4,3±0,7	3,2±1,2*	3,1±1,1*
Настроение вечером (из 5 баллов)	4,1±1,1*	4,4±1,0*	3,8±1,1	3,9±0,9	3,9±1,0	4,1±0,9	4,3±1,0*	4,3±1,0*
Уровень утомления (к концу недели) (%): – сильно устаю – утомляюсь – почти не устаю – не устаю	31 58 9 2	19 55 19 7	16 52 28 4	8 40 48 4	10 63 27 –	– 60 40 –	28 37 28 7	18 54 17 11
Чувство стресса (%): – часто – редко – почти никогда	19 67 14	– 74 26	4 64 32	– 64 36	10 70 20	– 70 30	17 57 26	15 65 20
Чувство одиночества (%): – часто – редко – почти никогда	21 14 35	– 58 42	16 64 20	– 60 40	17 53 30	– 57 43	24 50 26	30 46 24
Чувство неполноценности (%): – часто – редко – почти никогда	2 72 26	– 42 58	– 64 36	– 44 56	7 37 56	– 30 70	11 50 39	7 52 41
Нервные перегрузки (%): – часто – редко – почти никогда	51 47 2	9 58 33	28 52 20	4 64 32	34 53 13	– 77 23	44 50 6	35 54 11

Таблица 4 – Результаты изучения психологических показателей в группах до и после педагогического эксперимента.

Тест	Психологический показатель	Группа	X±σ		
			до эксперимента	после эксперимента	P
«Оздоровительные» ценности (методика М. Рокитца)	Здоровье	1	5±4	4±2	0,017 0,006
		2	3±3	6±4	
		3	4±3	7±5	
		4	5±5	5±5	
	Уверенность	1	6±4	6±4	0,001 0,008
		2	8±5	4±3	
		3	8±4	5±4	
		4	6±4	7±5	
	Развитие	1	8±4	9±5	0,000
		2	10±6	5±3	
		3	6±1	7±1	
		4	9±4	8±4	
Методика «САН»	Самочувствие	1	5,0±1,0	5,3±0,8	0,014
		2	5,4±0,7	5,3±0,7	
		3	5,4±0,9	5,1±0,6	
		4	5,0±1,0	5,1±0,7	
	Активность	1	4,9±0,8	5,0±0,8	
		2	4,5±0,8	4,6±0,9	
		3	4,5±1,1	5,1±0,7	
		4	4,9±0,9	4,7±0,9	
	Настроение	1	5,6±1,1	5,7±0,9	
		2	5,6±0,9	5,5±0,8	
		3	5,5±0,9	5,6±0,7	
		4	5,5±1,2	5,7±0,9	
Методика «Самооценка» (Дембо – Рубинштейн)	Самооценка физического здоровья	1	64±17	71±16	0,046 0,006
		2	70±19	78±15	
		3	66±17	77±11	
		4	72±18	72±16	
	Самооценка психического здоровья	1	70±20	76±17	0,015
		2	72±19	79±15	
		3	66±24	79±14	
		4	78±18	76±24	
	Самооценка по шкале «ум»	1	65±15	72±14	
		2	66±19	71±15	
		3	64±17	72±14	
		4	73±17	71±15	
	Самооценка по шкале «красота»	1	68±18	72±17	
		2	69±17	74±14	
		3	68±18	75±13	
		4	70±18	72±14	
	Самооценка по шкале «счастье»	1	69±20	77±17	
		2	73±18	79±14	
3		65±17	72±18		
4		74±20	73±20		

Результаты анкетирования параметров образа жизни и двигательной активности в группах до и после педагогического эксперимента отражены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты изучения особенностей образа жизни и двигательной активности студентов до и после педагогического эксперимента.

Показатели особенностей образа жизни и двигательной активности	1-я группа		2-я группа		3-я группа		4-я группа	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Характер деятельности	в основном умственная	умственная и физическая легкая	умственная и физическая легкая	в основном умственная	умственная и физическая легкая	умственная и физическая легкая	в основном умственная	в основном умственная
Употребление табака (%):								
– до	44	35	32	24	27	17	28	28
– после	36	65	68	75	73	83	72	72
Кол-во сигарет в день	3,0±1,2*	2,4±3,9*	2,0±1,0	1,7±3,5	1,7±1,1	1,3±3,5	1,7±3,3	1,7±3,3
Кол-во употреблений алкоголя (раз в месяц)	4±4*	2±3*	2±1*	0,6±1**	2±2*	1±1*	1±1*	1±1*
Знание о вредности двух составных здоровья (%):								
– физическая	37	9	28	8	23	6	26	22
– психическая	61	72	52	60	67	77	59	65
– физическая и психическая	2	19	20	32	10	17	15	13
Самостоятельная физическая подготовленность и здоровья (%):								
– хорошее	40	58	60	80	47	87	46	39
– удовлетворительное	58	37	36	20	50	13	48	50
– неудовлетворительное	2	5	4	–	3	–	6	11
Дополнительные занятия (раз) (%):								
– практически не занимается	42	7	28	–	20	–	39	50
– 1-2 раза	35	49	16	40	37	40	33	30
– 3-4 раза	14	26	16	20	17	30	15	9
– 5-6 раз	2	9	16	12	10	10	4	4
– занимается ежедневно	7	9	24	28	16	20	9	7
Продолжительность дополнительных занятий (кол-во затраченного времени) (%):								
– менее получаса	49	5	24	–	30	–	33	35
– от 30 мин до 1 ч	23	44	36	56	37	63	33	33
– от 1 до 2 ч	16	35	16	20	20	23	17	17
– 2 ч и больше	12	16	24	24	13	14	17	15

Сравнительный анализ данных, полученных до и после педагогического эксперимента, показал, что использование межпредметных связей «Физическая культура – Психология» логично, возможно и эффективно. Для реализации многих теоретических и практических задач в данном направлении целесообразно применение различных методических подходов, отдельных компонентов и вариативных сочетаний. Выбор того или иного модуля зависит от текущих запросов практики.

Модернизация учебной программы по курсу «Психология» оказалась возможна за счет использования межпредметных связей «Физическая культура – Психология». Для реализации данной задачи целесообразно использовать дополнительные сведения, содержащиеся в разделе курса «Физическая культура» в качестве иллюстративного учебного материала, одновременно мотивирующего к здоровому образу жизни (ЗОЖ), занятиям физической культурой и спортом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты педагогического эксперимента показали, что с помощью различного сочетания компонентов экспериментальной программы можно менять комплекс показателей двигательной активности, психоэмоционального и психофизического состояния. Применив на практике вариативные экспериментальные модули, мы определили их специфику и эффективность в работе по формированию положительного отношения к ЗОЖ и занятиям физической культурой.

Сопоставление результатов экспериментальных и контрольной группы показало, что использование традиционной формы физкультурно-оздоровительной работы со студентами не привело к достоверным изменениям основных показателей и характеристик. Пами выявлены лишь положительные тенденции в 3 из 20 показателей образа жизни и двигательной активности, в 4 из 11 психологических показателей, в 5 из 28 показателей двигательной подготовленности. В результате использования традиционной формы организации работы со студентами число тех, чей итоговый норматив соответствовал среднему или высокому уровню подготовленности, снизилось.

Использование традиционной программы занятий и теоретической подготовки по курсу «Физическая культура» в сочетании с психологическим тренингом привело к достоверным позитивным изменениям: 2 из 20 показателей образа жизни и двигательной активности (повысилось самочувствие вечером, снизилось количество употребления алкоголя), 4 из 11 психологических показателей (повысился ранг ценности «уверенность», уровень активности, физического и психического здоровья), 3 из 7 показателей двигательной подготовленности (тесты 1, 4, 6). Отметим, что выявлены положительные тенденции изменения ряда показателей: 16 из 20 показателей образа жизни и двигательной активности (повысилась удовлетворенность жизнью, самочувствие, работоспособность и настроение,

снизились уровень утомления и нервных перегрузок, чувство страха, неполноценности и одиночества, снизилось количество употребления табака, увеличилась самооценка физической подготовленности и здоровья, увеличилась частота дополнительных занятий физической культурой и их продолжительность), 4 из 11 психологических (уровень настроения и самооценки по шкалам «ум», «красота», «счастье»), 3 из 6 показателей двигательной подготовленности (тесты 2, 3, 7).

Проанализировав изменения уровней физической подготовленности студентов этой группы, мы определили, что данная форма организации работы со студентами способствует наибольшему увеличению количества тех, чей итоговый норматив соответствует среднему или высокому уровню подготовленности (11 из 28), а количество общих положительных приростов составляет 21 из 28 показателей.

Традиционная методика проведения занятий по курсу «Физическая культура» в сочетании с межпредметной учебной программой «Психология» способствует достоверным изменениям 2 из 20 параметров образа жизни и двигательной активности (повысилась работоспособность, снизилось количество употребления алкоголя), 1 из 11 психологических параметров (повысилась ценность понятия «развитие»). Данная форма не выявила достоверных изменений в показателях двигательной подготовленности. Однако выявлена положительная динамика в 6 из 7 параметров физической подготовленности (тесты 1, 2, 3, 4, 5, 7).

Паряду с этим, отметим также положительные тенденции в 18 из 20 показателей образа жизни и двигательной активности (повысились уровень удовлетворенности жизнью, самочувствие и настроение, снизились уровень утомления и нервных перегрузок, чувство страха, одиночества и неполноценности, изменились характер деятельности и значимость составляющей здоровья, повысилась самооценка физической подготовленности, увеличились количество дополнительных занятий физической культурой и их продолжительность), а также в 7 из 11

психологических показателей (повысилась значимость уверенности в себе, активность, самооценка физического и психического здоровья, самооценка по шкалам «ум», «красота», «счастье»).

Проанализировав изменения уровней физической подготовленности студентов этой группы, мы определили, что данная форма организации работы со студентами способствует увеличению количества тех, чьи итоговые нормативы соответствуют среднему или высокому уровню подготовленности (6 из 28), а количество общих положительных приростов составляет 13 из 28 показателей.

Использование традиционной методики проведения занятий по курсу «Физическая культура» в сочетании с межпредметной учебной программой «Психология» и психологическим тренингом способствует положительным достоверным изменениям в 6 из 20 показателей образа жизни и двигательной активности (повысилась работоспособность и настроение, снизилось количество выкуриваемых сигарет и количество употребления алкоголя), в 1 из 11 психических показателей (повысилось самочувствие), в 6 из 7 показателей физической подготовленности (тесты 1, 2, 3, 4, 5, 7).

Также стоит отметить и положительные тенденции в 12 из 20 показателях образа жизни и двигательной активности (повысилась уровень удовлетворенностью жизнью, самочувствие, снизился уровень утомления и нервных перегрузок, страха, чувство одиночества и неполноценности, снизилось употребление табака, изменился характер деятельности, значимость составляющей здоровья и самооценка физической подготовленности, увеличились количество дополнительных занятий физической культурой и их продолжительность), а также в 8 из 11 психологических (повысился ранг ценности «здоровье», увеличился уровень активности, настроения, самооценки по шкалам «физическое самочувствие», «психическое самочувствие», «ум», «красота», «счастье»).

Анализ изменения уровней физической подготовленности студентов этой группы показал, что данная форма организации работы со студентами

способствует увеличению количества тех, чьи итоговые нормативы соответствуют среднему или высокому уровню подготовленности (8 из 28), а количество общих положительных приростов составляет 18 из 28 показателей.

Таким образом, можно констатировать, что наибольшее влияние на формирование мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой принадлежит интегративному подходу – традиционной методике организации занятий по курсу «Физическая культура» в сочетании с межпредметной программой по курсу «Психология» и психологическому тренингу. Данные формы организации студентов в учебно-воспитательном процессе в наибольшей степени влияют на повышение их двигательной активности, что влечет закономерные изменения в уровне двигательной подготовленности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Абаскалова, Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: монография / Н.П. Абаскалова. - Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2001. - 316 с.
- 2 Адакин, Е.Е. Роль вуза и органов управления образованием в г. Белово Кемеровской области в реализации программы «Здоровый образ жизни» / Е.Е. Адакин // Валеология. - 2004. - №4. - С. 104-107.
- 3 Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования / Р.И. Айзман. - Новосибирск, 1996. - 26 с.
- 4 Алькова, С.Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов / С.Ю. Алькова // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №4. - С. 10-13.
- 5 Ахметова, Д. Преподаватель вуза и инновационные технологии / Д. Ахметова, Л. Гурье // Высшее образование в России: научно-педагогический журнал Министерства образования Российской Федерации. - 2001. - №4. - С. 138-144.
- 6 Бальсевич, В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и методика физической культуры. - 2003. - №5. - С. 19-21.
- 7 Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - №4. - С. 2-8.
- 8 Баранов, А.А. Руководство по врачебному профессиональному консультированию подростков / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, И.К. Рапопорт. - М.: Изд. Дом «Династия», 2004. - 15 с.
- 9 Безрукова, В.С. Интеграционные процессы в педагогической теории и практике: сб. науч. трудов / В.С. Безрукова. - Екатеринбург, 1994. - 152 с.

10 Бондин, В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В.И. Бондин // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 11. - С. 15-19.

11 Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья / М.Я. Виленский // Физическая культура студента. - М.: Гардарики, 2001. - С. 131-174.

12 Гендин, А.М. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность / А.М. Гендин, М.И. Сергеев // Теория и практика физ. культуры. - 2007. - №7. - С. 15-19.

13 Гончарова, Г.Н. Здоровье формирующие технологии в вузе: социопсихологическое обеспечение и мониторинг здоровья обучаемых / Г.Н. Гончарова. - Красноярск: СибГТУ, 2004. – 36 с.

14 Горбач, Н.А. Социально-гигиенические и психологические характеристики обучаемых образовательных учреждений: монография / Н.А. Горбач. - Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2002. - С. 108.

15 Исаев, А.П. Учение о здоровье / А.П. Исаев с соавт. - Тюмень: ТГУ, 2002. - 144 с.

16 Казин, Э.М. Научно-методологические и организационные подходы к созданию региональной программы «Образование и здоровье» // Валеология. №4. - 2004. - С.6-10.

17 Казин, Э.М. Центры содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательных учреждений / Э.М. Казин и др. - Новокузнецк, 2000. - 136 с.

18 Кобяков, Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - №11. - С. 20-24.

19 Красноперова, Н.А. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни / Н.А. Красноперова // Физкультура и спорт XXI века: Сборник трудов региональной научно-практической конференции. - Красноярск: Изд-во «Гротеск», 2002. - С. 269-273.

20 Красноперова, Н.А. Ориентирование студента на здоровый образ жизни в процессе профессионального становления: автореф. дис. ... канд. наук / Н.А. Красноперова. - Красноярск: СибГТУ, 2004. - 21 с.

21 Куинджи Н.И. Валеология: Пути формирования здоровья школьников // Н.И. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2001. - 139 с.

22 Логинов, С.И. Стимуляция физической активности, связанной со здоровьем студентов Сибирского Севера, на основе транстеоретической модели изменения поведения / С.И. Логинов // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №4. - С. 21-28.

23 Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физ. культ: воспит., образов., тренир. - 1996. - № 1. - С. 11-17.

24 Манжелей, И.В. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды: автореф. дис. ... док-ра пед. наук / И.В. Манжелей. - Тюмень: ТГУ, 2005. - 47 с.

25 Мартиросова, Т.А. Рекреативно-оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.А. Мартиросова. - Красноярск, 2006. - 22 с.

26 Московченко, О.Н. Интегральная оценка и коррекция донологического адаптивного состояния индивида с помощью компьютерных технологий / О.Н. Московченко // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №11. - С. 53-57.

27 Московченко, О.Н. Создание системы донологического мониторинга здоровья / О.Н. Московченко // Проблемы информатизации региона. - Красноярск, 2003. - Т.3. - С. 168-174.

28 Наскалов, В.М. Физическое воспитание студентов в условиях экологически неблагоприятной среды / В.М. Наскалов // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №7. - С. 59-63.

29 Никифорова, О.А. Здоровьесберегающая среда в образовательном учреждении / О.А. Никифорова / под ред. А.И. Фелорова, Т.А. Фрольцовой. - Кемерово, 2003. - 84 с.

30 Носкова, С. А. Физическая культура и социализация личности студента / С.А. Носкова // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №6. - С. 17-21.

31 Пешкова, Н.В. Педагогические условия реализации личностно развивающего подхода в физическом воспитании студентов / Н.В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №4. - С. 13-16.

32 Полозов, А.А. Снижение недельной пульсовой стоимости занятиями физической культурой / А.А. Полозов // Вестник ЮУрГУ Серия «Образование, здравоохранение, Физкультура и спорт». - 2007. - №16(88). - С. 100-104.

33 Программы тренировочных режимов для студентов с различным уровнем функционального состояния / Г.В. Усков // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №6. - С. 17-20.

34 Пудовкина, Ю.В. Межпредметные связи как средство повышения эффективности процесса обучения математике студентов аграрного университета: дис. ... канд. пед. наук / Ю.В. Пудовкина. – Омск, 2004. – 215 с.

35 Селуянов, В.П. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий / В.П. Селуянов // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №5. - С. 9-13.

36 Сидоров, Л.К. Двигательная потребность и двигательная активность: Этапы и пути развития / Л.К. Сидоров, А.Н. Савчук: монография. - Красноярск, 2007. - 344 с.

37 Сидоров, Л.К. Формирование и реализация двигательной потребности в системе непрерывного физкультурного образования / Л.К. Сидоров: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - Улан-Удэ, 2002. - 49 с.

38 Слободчиков, В.И. Психология развития человека / В.И. Слободчиков, В.И. Исаев. – М.: Высшая школа, 2000. – 132 с.

39 Столярешко, Л.Д. Основы психологии. 3-е изд., перераб. и доп. Серия «Учебники, учебные пособия» / Л.Д. Столярешко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 672 с.

40 Стрельцов, В.А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов / В.А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №4. - С. 16-21.

41 Туманян, Г.С. Физическая культура учащейся молодежи: Концептуальные основы научных исследований / Г.С. Туманян // Теория и практика физ. культуры. - 1993. - № 4. - С. 35-36.

42 Фельдштейн, Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: избранные труды / Д.И. Фельдштейн. – 2-е изд. – М.: МПСИ; Флинта, 2004. – 167 с.

43 Физическая культура в самовоспитании личности будущего учителя / М.Я. Виленский, В.А. Беляева. – М., 1985. – 202 с.

44 Физическая культура студента / под ред. В.И. Ильиничина. – М., 2001. – 79 с.

45 Филиппов, Н.Н. Модель организации физкультурно-оздоровительной работы с населением в республике Беларусь в новых социально-экономических условиях / Н.Н. Филиппов // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №6. - С. 55-58.

46 Черепов, Е.А. Актуализация здоровьесформирующего пространства общеобразовательной школы на основе спортизации физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е.А. Черепов. – Тюмень_ ТГУ, 2016. – 45 с.

47 Шилько, В.Г. Методология построения личностно ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов / В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №9. - С. 45-50.

48 Шилько, В.Г. Спортивно-видовые технологии формирования физической культуры студентов / В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. - 2002. - №9. - С. 50-53.

49 Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья: монография / А.Г. Щедрина. - Новосибирск: СО РАМН, 2003. - 164 с.

50 Яворский В.М. Управление физическим состоянием студентов педагогического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.М. Яворский. – Хабаровск, 2009. – 24 с.

51 Яцковсея, Л.Н. Физическое воспитание студентов, временно освобожденных от занятий по состоянию здоровья, посредством оздоровительно-образовательного тренинга: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Н. Яцковсея. – Красноярск, 2007. – 24 с.