

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

РЕЦЕНЗЕНТ
к.б.н., доцент
_____ А.С. Аминов
«__» _____ 2020г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой
_____ А.В. Ненашева
«__» _____ 2020г.

**Спортивно-массовая деятельность студентов как фактор
оптимизации социально-психологических свойств их личности**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–44.04.01.2020.046 ПЗ.ВКР

Руководитель работы,
к.п.н., доцент
_____ Е.В. Ященко
«__» _____ 2020 г.

Автор работы
студент группы ИСТиС –267
_____ Е.А. Калугина
«__» _____ 2020 г.

Нормоконтролер,
к.б.н., доцент
_____ И.В. Изаровская
«__» _____ 2020 г.

Челябинск 2020

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта
Направление – 44.04.01 – Педагогическое образование

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой, д.б.н.
доцент

_____ А.В. Ненашева
_____ 2020 г.

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу студента

Калугиной Екатерины Анатольевны

Группы СТ-267

1 Тема работы

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК
ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
СВОЙСТВ ИХ ЛИЧНОСТИ

утверждена приказом по университету от 24.04.2020 № 627

2 Срок сдачи студентом законченной работы – 11.06.2020 года

3 Исходные данные к работе

Анализ литературных данных, определение цели, задач, объекта,
исследования, методов исследования и методов воздействия

4 Перечень вопросов, подлежащих разработке

Провести анализ научной и методической литературы по теме
исследования.

Разработать программу для оптимизации социально-психологических свойств личности студентов.

Определить эффективность составленной программы спортивно-массовой деятельности на социально-психологическое состояние студентов.

5 Иллюстрированный материал

Презентация на электронном носителе

Общее количество иллюстраций – 9

6 Дата выдачи задания – 05.09.2018 года

Руководитель _____ Е.В. Яценко

Задание принял к исполнению _____ Е.А. Калугина

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Отметка о выполнении руководителем
1 Разработка плана работы	сентябрь 2018 г.	выполнено
2 Анализ научно-методической литературы, нормативных документов, изучение опыта подобной работы	октябрь 2018 г.	выполнено
3 Написание первого раздела	октябрь 2018 г.	выполнено
4 Разработка методики и плана проведения исследований	ноябрь 2018 г.	выполнено
5 Проведение исследований	сентябрь 2019 – февраль 2020 г.	выполнено
6 Обработка полученных результатов	февраль 2020 г.	выполнено
7 Написание второго и третьего разделов	март 2020 г.	выполнено
8 Представление первого варианта	25 апреля 2020 г.	выполнено
9 Исправление и доработка	15 мая 2020 г.	выполнено
10 Представление окончательного варианта	11 июня 2020 г.	выполнено
11 Подготовка к защите подготовка текста доклада подготовка иллюстрированного материала репетиция защиты	май 2020 г.	выполнено
12 Защита работы	25.06.2020 г.	

Заведующий кафедрой _____ А.В. Ненашева

Руководитель работы _____ Е.В. Яценко

Студент _____ Е.А. Калугина

АННОТАЦИЯ

Калугина, Е.А. Спортивно-массовая деятельность студентов как фактор оптимизации социально-психологических свойств их личности. – Челябинск: ЮУрГУ, ИСТиС-267. – 81 с., 2 табл., 12 рис. библиогр. список – 71 наим.

Годы обучения в университете – это промежуток времени, которому свойственно интенсивное развитие нравственных и эстетических чувств, формирование основных черт характера, а также испытание на себе полного комплекса социальных ролей взрослого человека. Спортивно-массовая деятельность студентов оказывает непосредственное влияние на социально-психологические качества личности обучающихся.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать программу спортивно-массовой деятельности студентов в университете.

Объект исследования – спортивно-массовая деятельность студентов.

Предмет исследования – оптимизация социально-психологических свойств личности студентов.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи**.

1. Провести анализ научной и методической литературы по теме исследования.

2. Разработать программу для оптимизации социально-психологических свойств личности студентов.

3. Определить эффективность составленной программы спортивно-массовой деятельности на социально-психологическое состояние студентов.

Практическая значимость: разработанная программа работы со студентами, направленная на оптимизацию социально-психологических свойств личности современных студентов, может использоваться в других учебных заведениях. Эффективность данной программы была выявлена в процессе исследовательской работы, проведенной на базе Южно-Уральского государственного университета.

Результат исследования. Доказана эффективность разработанной программы спортивно-массовой деятельности студентов, направленной на оптимизацию социально-психологических свойств их личности. Эффективность была выявлена в достоверном увеличении показателей, а значит и уровня развития психологических качеств.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	8
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	11
1.1 Социально-поведенческие особенности студентов как формирующейся личности.....	11
1.2 Социально-педагогические условия для формирования личности студента.....	15
1.3 Спортивно-массовая деятельность в университетах нашей страны	20
1.4 Спортивно-массовая деятельность в зарубежных университетах.	33
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	42
2.1 Организация исследования	42
2.2 Методы исследования	46
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	64
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	72
Приложение А	72
Приложение Б.....	74
Приложение Г.....	78
Приложение Д	80

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Годы обучения в университете – это промежуток времени, которому свойственно интенсивное развитие нравственных и эстетических чувств, формирование основных черт характера, а также испытание на себе полного комплекса социальных ролей взрослого человека: гражданских, профессионально-трудовых и пр. В данный период молодые люди активно включаются в самостоятельную жизнь, создание новой ячейки общества – семьи, а также начинают профессиональную карьеру. Изменение приоритетов мотивации, всего механизма ценностных ориентации, с одной стороны, интенсивное преобразование специфических компетенций - с другой, выделяют этот период в качестве основного периода становления характера и интеллекта.

Данный возраст специфичен и тем, что в этот период многие оптимальные состояния развития интеллектуальных и физических сил достигают своего максимума. Период обучения в университете идентичен со вторым периодом юности или первым зрелости, характеризующимся трудностями в личностном формировании. Особая черта развития в нравственной сфере в этом возрасте – это укрепление мотивов осознанного поведения. Кроме того, укрепляются и те качества, которые ранее не присутствовали в полной мере в предыдущем (школьном) периоде – целеустремленность, решительность, настойчивость, самодостаточность, предприимчивость, владение собственным эмоциональным состоянием. Также наблюдается повышенный интерес к моральным кризисным ситуациям (понимание цели, образа жизни, призвания, любви, верности и прочее). Всё это является определяющими факторами данного периода – студенческого возраста и студенчества в целом.

Социально-психологические качества и надпрофессиональные навыки у студентов являются важнейшими показателями, которые должны быть заложены в данный период. Суть программ по физическому воспитанию

учащихся университета предполагает приобщение к ценностям физической культуры и спорта путем совершенствования уровня физической подготовленности, создания определенных знаний в области теории и методики физического воспитания, а также с помощью формирования физической подготовки. Однако физическая культура и спорт, с их высокими креативными и ценностными возможностями, существенно влияют на всесторонне развитие личности занимающегося при их рациональном использовании. Многие эксперты отмечают значительные воспитательные перспективы физической культуры и спорта, реализуемый в течение правильно организованных занятий физическими упражнениями.

Анализ научной литературы по проблеме повышения социально-психологических свойств личности студентов благодаря спортивно-массовой деятельности, а также педагогические наблюдения и практический опыт позволили выявить, что влияние спортивно-массовой деятельности в университете и ее влияние на социально-психологический портрет современного студента недостаточно изучены.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать программу спортивно-массовой деятельности студентов в университете.

Объект исследования – спортивно-массовая деятельность студентов.

Предмет исследования – оптимизация социально-психологических свойств личности студентов.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи**.

1. Провести анализ научной и методической литературы по теме исследования.

2. Разработать программу для оптимизации социально-психологических свойств личности студентов.

3. Определить эффективность составленной программы спортивно-массовой деятельности на социально-психологическое состояние студентов.

Гипотеза: можно предположить, что социально-психологическое состояние студентов улучшится, если в стандартную учебную программу добавить внеучебную спортивно-массовую деятельность, направленную на формирование надпрофессиональных навыков и компетенций.

Практическая значимость: разработанная программа работы со студентами, направленная на оптимизацию социально-психологических свойств личности современных студентов, может использоваться в других учебных заведениях. Эффективность данной программы была выявлена в процессе исследовательской работы, проведенной на базе Южно-Уральского государственного университета.

Результат исследования. Доказана эффективность разработанной программы спортивно-массовой деятельности студентов, направленной на оптимизацию социально-психологических свойств их личности. Эффективность была выявлена в достоверном увеличении показателей, а значит и уровня развития психологических качеств.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Социально-поведенческие особенности студентов как формирующейся личности

Восприятие студенчества как особой социальной группы является очень важным и актуальным, ведь это определяется различными факторами такими, как постоянное развитие общества, изменение экономической ситуации, нововведения в социальной и других сферах жизни общества. С научной точки зрения, определение понятия «студенчество» имеет различные интерпретации, а также с разных позиций оценивается вклад студенчества в общество. В каждой интерпретации показывают отдельные аспекты данного термина [8].

Самое объемлющее определение «студенчества» как социальной ячейки общества, отражающее специфику термина по основным показателям, на наш взгляд является следующее:

«Как социально-демографическая группа, студенчество характеризуется определенной численностью, половозрастной структурой, территориальным распределением, определенным общественным положением, ролью и статусом и отличается особой стадией социализации, в рамках которой происходит формирование и реализация учебно-профессиональных, общественно-политических и социально-культурных интересов молодых людей в основных сферах жизнедеятельности» [44].

Рассматривая функциональные особенности данной социальной группы, отмечается, что люди в данный период заняты не только к подготовке к социальным и профессиональным ролям, но также и вносят вклад в общественную жизнь. Студенчество влияет на развитие науки и техники, различных социальных и профессиональных стандартов

взаимодействия. Это безусловно влияет на формирование высокопрофессиональных и нравственных специалистов [56].

Многочисленные изменения в современном обществе значительно влияют на формирование психологического состояния людей, их моральных принципов и ценностей во всех слоях социума, в конкретных группах и отдельно взятых граждан. Эти факты относятся в том числе и к молодым людям, особенно студентам.

Данный возрастной период характеризуется серьезными переменами в жизни студентов – переход из школы в университет, новая среда. Это оказывает влияние на формирование мотивационных ориентиров, на первый план выходит реализация персональных потребностей и возможностей.

В период обучения в университете происходит также наибольший скачок в развитии интеллектуальных способностей человека. Для достижения значительных результатов в различных сферах (спорт, наука, культура, техника) молодым людям необходимо иметь хорошо развитую силу воли, целеустремленность. Студенческий период также готовит людей к осознанному формированию жизненных принципов, идеалов и мировоззрения в целом.

Становление в профессиональном и личностном плане является основополагающим принципом в данном возрасте. Если на предыдущей ступени развития, в юности, у человека только формируется психологическая подготовленность к самоутверждению в разных сферах, то уже в это период приходят в действие планы, цели и желания.

Для реализации поставленных целей и планов человек понимает, какие социальные роли он выполняет, какие у него есть права и обязанности по отношению к самым различным группам населения, также у него проявляются навыки анализа накопленного опыта, наблюдения за изменяющейся действительностью и умения адекватно оценивать происходящее.

Основным понятием в развитии в это период становится самосознание. «Самосознание – осознание своих и чужих качеств и их оценка, представление о своем реальном и желаемом Я, уровень притязаний в разных областях жизни и деятельности, оценка себя и другого с точки зрения принадлежности к определенному полу, интроспекция и личностная рефлексия» [44].

Выделяют три типа организаций, которые оказывают существенное влияние на становление личности студентов, включая получение новых знаний, навыков, умений. Первым из них является студенческий коллектив. К ним можно отнести академические группы, потоки по направлениям обучения, факультеты, высшие школы или институты внутри университета.

Второй тип организаций формируется благодаря общественной внеучебной деятельности. Например, общественные молодежные организации, клубы, кружки.

И третий тип организаций – неформальные объединения, которые формируются благодаря личным симпатиям, интересам и мотивам.

Согласно научной литературе выделяется три сферы для развития социализации – самосознание, общение и деятельность. Благодаря разнообразной деятельности в рамках коллективов студент получает возможности общаться, получать новые контакты и реализовывать проекты. Эти взаимодействия с внешней социальной средой влияют на формирование, осознание и реализацию социальных норм.

Создавая общий портрет студенчества нельзя не сказать о хобби и досуге. Для большинства студентов важным является общение с друзьями и в кругу семьи, занятия физкультурой и спортом. Небольшая часть студентов свободное время уделяет общественно-значимой работе. Однако сейчас отмечается уменьшение уровня интереса к данному виду деятельности. Возможной причиной этому служит не очень высокое материальное состояние и ограниченные доходы обучающихся, из-за которых большая часть студентов начинает работать параллельно с учебной деятельностью.

Хотя социализация обучающихся проходит в порой в трудных и непредсказуемых условиях, студенты, как социальная группа, обладают такими характерными чертами, как улучшение показателей самоопределения, формирования четкого представления о собственной позиции относительно окружающих вещей. Совершенствование системы самосознания приводит к созданию критического мышления, основным критерием поведения становится самооценка. В данный период молодые люди пытаются определить собственное место в жизни и назначение, понять внутреннее психологическое и нравственное устройство. Эти размышления приводят к формированию Я-концепции человека.

Определяя ключевые характеристики данной социальной группы можно выделить следующее.

1. Студенчество обладает единой целью и мотивацией к получению высшего образования.
2. Данная социальная группа имеет в большинстве своем однородный возрастной состав (от 17 до 30 лет).
3. Ограниченная длительность существования конкретной социальной группы (5-6 лет).
4. Определенный состав людей в академической группе на время обучения.
5. Формальная определенность учебной деятельности (согласно учебного плана).
6. Обладание социального статуса «студента», которое является престижным, так как студенты – это наиболее образованная и высококомпетентная часть молодежи.
7. Высокая коммуникативная активность. У студентов появляется огромное количество социальных связей не только внутри своей группы, но и с внешними представителями – руководство университета, потенциальные работодатели.

8. Достижение зрелости (физической, волевой и нравственной) у большинства представителей студенчества.

1.2 Социально-педагогические условия для формирования личности студента

В законе «Об образовании в Российской Федерации» подчеркиваются, что: «Образование - единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов» [8].

Теоретические стороны воспитания и развития личности, понимание его содержания, привлекали внимание как исследователей прошлого (А. Макаренко, В. Сухомлинский), так и современных деятелей науки (Д. Белухин, А. Бойко, В. Рыбак и др.). Кроме того, такие ученые, как А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов, В. Асеев, Л.И. Божович, Б.В. Зейгарник также посвящали свои труды развитию личности.

Хотя проблеме формирования и развития личности было посвящено множество исследований и большой объем публикаций, ее нельзя считать до конца решенной. На мой взгляд, она так и осталась на данный момент недостаточно изученной, так как общество нуждается в создании целостной, гармонически и всесторонне развитой личности студента.

Создание и совершенствование развитой личности является сложным и непрерывным процессом, в котором действуют многие факторы. Социально-педагогические условия в университете являются для этого неотъемлемым фактором.

В текущих условиях динамично изменяющейся системы образования особенно актуальна подготовка кадров готовых максимально быстро реагировать на внешние изменения, уметь вести собственную траекторию, а также деятельность, относящуюся к профессиональным сферам. Особенно важно понимать, что в случае критической ситуации у человека будет возможность изыскать собственные скрытые ресурсы для преодоления трудностей.

Ответной реакцией современного образования на изменения в окружающем мире является обучение студентов, которые были бы социально-активными личностями.

Студенту по итогу обучения необходимо обладать рядом качеств, которые характеризовали бы его как социально активную личность. Формированию этих компетенций способствуют следующие факторы:

- глобализация трудового рынка, частое использование ИКТ (информационно-коммуникационных технологий);
- повышение значимости горизонтальной мобильности трудовой деятельности работника, непостоянность профессий относительно их актуальности, временность работы некоторых профессий, что заставляет выпускников университетов быть готовыми к постоянным изменениям;
- постоянное профессиональное самосовершенствование и личностного роста.

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что в текущих условиях наиболее выгодной является система подготовки выпускников интегрального типа [4].

Рассматривая социальную активность в психологии, чаще всего используется следующее определение. Социальная активность – это свойство, основывающееся на интересах, вкусах и потребностях индивида, внутренняя готовность к свершению действия, либо как отношение –

активная самостоятельная деятельность, которая направлена на преобразование различных субъектов, а также сфер их деятельности.

Если рассматривать данное понятие с точки педагогики, то этот термин будет соотноситься с понятием «общественная активность». Общественная активность – это персональная позиция человека к общественной жизни, в которой он выступает в роли инициативной силы; сложное моральное качество. Применяя данное определение к студенческой молодежи, то можно предположить, что студент должен иметь организаторские навыки и желание заниматься общественной работой, учитывая ответственность выполняемой работы и требования к ее исполнению.

Оценивая социальную активность студента, следует рассматривать ее как интегративный показатель личности, который объединяет между собой множество компонентов – суждения, жизненные установки, чувства и переживания, поступки, которые направлены на взаимодействие с внешним социумом.

Для создания у студентов качеств социально активной личности в университете есть определенная группа факторов, которые способствуют эффективному формированию целостного образа студента. Графически все данные факторы представлены на рисунке 1.

Факторы, способствующие формированию определенных качеств:

- достижение уровня развития когнитивных процессов, которые обеспечивают готовность приступить к выполнению учебно-профессиональной деятельности, осознание уровня освоения социального опыта;
- способность быть готовым управлять своим эмоциональным состоянием, высокая избирательность эмоций, их зависимость от факторов среды, а также влияние оценки и самооценки на собственное поведение;
- возраст и социальные условия, наиболее активно способствующие превращению интересов личности в фактор действия, познания, целеполагания и преобразования действительности;
- включение в учебно-профессиональную деятельность, что обеспечивает активный процесс становления тех практических умений, навыков и компетенций, которые в будущем могут понадобиться для совершенствования профессиональных способностей;
- включение личности в широкие многосторонние связи с обществом: самореализация в коллективе, освоение разнообразных социальных ролей; усложнение сферы общения, рост потребности в признании и одобрении со стороны сверстников.

Рисунок 1 – Факторы, формирующие социально активную личность студентов в образовательной организации

Сейчас внеаудиторная работа студентов является средством их нравственной ориентации. Это возможно благодаря большому многообразию и огромному количеству внеаудиторной деятельности в университете, которая отличается по содержанию, формам и видам.

Внеучебная деятельность обучающихся способствует формированию положительных нравственных качеств личности.

В работу организаций высшего образования должны быть включены следующие формы и виды внеучебной деятельности: общественная деятельность, участие в работе органов студенческого самоуправления (ССУ), культурно-творческая работа, деятельность трудовой направленности, спортивно-массовая работа. Все вышеупомянутые виды деятельности являются катализатором для формирования личности будущего специалиста. Кроме того. Для воспитания познавательной активности и стремления к самообразованию студента необходимо заниматься научно-исследовательской деятельностью.

Учитывая то, что условия жизни постоянно меняются, то перед вузами встает задача по подготовке разносторонних специалистов, образованных, способных рационально мыслить в нестандартных ситуациях. Студент должен быть психологически готов к выбранному виду профессиональной деятельности. Для современного специалиста очень важно уметь выстраивать межличностные отношения, принимать чужую, отличную позицию по профессиональным и личным вопросам, выходить из сложных конфликтных ситуаций. Внеучебная деятельность может помочь воспитать все эти навыки и умения у студентов, поэтому это настолько важная и актуальная тема.

Внеаудиторная деятельность в вузе должна охватывать широкий спектр интересов студентов, чтобы создавались максимально комфортные социально-педагогические условия для развития личности.

В частности, благодаря штабам трудовых отрядов и волонтерским центрам у студентов проявляются такие качества, как ответственность, добросовестность, милосердие. В трудовых отрядах студенты также могут получить полноценный трудовой опыт и оценить свои профессиональные преимущества и недостатки на практике. Научные объединения помогают в развитии эрудиции, пытливости ума и критического мышления. Существуют и другие направления работы, например, культурно-массовые. К ним можно отнести творческие мастерские, пресс-центры. Их основная область действия

– творческий потенциал личности, художественное и эстетическое видение, а также развитие навыков работы в команде. Другое актуальное направление – спортивно-массовая деятельность. Во множестве университетов сейчас существуют студенческие спортклубы, благодаря которым у студентов развиваются самодисциплина и настойчивость. Можно сделать вывод, что направления работы каждой организации способствуют формированию позитивной, всесторонне развитой личности.

1.3 Спортивно-массовая деятельность в университетах нашей страны

В нашей стране студенческий спорт начал зарождаться в начале двадцатого века. Первые студенческие спортклубы появились в Москве. Чуть позже по всей стране было около сорока спортивных клубов. Затем появилась и первая студенческая лига, которая была организована петербургскими клубами. Лига занималась организацией мероприятий среди студентов.

Ключевым моментом в развитии стало создание основного высшего учебного заведения в стране, которое специализируется на подготовке специалистов сферы физической культуры и спорта – Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ). Следующим шагом стало введение физического воспитания в качестве учебного предмета в образовательную программу университетов, а после этого в университетах начали появляться кафедры физического воспитания. А в 1928 году были проведены первые студенческие соревнования, в которых было всего пять видов.

Спортивное студенческое движение в стране прошло в своем развитии несколько этапов (рисунок – 2).

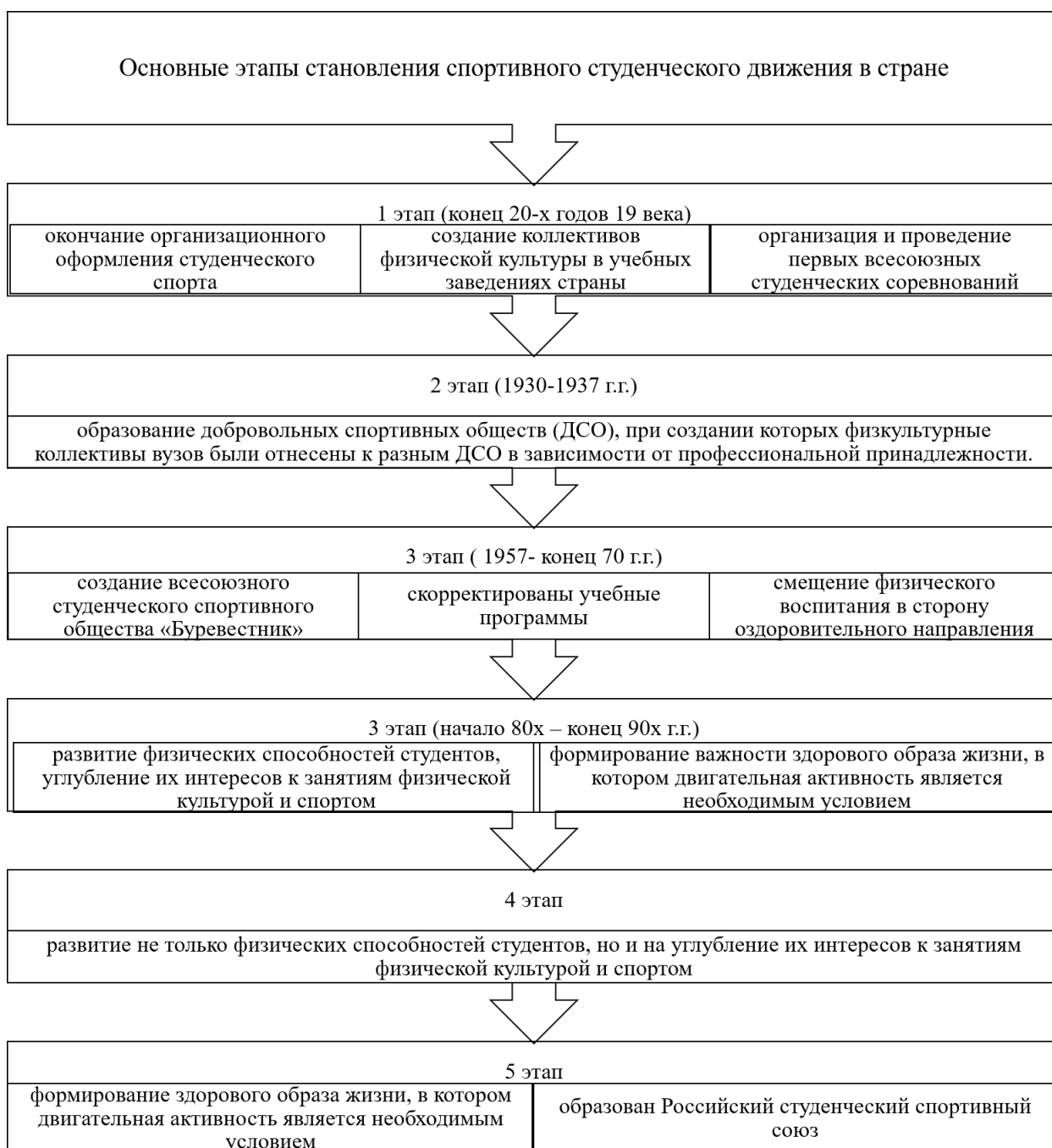


Рисунок 2 – Основные этапы развития спортивного студенческого движения в стране

Первым президентом Российского студенческого спортивного союза был избран Алексей Киселев. Он был выдающимся спортсменом, многочисленным призером в том числе и Олимпиады. До этого момента Киселев получил звание профессора и кандидата технических наук, был заведующим кафедры физ.воспитания МГТУ им. Баумана.

В этом периоде была выбрана стратегия, направленная на объединении деятельности всех кафедр физ.воспитания университетов во всех городах страны. Это привело к тому, что снова стали проводиться всероссийские чемпионаты по различным видам спорта. Работа также шла по международному направлению. В 1993 году команда России приняла участие в Универсиаде, где заняла двадцать седьмое место. Но с 1995 года результаты студенческих сборных России стабильно успешно выступала на международных Универсиадах, особенно в зимних. По неофициальным зачетам наша команда всегда входит в тройку сильнейших. Выдающимся результатом впервые в истории отличилась сборная России на Универсиаде 2005 года, собравшая больше всех золотых медалей.

С 2005 по 2015 год должность президента РССС занимал Матыцин Олег Васильевич. В данный момент он занимает должность министра физической культуры и спорта РФ, президента РГУФКСМиТ и Ассоциации вузов физической культуры и спорта. В 2015 году на должность президента был избран Сейранов Сергей Германович, он является руководителем по настоящее время. Основная цель деятельности РССС – помощь государству в исполнении программы молодежной политики с помощью эффективного выстраивания системы студенческого спорта в стране и продвижения позиций нашей страны на международной спортивной арене.

РССС – это официальная организация, которая занимается студенческим спортом в тесном взаимодействии со многими государственными, общественными и спортивными организациями. Также союз работает со спортивными клубами, руководством университетов и другими органами высших учебных заведений.

РССС помогает объединению всех заинтересованных сторон в совершенствовании физкультурно-оздоровительной деятельности с молодежью, а также в развитии студенческого спорта, духовного и физического воспитания, здоровья студенчества в учебных заведениях нашей страны. Немаловажной сферой деятельности также являются международные

соревнования, к которым готовят спортсменов различного уровня.

Под эгидой Союза работает больше семисот организаций высшего образования, а также более двух с половиной тысяч средних специальных учебных организаций в России. РССС обладает широким спектром партнерских связей, среди них множество спортивных лиг и федераций по видам спорта. Согласно текущим отчетам о деятельности около десяти тысяч специалистов занимаются со студентами физической культурой, около шестидесяти видов спорта вход в программу регулярных соревнований, наиболее популярными из них являются баскетбол, лыжный спорт, волейбол, плавание, бадминтон, футбол.

Благодаря содействию РССС сейчас в стране функционирует множество спортивных студенческих лиг по конкретным видам спорта, такие как Студенческая хоккейная лига (СХЛ), Национальная студенческая футбольная лига (НСФЛ), Ассоциация студенческого баскетбола (АСБ), Студенческая волейбольная ассоциация (СВА) и др.

Если рассматривать систему студенческого спорта, то есть так же часть, которая относится к массовым физкультурным мероприятиям и студенческому самоуправлению.

К массовому спорту в нашей стране имеет отношение множество организаций как общественных, так и государственных. Если изучать нишу студенческого спорта, то здесь есть большая организация – Ассоциация студенческих спортивных клубов. На студенческие спортивные клубы (ССК) в нашей стране ложится ответственность по развитию спортивно-массовой деятельности.

Отличительными особенностями АССК и РССС являются сферы деятельности. Российский студенческий спортивный союз в большей мере специализируется на подготовку спортсменов в спорте высших достижений, проведение международных и всероссийских мероприятий. Говоря о АССК, мы затрагиваем сферу спортивно-массовой деятельности. Основой этой системы являются студенческие спортивные клубы на всех уровнях.

АССК была создана с целью привлечения активной молодежи для популяризации спорта и физической культуры. Попечительский совет организации на данный момент возглавляет президент РФ В.В.Путин.

В последние годы в нашей стране постоянно совершенствуется нормативно-правовая база, даются определения о студенческом спорте, студенческих спортивных клубах, организационно-правовых формах ССК, глобальных целях и задачах.

Например, в 2011 году были приняты поправки в федеральный закон №384-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Благодаря этим изменениям впервые были определены такие понятия как студенческий спорт и студенческие лиги. Это позволило расширить список субъектов физической культуры и спорта, включив туда и различные спортивные студенческие организации.

Этот федеральный закон дает огромные возможности для развития студенческого спорта. В нем затрагиваются и спортивная инфраструктура, и финансирование. Так, например, высшие учебные заведения стали расходовать средства не только на культурно-массовую работу со студентами очной формы обучения, но и на спортивно-массовую деятельность. Это стало еще одним шагом к усовершенствованию системы массовой спортивной работы со студенчеством.

Работа студенческих спортивных клубов (согласно Федеральному закону от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.04.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (04 декабря 2007 г.)) призвана привлечь всё больше обучающихся к занятиям спортом и физической культурой.

Ассоциация студенческих спортивных клубов является органом управления всеми ССК, основной целью которых является не подготовка спортсменов для спорта высших достижений, а для популяризации спорта и физической культуры среди студенчества и привлечения их к занятиям. Основным принципом является подход «снизу», деятельность организации исходит от того, чего хотят сами студенты. Можно сказать, что АССК имеет

физкультурно-оздоровительный характер деятельности.

Можно выделить следующие задачи деятельности студенческих спортивных клубов (рисунок 3).

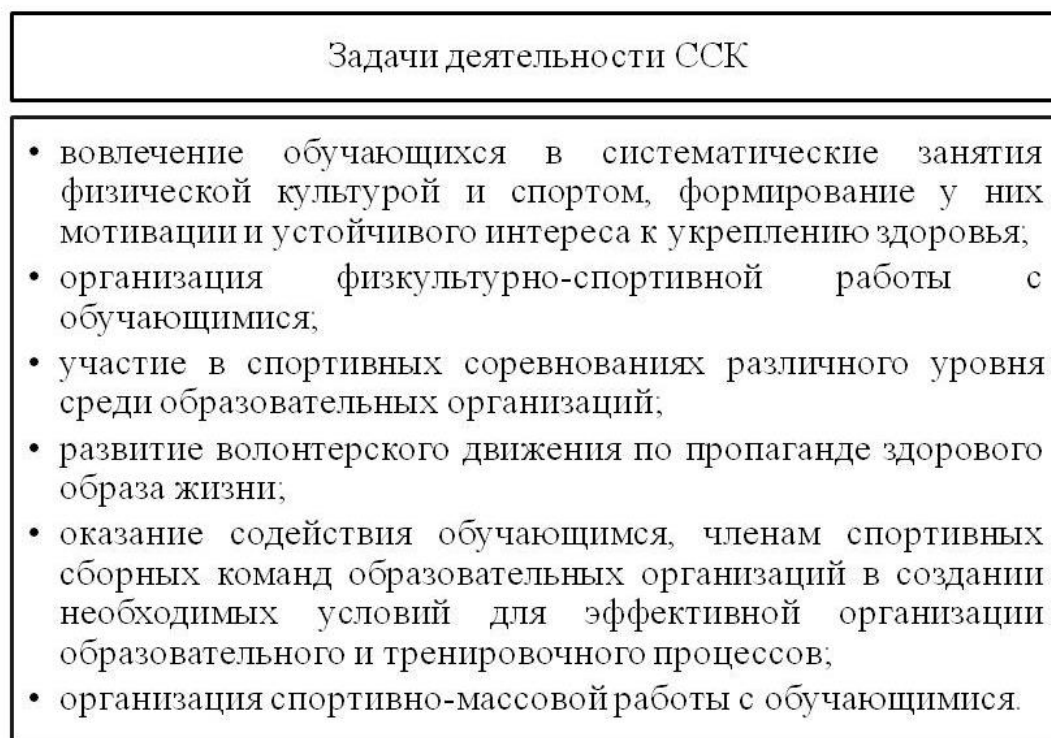


Рисунок 3 – Задачи деятельности студенческого спортивного клуба

Для дальнейшего развития студенческого массового спорта необходимо использование целостного подхода, который включает в себя следующее:

- поддержание деятельности ССК администрацией университетов и продвижение их интересов;
- поддержание деятельности органов студенческого самоуправления, а именно интересов студенчества, инициатив в области студенческого массового спорта.

Глава государства, выступая перед студентами на учредительном съезде «Ассоциации студенческих спортивных клубов России» отметил, что деятельность новой организации не должна ограничиваться проведением лишь спортивных соревнований. «Главное, что студенческие клубы должны

быть предельно открыты для людей самых разных и политических взглядов, и представителей конфессий, и, разумеется, самых разных национальностей – особенно для такой страны, как наша страна, как Россия, это очень актуально. Вам свою востребованность, свою пользу предстоит доказать делом, и не ждать запросов – самостоятельно выявлять проблемы, перед которыми вы стоите, и их решать; инициировать создание секций, интересных студенческих клубов. Ассоциация может стать своего рода «социальным лифтом» для тех молодых людей, которые хотят заниматься общественной деятельностью», – сказал Президент.

Оказывая всестороннюю поддержку развитию АССК России, Владимир Путин подписал перечень поручений по итогам пленарного заседания X съезда Общероссийской общественной организации «Российский союз ректоров», состоявшегося 30 октября 2014 года в котором поручил:

Правительству Российской Федерации совместно с Общероссийской общественной организацией «Российский Союз ректоров» оказать содействие организациям, осуществляющим образовательную деятельность по образовательным программам высшего образования, в создании и обеспечении деятельности студенческих спортивных клубов.

Стратегически важная задача развития спорта не только в высших учебных заведениях, но и всей стране ориентирована на досуг и популяризацию физической культуры и спорта, умение налаживать сотрудничество как среди студентов, так и с преподавательским составом и административно-управленческим персоналом, укрепление здоровья путём участия в мероприятиях ССК, повышение мотивации к занятиям спортом и достижению результатов в спорте [38].

Социально-экономический кризис 1990-х годов XX в. наряду с политическими реорганизациями и социально-экономической нестабильностью отрицательно отразился на всех сферах социальной жизнедеятельности Российского общества [1], включая сферу физической

культуры и массового спорта. Заметно снизился интерес среди молодых россиян к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Количество молодых людей, регулярно занимающихся массовой физической культурой, с целью сохранения и поддержания здоровья сократилось. Как показывают проведенные социологические исследования, в настоящее время в российском обществе физическими упражнениями постоянно и систематически занимаются только около 11% населения [2]. Поэтому одной из приоритетных задач физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы является широкое вовлечение студенческой молодежи в систематические занятия физической культурой и массовым спортом с учетом состояния здоровья, функциональной, физической и двигательной готовности [3].

Направление развития физической культуры и студенческого спорта отдельно прописано в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года», что свидетельствует в пользу его актуальности и приоритетности. Занятия физической культурой и спортом – это мерило социально-экономического развития общества, элемент единения нации, ориентир на здоровый образ жизни (ЗОЖ) среди молодых поколений россиян.

Проблемы организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, а также содержания студенческого спортивного движения рассматривались отечественными специалистами И.С. Арефьевой, О.С. Васильевой, Н.А., Дегаевой, С.В. Лапочкиным, В.А. Литвиновым, Л.И. Лубышевой, В.А. Масляковым, В.В. Орловой, Л.Р. Правдиной, Р.Н. Шаровым и многими другими. Так, С.В. Лапочкин отмечает, что физическая культура и ее составной компонент – массовый студенческий спорт – в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих специалистов «выступают не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности» [4].

Существующие задачи массового спорта являются схожими с задачами физической культуры, однако при этом массовому спорту всё же свойственны регулярные тренировки и занятия. К спортивно-массовой деятельности можно отнести молодых людей с невысоким уровнем спортивных результатов.

Некоторые ученые выделяют основные отличия массового спорта. Массовый спорт позволяет молодым людям улучшать свои физические качества, укреплять здоровье, а значит противостоять вредным внешним факторам окружающей среды.

По результатам исследования современных ученых отмечается, что студенческая молодежь видит ценность физической культуры в жизни каждого человека, но темп жизни и профессиональной деятельности лишь немногим позволяет придерживаться данного образа жизни. Большинство молодежи считает себя достаточно здоровыми как физически, так и психологически.

Для развития студенческого массового спорта в нашей стране необходимо проработать всю молодежную политику, которая была бы ориентирована на формирование здорового образа жизни и организацию физкультурной и спортивно-массовой работы. Для этого необходимо выполнить несколько шагов (рисунок 4 и 5):

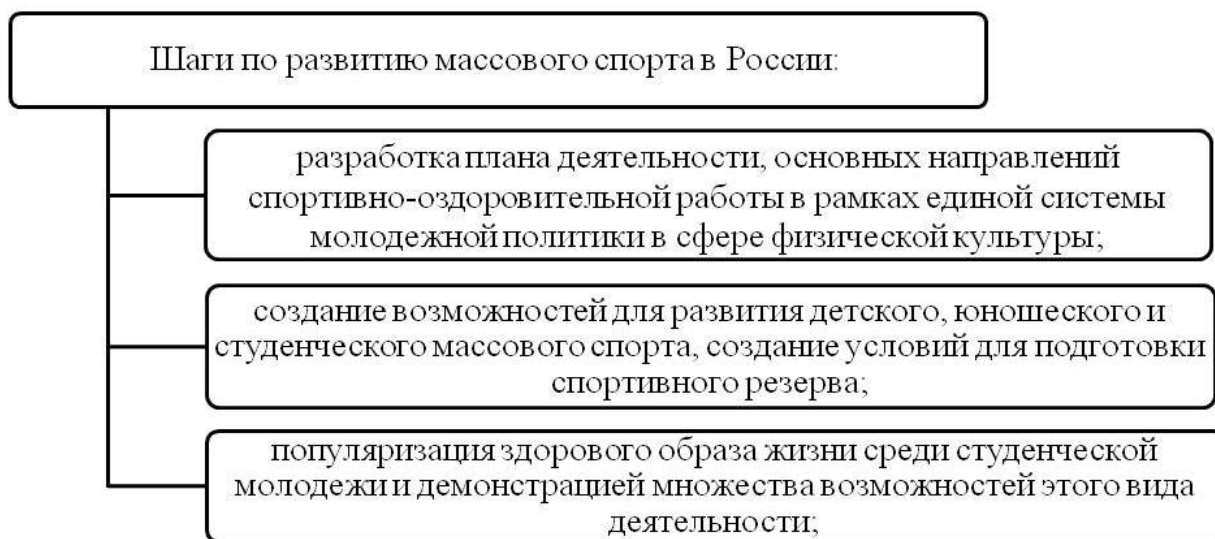


Рисунок 4 – Шаги по развитию массового спорта в России

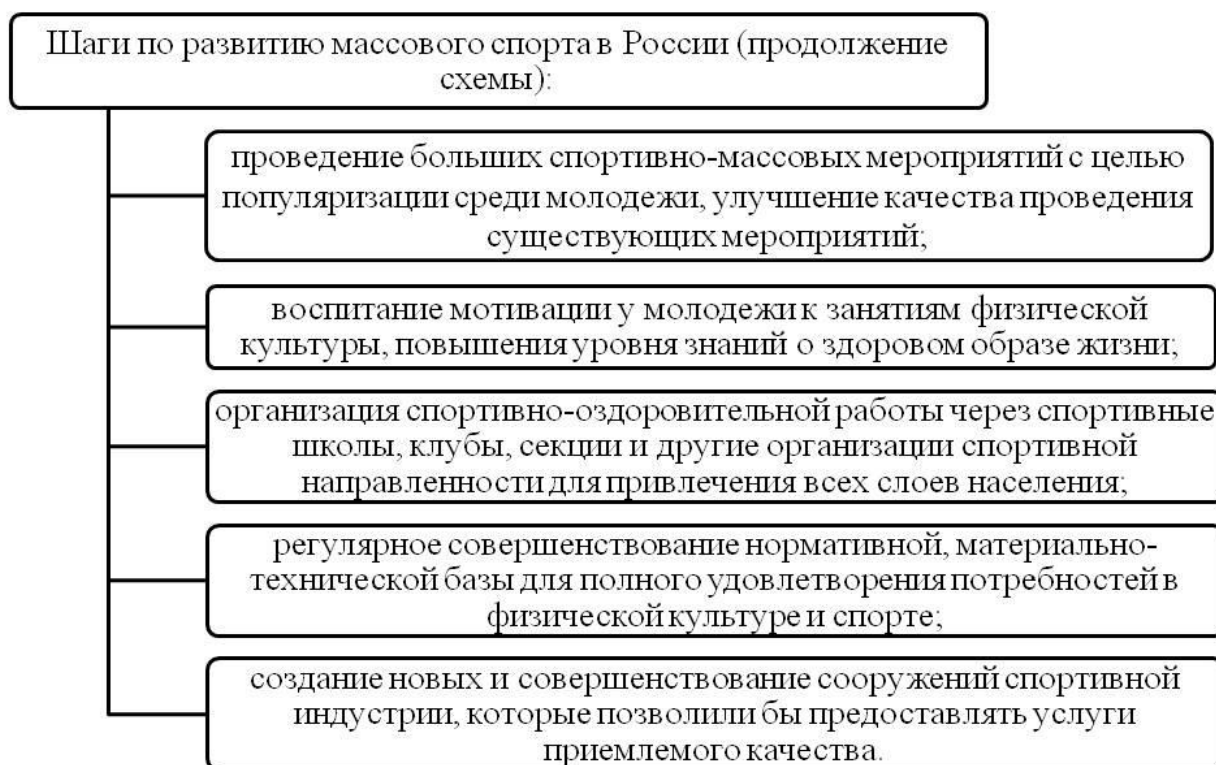


Рисунок 5 – Шаги по развитию массового спорта в России (продолжение)

Для организации спортивно-массовой и физкультурной деятельности необходимо обязательно включить следующие направления.

1. Профилактическое направление. Данная деятельность будет направлена на предупреждение и профилактику заболеваний, в том числе и социальной направленности (психологическое здоровье граждан). Особенности данного направления, а также его принципы отражены на рисунке 6.

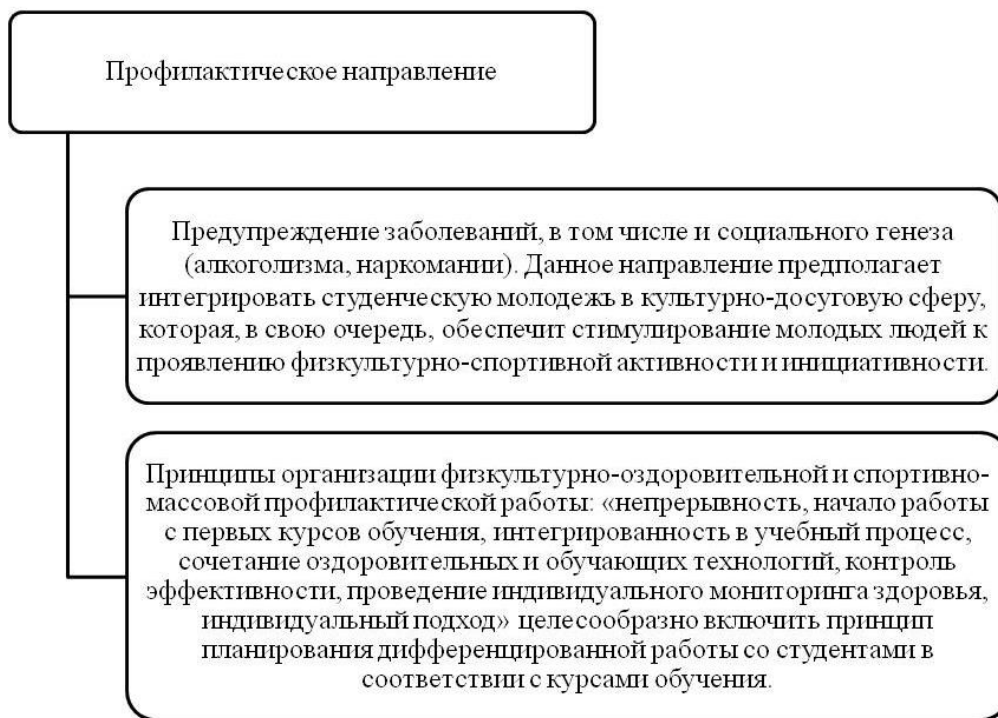


Рисунок 6 – Принципы профилактического направления физкультурно-оздоровительной работы

2. Коррекционное направление. Данная сфера охватывает множество мероприятий, которые способствуют социальной адаптации студентов. Это особенно актуально при переходе молодых людей из школьной среды в университетскую, которая имеет совершенно другие образовательные условия, другие образовательные принципы. Для многих первокурсников это становится большим стрессом и огромным входным барьером в новую образовательную среду. Особенности данного направления можно посмотреть на рисунке 7.

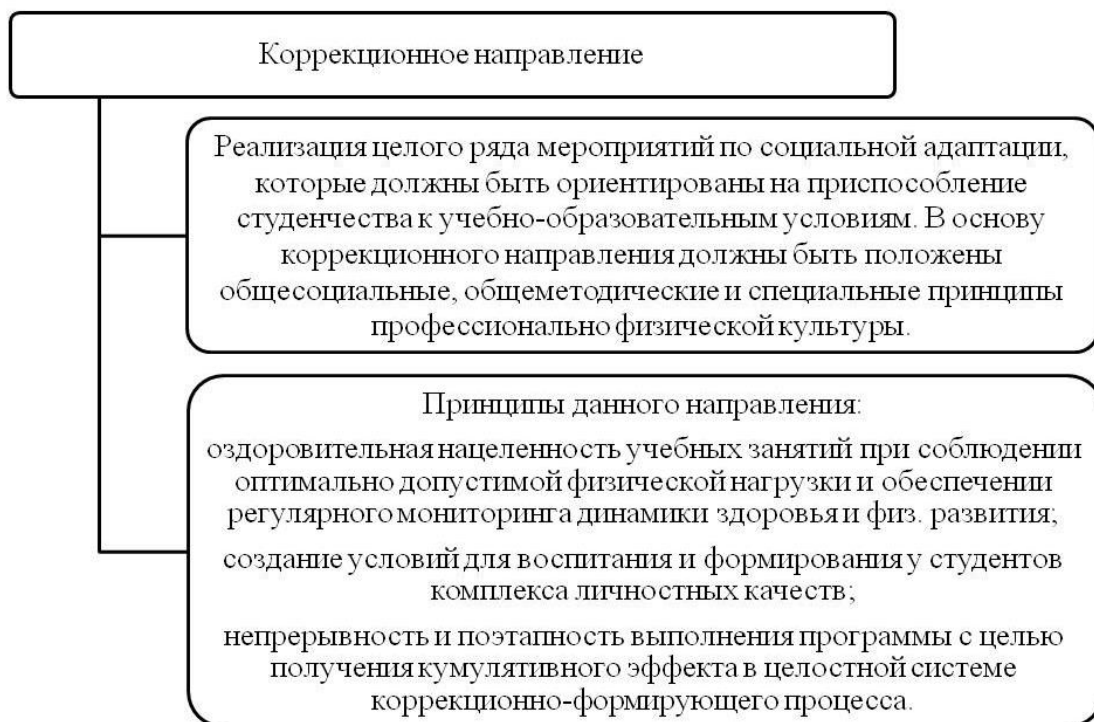


Рисунок 7 – Принципы коррекционного направления физкультурно-оздоровительной работы

3. Воспитательно-социализационное направление. Данному направлению свойственно создание, закрепление и совершенствование у студентов качеств социально ответственной, полноценной и разносторонне развитой личности (рисунок 8).

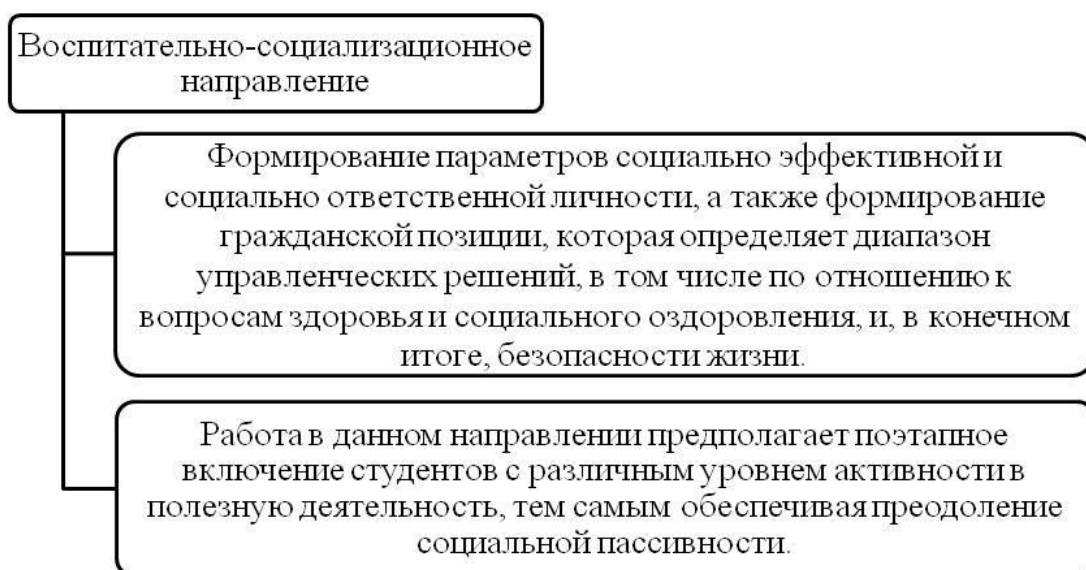


Рисунок 8 – Принципы воспитательно-социализационного направления

4. Развивающее направление. В рамках данного направления предполагается работа по самостоятельной реализации в обществе (рисунок 9).

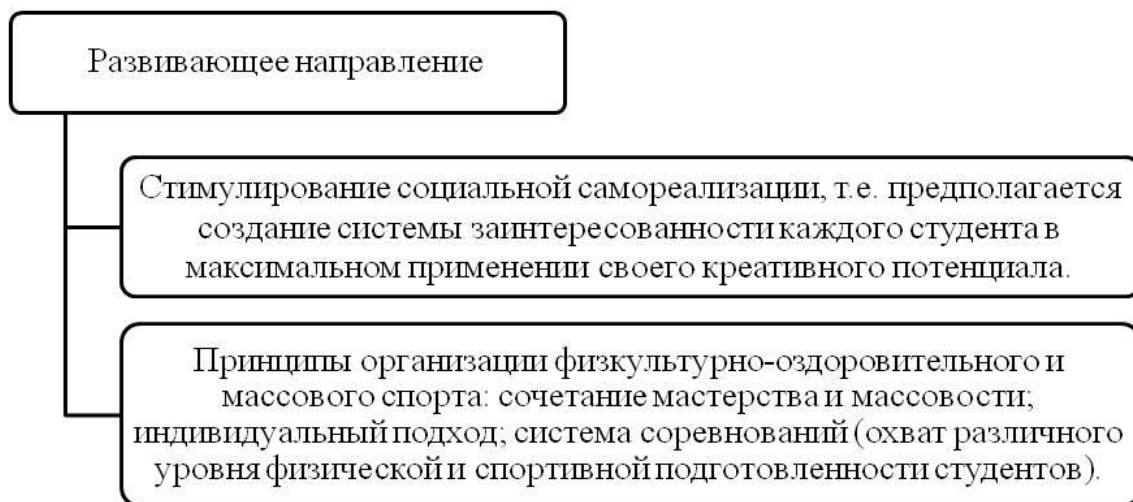


Рисунок 9 – Принципы развивающего направления физкультурно-оздоровительной работы

Из этого следует, что вышеупомянутые (профилактическое, коррекционное, воспитательно-социализационное, развивающее) направления физкультурно-спортивной работы способствуют развитию студенческого массового спорта и подготовке кадров для спортивного движения.

Таким образом, спортивно-массовая деятельность среди студенческой молодежи способствуют полноценному социальному становлению, ведь это важный инструмент гармоничного формирования личности. Студенческая молодежь, занимающаяся спортивно-массовой и физкультурной деятельностью, является залогом успешного развития современного общества и государства в целом.

1.4 Спортивно-массовая деятельность в зарубежных университетах

Массовый студенческий спорт за рубежом – это один из важнейших способов для оздоровления населения страны, самосовершенствования, возможности собственного выражения и развития, а также механизм противодействия негативным внешним факторам. На государственном уровне вопросу по развитию массового спорта уделяется особое внимание. Можно выделить следующие основные характеристики данного процесса (рисунок 10).

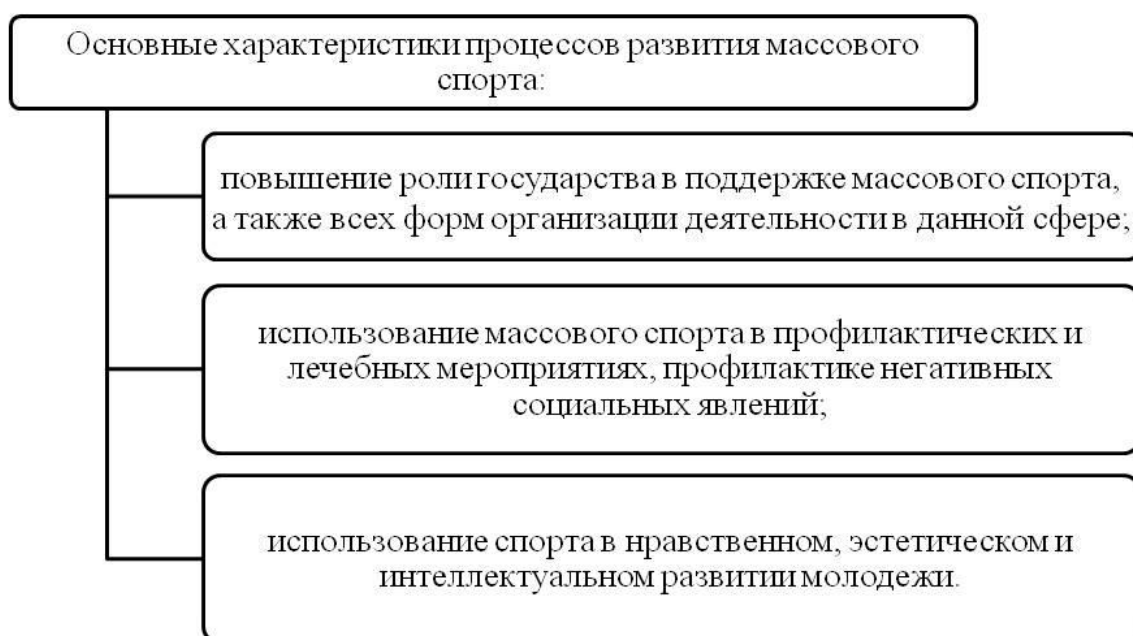


Рисунок 10 – Основные характеристики процессов развития массового спорта

Эти процессы привели также к повышению доходов от массового спорта благодаря нескольким факторам: спортивный сектор стал получать больше от спортивных услуг и массовых зрелищ; повышенный доход от телевизионных и интернет трансляций; динамично развивающаяся инфраструктура; широкий спектр услуг для обслуживания услуг.

Залогом успешного развития зарубежного массового спорта является консолидации усилий множества сторон таких как, государство,

правительственные органы, общественные и частные организации. Этот пример показывает, насколько важна единая система развития и работы, включая все субъекты, не забывая о средствах массовой информации и потенциальных коммерческих партнерах.

Если говорить о студенческом спорте, то его история имеет более чем двухвековую жизнь. Первым студенческим спортивным клубом является клуб университета в г.Берне (1816 г.), первая же ассоциация студенческого спорта была создана в США (1905 г.). Это стало толчком для создания таких ассоциаций и в других странах, основными задачами которых было развитие студенческого спорта.

Следующим этапом развития стало создание Международной Конфедерации студентов (С.И.Е.) в 1919 году. Чуть позднее произошло создание первой международной организацией студентов в сфере спорта, которую возглавил Жак Птижак. В последствии этого человека стали считать основателем международного спортивного движения студентов.

В наше время управление и развитие международного студенческого спорта на себя взяла Международная федерация университетского спорта (FISU), созданная в 1949 году. Первым ее руководителем был Пауль Шлеймер. В настоящий момент президентом FISU является Олег Матыцин – министр физической культуры и спорта Российской Федерации.

Сегодня под эгидой ФИСУ около ста шестидесяти различных национальных спортивных студенческих спортивных федераций, ассоциаций и других организаций. Руководители и представители на регулярной основе встречаются на заседаниях Генеральной Ассамблеи. Руководящим органом является исполнительный комитет ФИСУ, который избирается на четыре года и состоит из двадцати трех человек. Федерация студенческого спорта по нечетным годам (один раз в два года) проводит Универсиады, а по четным годам – Чемпионаты мира для студентов. Участниками Универсиад могут быть не только студенты, но и выпускники, которые уже окончили учебные заведения в предшествующем году в возрасте от 17 до 28 лет.

В 1959 году в Турине была проведена первая летняя Универсиада. Гимном была выбрана музыка «Gaudeamus Igitur». С того самого момента президент исполкома Универсиады 1959 года Примо Небиоло стал руководителем ФИСУ вплоть до 2000 года. Первая зимняя Универсиада же была проведена во Франции на год позже (1960 г.). В нашей стране Универсиады проводились трижды – в Москве (1973 г.), в Казани (2014 г.) и в Красноярске (2019 г.).

Рассматривая студенческий спорт, можно выделить две основные его формы: массовый спорт и спорт высших достижений. Система физического воспитания включает в себя массовый спорт, он имеет ограничения относительно уровня здоровья и физической подготовки. Массовый спорт является одним из инструментов для реализации оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных задач спорта. В глобальном подходе массовый спорт считается основой для «большого спорта». Массовый спорт на начальном этапе развивает подрастающие поколения, совершенствует их базовые навыки и способности. Благодаря наиболее успешно развивающимся навыкам можно понять, какая сфера спортивной деятельности в большей степени подойдет ребенку. Такой комплексный подход в дальнейшем позволит работать углубленно в конкретном направлении и добиваться максимальных результатов. Такая система стала бы отличным примером того, как начинания в массовом спорте имели конкретное успешное продолжение – высокие результаты в спорте высших достижений.

Массовый спорт на этапе студенчества же – это способ для приобретения социального опыта, возможности для подробного испытания своих физических способностей, которых не изучал ранее. Спортивно-массовая деятельность объединяет и направляет студентов, развивает их способности и дает возможности для формирования полноценной личности.

В Соединенных Штатах Америки студенческий спорт развивают несколько крупных специализированных ассоциаций – Национальная

студенческая спортивная ассоциация (NCAA), Национальная ассоциация междууниверситетского спорта (NAIA) и Национальная юношеская студенческая спортивная ассоциация (NJCAA). В США государство практически никак не влияет на развитие студенческого спорта, все ассоциации развиваются автономно и без вмешательства Правительства.

В США студенческий спорт – это основная платформа любительского спорта. Система студенческого спорта в Штатах имеет 2 уровня. Первый уровень, это все учебные заведения и их команды, которые участвуют в различных спортивных лигах под эгидой NCAA, NAIA и NJCAA. Вторым уровнем спорта можно назвать массовым, так как здесь в мероприятиях участвуют все остальные студенты, не задействованные в клубах студенческих ассоциаций. А спортивные мероприятия носят прежде всего внутренний (проводятся внутри колледжа) или развлекательный характер, здесь также соревнования проводятся среди студентов различных колледжей.

В США быть студентом-спортсменом очень почетно, некоторые достижения в студенческом спорте сравнимы с достижениями в профессиональном спорте. Студент-спортсмен в Штатах ассоциируется со словом «льготы»: если ты талантлив, у тебя есть потенциал, есть большая возможность получить стипендию. Такие студенты тоже обязаны учиться в полную силу, выполнять задания, сдавать экзамены. Будешь плохо учиться – не будет спорта. С этим все строго и никаких поблажек нет, каким бы ты крутым и талантливым не был. Студенческий спорт в США – это важнейший этап в карьере каждого спортсмена, это место, где ребята получают приглашение в профессиональный спорт, а также национальные и олимпийские сборные.

В США все студенческие мероприятия ничем не отличаются от профессионального спорта. Огромные спортивные сооружения собирают многотысячную аудиторию на стадионе, а те, кто не имеет возможности посмотреть матч вживую, могут сделать это по телевидению, где студенческий спорт освещается очень подробно и его предпочитают

трансляциям профессиональных команд. Такой шум вокруг студенческого спорта есть только в США. Поддержка клуба осуществляется не только студентами, но и всем городом. Студентов будут узнавать, поддерживать или наоборот критиковать за плохую игру и самоотдачу.

В Австралии другие практики по работе со студентами. Университет Монаша - Monash University – является одним из лучших университетов в Австралии и мира. Всего за 50 лет своего существования Университету Монаша удалось стать самым крупным и одним из самых престижных университетов в Австралии.

Университет Монаша обладает целой системой, отвечающей за эффективное внедрение инноваций в области спорта в программу учащихся. Студентам предлагается альтернатива выбора тех или иных видов спорта, которые они могут включить в специально разработанный план индивидуального обучения.

Все виды спорта, указанные в образовательной программе преподаются множеством тренеров и инструкторов, которые специализируются не только на конкретном виде спорта, но и на конкретном уровне физической подготовленности студентов. Так же важным отличием от российской системы высшего образования является наличие курса физической культуры на протяжении всего обучения в университете.

В программе по физической культуре также есть и отдельные часы для работы со студентами, способности которых наиболее ярко выражены и подходят для спорта высших достижений.

Особое место в развитии спорта в университете является спортивно-массовые мероприятия для студентов, которые вовлекают максимальное количество учащихся. Такой подход является основой для популяризации и укрепления физического воспитания.

Ежегодно университет Монаша становится участником большинства национальных и международных спортивных мероприятий. TeamMONASH (Команда университета Монаша) состоит из членов сообщества Монаша,

представляющих университет на различного рода соревнованиях. Команда включает в себя: студентов, персонал, выпускников, а также семьи и друзей студентов.

Система физического воспитания университетов Австралии и Америки прошла длительный путь развития в демократическом обществе и в рыночной конкурентной среде. Можно с высокой степенью уверенности считать, что ее главная задача – воспроизведение в новых поколениях специалистов навыков здорового образа жизни, сплоченности и терпимости и воспитание того, что традиционно называется физической культурой. Этот стиль жизни, предполагающий осознанную заботу о своем здоровье и отсутствие вредных привычек, востребован обществом. Поэтому рыночные рычаги коммерческой конкуренции также подталкивают университеты в этом направлении. Мы видим широкий спектр различных спортивных мероприятий, призванный охватить всех (подавляющее большинство) студентов и привить им вкус и желание к занятиям физической культурой. Этот набор мероприятий стремится удовлетворить учащихся с самым разным уровнем физической подготовки, сделать так, чтобы занятия физической культурой стали для них жизненной потребностью. Тех же, чей уровень физических данных достаточно высок, занятия в университете привлекают к любительскому спорту. Ведь сегодня уже не надо никого убеждать, что занятия спортом формируют в будущих специалистах отличные волевые качества, которые потом будут востребованы у них как руководителей бизнеса и производства.

Спорту в жизни европейского студента всегда уделялось особое внимание, и на текущие веяния моды этот факт списать трудно. В отличие от России, здесь занятия физкультурой для студента не входят в обязательную программу обучения, если это не спортивный вуз. Каждый студент сам принимает решение о поддержании организма в спортивной форме, а администрация учебного заведения ему в этом помогает.

Практически у каждого университета Европы есть свой спортивный комплекс, иногда несколько таких комплексов объединены в межуниверситетскую ассоциацию. Право на посещение этих комплексов дает студенческий билет, оплата посещения происходит обычно через специальный спортивный отдел в администрации вуза.

Например, в университете Барселоны, спортивный комплекс находится на отдельной территории за пределами вуза. В него входит 50-метровый бассейн, теннисные корты, футбольное поле и множество залов для тренировок по различным видам спорта. Чтобы записаться в секцию дзюдо, или, к примеру, фехтования, достаточно лишь предъявить студенческий билет. Медицинское обследование для студентов бесплатное, и проводится оно непосредственно на территории комплекса.

Цены на занятия, как и в стандартном фитнес-центре, зависят от срока действия абонемента. Чем большая продолжительность, тем дешевле. Но, по сравнению даже с самыми бюджетными коммерческими фитнес-центрами, цены для студентов, аспирантов и преподавателей просто символические. В университете Барселоны трехмесячный абонемент в бассейн стоит 40 евро, что равняется средней стоимости месячного абонемента в городском фитнес-центре. Абонемент же на посещение тренажерного зала в течение полугода стоит 50 евро, что равно двухмесячной оплате стандартного клуба.

Такое отношение к студентам, желающим заниматься спортом, отражает общую политику европейских вузов: «Мы дадим вам все, лишь бы вам здесь было хорошо». Спортивные университетские учреждения, равно как библиотеки, информационные центры и лаборатории, полностью поддерживают студента во всех его начинаниях. Только нужно иметь желание во всем этом участвовать.

Единственная проблема, которая свойственна практически всем большим европейским университетам – это расположение спортивных комплексов. Если историческое здание университета, как правило, находится в центре города, то спортивным сооружениям там места уже не хватило.

Поэтому многие из них были построены либо на окраине, либо за чертой города. Это весьма неудобно для студентов, живущих в условиях вечного дефицита времени и денег: кому-то не хватает времени, а кому-то и финансов на оплату дороги. По этой причине многие спортивные университетские центры работают до поздней ночи, и тренировки могут проходить очень поздно, даже по европейским меркам – в 22 или даже в 23 часа.

Такое отношение к студентам, желающим заниматься спортом, отражает общую политику европейских вузов: «Мы дадим вам все, лишь бы вам здесь было хорошо». Спортивные университетские учреждения, равно как библиотеки, информационные центры и лаборатории, полностью поддерживают студента во всех его начинаниях. Только нужно иметь желание во всем этом участвовать.

Единственная проблема, которая свойственна практически всем большим европейским университетам – это расположение спортивных комплексов. Если историческое здание университета, как правило, находится в центре города, то спортивным сооружениям там места уже не хватило. Поэтому многие из них были построены либо на окраине, либо за чертой города. Это весьма неудобно для студентов, живущих в условиях вечного дефицита времени и денег: кому-то не хватает времени, а кому-то и финансов на оплату дороги. По этой причине многие спортивные университетские центры работают до поздней ночи, и тренировки могут проходить очень поздно, даже по европейским меркам – в 22 или даже в 23 часа.

Попадание в университетскую спортивную сборную дает студенту множество шансов, если не в академическом, то в спортивном смысле. Занимаются с такими командами лучшие тренеры, спортсменам предоставляется полный комплект снаряжения, от тренировочной формы до специальных снарядов. К тому же, это еще и неплохой шанс повидать мир: междууниверситетские чемпионаты регулярно проходят в других городах, и, часто, в других странах Европы. Самые талантливые из молодых

спортсменов освобождаются от оплаты секций, а за победы на чемпионатах им даже начисляются довольно неплохие премии.

Независимо от того, мечтаете ли вы о золотых чемпионских медалях, или просто хотите поддержать фигуру, будучи студентом европейского вуза, вы можете быть уверены – об этой части вашего здесь обучения уже подумали, и о вас позаботились.

На территории Европы функционирует организация, которая называется Европейская ассоциация студенческого спорта (EUSA). Она была основана в 1999 году. Европейская ассоциация студенческого спорта (EUSA) является неправительственной некоммерческой организацией, работающей в области университетского спорта в Европе. Он связывает национальные федерации университетского спорта, университеты, команды, отдельных участников, волонтеров и других партнеров в более чем 40 странах Европы.

Миссия EUSA – поддерживать и развивать регулярные связи между национальными федерациями; координировать соревнования, конференции, массовые спортивные мероприятия и другие мероприятия как на университетском, так и на национальном уровне; представлять университетский спорт в целом и федерации-члены в частности в отношении европейских организаций; распространять по всей Европе идеалы университетского спорта в тесном сотрудничестве с Международной федерацией университетского спорта (FISU) и другими европейскими организациями.

Помимо спортивных программ и мероприятий, EUSA также поддерживает и поощряет образовательную деятельность в области студенческого спорта. Это в основном реализуется тремя мероприятиями, организованными EUSA: семинарами, симпозиумами и конвенциями. Семинары EUSA проводятся два раза в год и обычно сопровождают Генеральные Ассамблеи и фокусируются на темах, представляющих интерес для организаций-членов.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Все исследования проводились на базе Учебно-спортивного комплекса Южно-Уральского государственного университета. В эксперименте участвовало 22 человека – студенты Южно-Уральского государственного университета. Они были разделены на 2 группы по 11 человек – контрольную и экспериментальную. Контрольная группа не занималась спортивно-массовой деятельностью в университете, а экспериментальная участвовала в различных спортивно-массовых мероприятиях, занималась в секциях по различным видам спорта.

Подготовка выпускной квалификационной работы была проведена в четыре этапа.

Первый этап – теоретический этап (сентябрь 2018 г. – апрель 2019 г.). На данном этапе была проанализирована научная литература по данной теме, нормативные документы. В процессе анализа была определена проблема, цели и задачи работы.

Второй этап – констатирующий (май 2019 г.). На данном этапе была уточнена гипотеза, выдвинутая изначально.

Третий этап – экспериментальный (сентябрь 2019 г. – март 2020 г.). На данном этапе был проведен эксперимент, который обосновал бы положительное влияние спортивно-массовой деятельности в университете на социально-психологические качества студентов.

Четвертый этап – аналитический (май 2020 г. – июнь 2020 г.). На данном этапе был проведен качественный и количественный анализ полученных данных, сделан вывод о проделанной работе и оформлен в виде выпускной квалификационной работы.

Система работы в рамках данного исследования была выстроена следующим образом (рисунок 11).

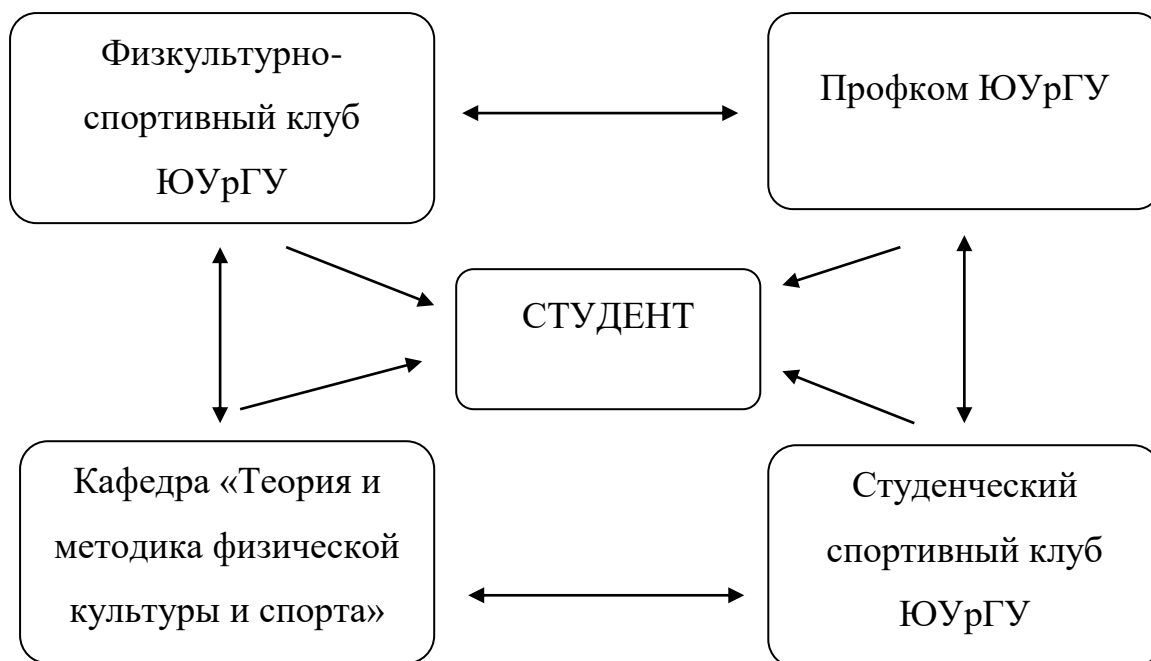


Рисунок 11 – Схема работы в рамках педагогического эксперимента

Целью экспериментальной программы является приобщение студентов к ценностям физической культуры и спорта.

Данная цель предусматривает формирование специальных знаний и навыков использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления и коррекции здоровья, психофизической подготовки к предстоящей профессиональной деятельности и самоорганизации здорового образа жизни.

Задачами экспериментальной программы являются воспитательные, образовательные, развивающие, оздоровительные.

Воспитательные задачи:

- развитие мотивации у студентов к регулярным занятиям физической культурой спортом;
- формирование навыка объективного оценивания вариантов занятий физической культурой и выбора наиболее приемлемых согласно уровню индивидуальной подготовки;

- формирование сознательного подхода студентов к здоровому образу жизни и его ключевым принципам как способу организации собственного нравственного и физического развития.

Образовательные задачи:

- формирование у студентов ценностных ориентиров, касающихся физической культуры и спорта, их роли и значения в жизни людей в различные возрастные периоды;

- разъяснение таких понятий как здоровье, здоровый стиль жизни и его составляющие, технологий здоровья сбережения в разрезе современного образа и темпа жизни;

- рассмотрение различных ролей физической культуры и спорта (социальной, нравственной и эстетической) в жизни современного человека, а особенно молодых людей;

- проведение образовательных мероприятий, направленных на усвоение знаний в области физической культуры и спорта.

Развивающие задачи:

- повышение показателей социально-психологического состояния студентов;

- совершенствование коммуникационных навыков студентов, применяемых в дальнейшем для более успешной образовательной деятельности;

- улучшение двигательных умений и навыков, повышение физической активности, развитие двигательно-координационных качеств;

- повышение показателей физического развития.

Оздоровительные задачи:

- оптимизация психологического состояния студентов в состоянии постоянного напряжения на фоне образовательных процессов;

- формирование стрессоустойчивости организма в различных неблагоприятных условиях жизнедеятельности.

Научно-практические задачи:

- привить студентам навыки самостоятельного контроля за состоянием своего организма;
- освоить применение инструментальных методик для оценки показателей функционального состояния.

Также были определены выполняемые функции каждого элемента данной системы в отдельности.

Физкультурно-спортивный клуб ЮУрГУ:

- проведение систематической работы по организации секционных занятий студентов по различным видам спорта;
- методическое обеспечение спортивно-массовой деятельности;
- материально-техническое обеспечение организации исследования.

Студенческий спортивный клуб ЮУрГУ:

- организация волонтерской работы студентов на мероприятиях различного (внутривузовского, областного и регионального и т.д.) уровня;
- организация спортивно-массовых мероприятий студентов;
- обеспечение участия студентов в образовательных проектах и образовательных форумах.

Кафедра «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- проведение лекционных встреч в сфере физической культуры и спорта;
- научно-методическая поддержка организации исследования.

Объединенная первичная профсоюзная организация (Профком) ЮУрГУ:

- оповещение студентов и информационная работа в социальных сетях;
- организация спортивно-массовых мероприятий студентов;

• проведение встреч студентов, направленных на совершенствование надпрофессиональных качеств.

Принципы построения исследования.

1. Принцип сознательности и активности. Он основан на понимании значимости ценностей физической культуры и спорта как главного средства оздоровления.

2. Принцип наглядности реализуется в процессе оценки уровня физического развития, физической подготовленности до начала систематических занятий физических упражнений и через определенные промежутки времени.

3. Принцип систематичности и последовательности состоит в определенном распределении разделов программы; обеспечении последовательности усвоения знаний и навыков при постепенном усложнении программного материала.

4. Принцип доступности заключается в соответствии учебного материала возрасту и подготовленности студентов.

5. Принцип прочности применяется для закрепления материала с использованием текущего, обобщающего и обзорного повторения.

2.2 Методы исследования

Для выполнения поставленных в работе задач были использованы следующие методы.

Анализ научно-методической литературы. Изучение и обобщение имеющейся по данной проблеме научно-методической литературы позволило сформировать концепцию, а на этой основе определить подходы к решению обозначенной проблемы.

Педагогическое наблюдение. В основе использования этого метода лежал анализ и оценка эффективности педагогических воздействий и организации занятий.

В процессе взаимодействия экспериментатора и испытуемых предусматривалось открытое наблюдение, т.е. занимающиеся знали, что за ними ведется наблюдение.

Методы психологической диагностики. Изучение свойств, особенностей и качеств личности в процессе изучения гипотезы. Для оценки уровня психологического состояния студентов предлагаются следующие 5 тестов: оценка волевого потенциала, оценка личной конкурентоспособности, оценка конфликтоустойчивости, оценка стрессоустойчивости, оценка уровня мотивации учащихся.

Педагогический эксперимент включал экспериментальное обоснование эффективности занятий спортивно-массовой деятельности студентов.

На протяжении исследуемого периода студенты, относящиеся к контрольной группе, принимали участие в спортивно-массовых мероприятиях, например, «ЮУрГУ – спортивный вуз», проект «От студенческого зачета АССК России к знаку отличия ГТО», Чемпионат Ассоциации студенческих спортивных клубов (АССК) России, Универсиада высших учебных заведений Челябинской области по различным видам спорта и др.

Для оценки психологического и физического состояния были предложены следующие тесты. Первая часть тестов была проведена опросным методом.

Тест 1. Диагностика волевого потенциала личности. Студентам необходимо ответить на 15 вопросов, максимально возможное количество баллов – 30. Вопросы теста можно посмотреть в приложении А.

Обработка результатов.

Ответ «да» оценивается в 2 балла; «не знаю» – 1 балл; «нет» – 0; затем суммируются полученные баллы.

1-12 баллов – с силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это может повредить вам. К

обязанностям нередко относитесь спустя рукава, что бывает причиной неприятностей. Ваша позиция выражается примерно так: «Что мне, больше всех нужно?». Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя с учетом этой оценки, может быть, она поможет вам изменить свое отношение к окружающим, и кое-что переделать в своем характере. Если удастся, от этого вы только выиграете.

13-21 балл – сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Иногда это отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте волю.

22-30 баллов – с силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться – вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по непринципиальным вопросам досаждают окружающим. Сила воли – это хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

Тест 2. Диагностика личной конкурентоспособности. Методика представлена в форме шкалы и направлена на определение уровня базовых критериев конкурентоспособности. Пример теста можно просмотреть в приложении Б.

Обработка и интерпретация результатов.

Для того чтобы сориентироваться в характеристике психологического климата, необходимо сложить все баллы. Полученный результат будет отражать уровень личностной конкурентоспособности (ЛК). В данном случае ЛК понимается как форма межличностного взаимодействия,

характеризующаяся достижением целей в условиях противоборства с добивающимися этих же целей другими индивидами или группами.

Об уровне ЛК можно судить по следующим показателям:

44-55 – высокий уровень ЛК;

33-43 – средний уровень ЛК;

11-32 – незначительный уровень ЛК.

Тест 3. Определение уровня конфликтоустойчивости. Данная методика позволяет выявить основные стратегии поведения в потенциальной зоне конфликта – межличностных спорах и косвенно определить уровень конфликтоустойчивости личности. Стандартная форма теста показана в приложении В.

Обработка и интерпретация результатов.

40-50 баллов – высокий уровень конфликтоустойчивости.

30-40 баллов – средний уровень конфликтоустойчивости, свидетельствующий об ориентации личности на компромисс, стремлении избегать конфликта.

20-30 баллов – низкий уровень конфликтоустойчивости, свидетельствующий о выраженной конфликтности.

1-19 баллов – очень низкий уровень конфликтоустойчивости. Данный уровень свойствен конфликтным людям.

Тест 4. Оценка типа стрессоустойчивости. Методика направлена на определение типа стрессоустойчивости человека.

Обработка и интерпретация результатов

На каждый вопрос ответу «да» приписывается 2 балла, ответу «нет» – 0 баллов; ответу «не знаю» – 1 «балл». Подсчитайте общее количество баллов, набранных вами в тесте.

Если человек набрал от 0 до 10 баллов, то он принадлежит к типу Б. Люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают

правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Люди типа Б стрессоустойчивые.

Если набрано от 10 до 20 баллов, то у человека проявляется склонность к типу Б, но умеренно выраженная. Он часто проявляет стрессоустойчивость, но не всегда.

Если от 30 до 40 баллов, то человек принадлежит к типу А. Люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры.

От 20 до 30 баллов, то у человека проявляется склонность к типу А, но умеренно выраженная. Неустойчивость к стрессам проявляется нередко. Пример теста показан в приложении Г.

Тест 5. Диагностика мотивации успеха и боязни неудачи. Согласно данной методике можно определить к какому типу будет относиться учащийся: подход к делу с надеждой на успех, с боязнью неудачи или с уверенной мотивацией на успех. Пример теста показан в приложении Д.

1 балл получают ответы «да» на вопросы 1-3, 6, 10-12, 14, 16, 18-20; ответы «нет» на вопросы 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Подсчитывается общее количество баллов.

Если испытуемый набирает от 1 до 7 баллов, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если он набирает от 14 до 20 баллов, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс не выражен. При этом 8-9 баллов ближе к боязни неудачи, а 12-13 баллов – ближе к мотивации успеха.

Для определения физической подготовленности использовались стандартные тесты для оценки уровня развития основных физических качеств человека в соответствии с возрастом.

Для оценки силы использовалось упражнение отжимание. Для девушек отжимания проводились из вися на низкой перекладине, у мужчин – из вися на высокой перекладине. Для девушек подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников – 90 см. Подтягивание на высокой перекладине у юношей выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения.

Для оценки быстроты использовалось упражнение бег на 60 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 60 метров выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

Обработка полученных результатов проводилась по следующим формулам:

Достоверность среднеарифметической величины (M_{cp}):

$$M_{cp} = \frac{M_1 + M_2 + M_3 + \dots + M_n}{n}, \quad (1)$$

где $M_1, M_2, M_3, \dots, M_n$ – результаты исследований;

n – объем выборки

Расчет среднего квадратичного отклонения (σ):

$$\sigma = \frac{M_{max} - M_{min}}{k}, \quad (2)$$

где M_{max} и M_{min} – максимальные и минимальные полученные результаты;

k – коэффициент, табличное значение из таблицы Ермолаевой.

Расчет средней ошибки средней арифметической (m):

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n - 1}}, \quad (3)$$

где σ – среднее квадратичное отклонение;

n – объем выборки.

Расчет доверительного коэффициента при сравнении двух результатов исследования (t):

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (4)$$

где t –критерий достоверности.

Достоверность различий определялась по таблице. Нижней границей достоверности являлся уровень $p < 0,05$.

Темпы прироста изучаемых показателей оценивались по методике С.

Броуди по следующей формуле:

$$W = \frac{100(M_1 - M_2)}{0,5(M_1 + M_2)}, \quad (5)$$

где: W – Темпы прироста результатов (в %)

M_1 – средняя арифметическая в начале эксперимента;

M_2 – средняя арифметическая в конце эксперимента.

Математическая обработка полученных показателей проводилась с использованием программного обеспечения «Microsoft Excel».

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Уровень развития социально-психологических качеств студентов оценивался по основным пяти тестам, а для отслеживания динамики физического состояния были включены два теста – бег 60 м., подтягивания.

Для выявления эффективности и целесообразности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент. В нем принимали участие две группы контрольная (n=11) и экспериментальная (n=11) группы.

Суть проведенного эксперимента заключалась в том, что участие в спортивно-массовой деятельности студентов позволит повысить уровень их социально-психологических качеств.

В начале педагогического эксперимента были проведены измерения по основным социально-психологическим показателям: оценка волевого потенциала, оценка личной конкурентоспособности, оценка конфликтоустойчивости, оценка стрессоустойчивости, оценка уровня мотивации учащихся, а также были оценены физические качества студентов.

Таблица 1 – Показатели экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность, р
Уровень волевого потенциала, баллы	14,64 ± 0,41	14,91 ± 0,58	$p \geq 0,05$
Уровень личной конкурентоспособности, баллы	33,27 ± 1,08	36,00 ± 1,66	$p \geq 0,05$
Уровень конфликтоустойчивости, баллы	29,91 ± 1,16	29,27 ± 1,08	$p \geq 0,05$
Уровень стрессоустойчивости, баллы	25,36 ± 1,49	21,36 ± 1,24	$p \geq 0,05$
Уровень мотивации, баллы	13,64 ± 0,58	13,09 ± 0,5	$p \geq 0,05$
Бег 60 м, с.	7,94 ± 0,12	7,96 ± 0,06	$p \geq 0,05$
Подтягивания, раз	13,45 ± 1,32	13,73 ± 1,16	$p \geq 0,05$

По итогам полученных данных видно, что на начальном этапе межгрупповых различий в социально-психологических показателях и показателях физической подготовленности не наблюдается ($p \geq 0,05$). Это может свидетельствовать об однородности сформированных групп исследования по уровню общей физической подготовленности.

Рассматривая показатель волевого потенциала личности, можно сказать, что в экспериментальной и контрольных группах достаточно низкое значение. Студентам с таким показателем очень сложно при столкновении с препятствиями, при нахождении более легкого, но не самого эффективного способа разрешения, они всегда выбирают его. Иногда это отрицательно сказывается на отношении руководителей к этим людям, а также не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих. Для достижения больших результатов в жизни необходимо совершенствовать свой уровень волевого потенциала.

Оценивая уровень личной конкурентоспособности на начальном этапе, можно сказать, что он находится на среднем уровне. Конкурентоспособность – это социально ориентированная система способностей, свойств и качеств личности, характеризующая ее потенциальные возможности в достижении успеха (в учебе, профессиональной и внепрофессиональной жизнедеятельности), определяющая адекватное индивидуальное поведение в динамически изменяющихся условиях, обеспечивающая внутреннюю уверенность в себе, гармонию с собой и окружающим миром. Данный показатель должен быть максимально высок в связи с динамичностью окружающего мира.

По итогам оценки, показатель конфликтоустойчивости студентов на первоначальном этапе свидетельствует о низком уровне развития данного качества. Конфликтоустойчивость – это способность человека сохранять конструктивные способы взаимодействия с окружающими вопреки воздействию конфликтогенных факторов. Это важное индивидуально-психологическое условие предупреждения конфликтов. Люди, обладающие

низкой конфликтоустойчивостью, могут легко пойти на конфликт из-за пустяка. Низкая устойчивость к воздействию различных факторов является отрицательным качеством личности. Высокая конфликтоустойчивость способствует достижению различных целей и задач личности как в профессиональных, так и в личных сферах.

С учетом воздействия внешних факторов на жизнь современного человека очень важно быть максимально стрессоустойчивым. Рассматривая показатели, полученные в экспериментальной и контрольной группах, можно сделать вывод, что большинство студентов могут проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям, но не во всех случаях.

Немаловажным показателем социально-психологического состояния личности является ее уровень мотивации. По итогам первоначальных данных мы видим, что студенты в большинстве случаев не имеют четко выраженного мотивационного полюса. Это значит, что в критической ситуации нет полной уверенности в том, что человек сможет найти мотивации, чтобы мобилизовать в себе все ресурсы для решения важной задачи.

Оценивая показатели физической подготовки, мы подходили с позиции, что данные два теста (бег 60 м и подтягивания) являются наиболее сложными для выполнения и требуют значительных усилий. На основании полученных результатов можно сказать, что данные нормативы выполнены на среднем уровне.

Показатели социально-психологических свойств личности студентов на начальном периоде соответствуют среднему уровню развития. Это свидетельствует о том, что данные качества нуждаются в проработке. Выбранные нами социально-психологические характеристики являются ключевыми в портрете современного успешного человека и этому есть причины. В настоящее время одной из важных проблем студенчества и системы образования вообще является динамично меняющиеся реалии современного мира: многие профессии стремительно устаревают, так же стремительно появляются новые востребованные специальности. Поэтому

современному студенту нужно не только успешно сдавать сессию, но и постоянно самосовершенствоваться, фильтруя огромное количество информации и постоянно сталкиваясь с огромным количеством задач. Кроме того, все эти характеристики являются определенным залогом дальнейшей успешности студента в профессиональной карьере.

После анализа полученных результатов был проведен педагогический эксперимент. Студенты экспериментальной группы участвовали в спортивно-массовой деятельности университета в различных амплуа – волонтеры спортивных мероприятий, организаторы соревнований, спортсмены в соревнованиях по различным видам спорта. Кроме того, были проведены образовательные лекции и семинары по здоровому образу жизни современных людей, здоровьесбережению и о важности физической активности на различных возрастных периодах человека. Контрольная же группа следовала согласно стандартной программе обучения и не была задействована в спортивно-массовой деятельности. После проведенного эксперимента были так же измерены показатели социально-психологического и физического состояния студентов.

Таблица 2 – Показатели экспериментальной и контрольных групп по итогам эксперимента

Группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	p, достоверность
Уровень волевого потенциала, баллы	22,73 ± 1,08	16,45 ± 0,75	p ≤ 0,05
Уровень личной конкурентоспособности, баллы	44,09 ± 0,91	38,27 ± 1,41	p ≤ 0,05
Уровень конфликтоустойчивости, баллы	39,91 ± 0,83	32,27 ± 1,41	p ≤ 0,05
Уровень стрессоустойчивости, баллы	32,73 ± 0,66	24,00 ± 1,24	p ≤ 0,05
Уровень мотивации, баллы	17,27 ± 0,33	13,82 ± 0,41	p ≤ 0,05
Бег 60 м, с.	7,78 ± 0,11	7,86 ± 0,06	p ≥ 0,05
Подтягивания, раз	14,09 ± 1,32	15,09 ± 0,66	p ≥ 0,05

Как видно из полученных результатов, представленных в таблице, после проведения педагогического эксперимента наблюдаются межгрупповые изменения в показателях социально-психологических свойств личности студентов ($p \leq 0,05$). Это может говорить о различном эффекте применяемых программ для обучающихся в университете. Однако показатели, характеризующие уровень физической подготовленности, увеличились, но незначительно. Поэтому невозможно сказать о наличии достоверных улучшений данных показателей ($p \geq 0,05$).

Для наглядного отображения динамики изменений показателей в экспериментальной и контрольной группах до и после проведения педагогического эксперимента было рассчитано процентное соотношение. Графически данная динамика представлена на рисунке 12.

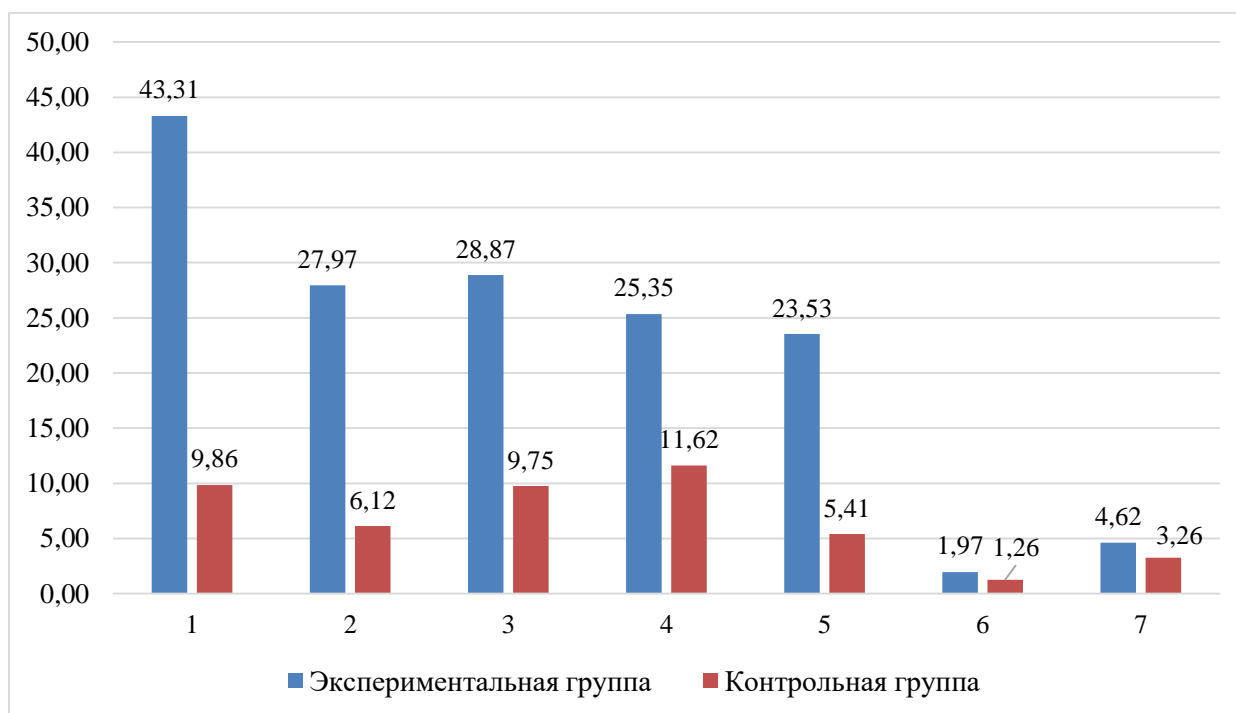


Рисунок 12 – Динамика показателей контрольной и экспериментальной групп (%)

Как видно на графике, показатели социально-психологических качеств личности достоверно улучшились. Показатель волевого потенциала

личности увеличился на 43,31% и 9,86% в экспериментальной и контрольной группах соответственно. Полученные результаты в контрольной группе остались на среднем уровне, а экспериментальная группа стала обладать более развитой силой воли.

Диагностика личной конкурентоспособности показала, что у экспериментальной группы показатель увеличился на 27,97%, а у контрольной – на 6,12%.

Уровень конфликтоустойчивости по итогам эксперимента в экспериментальной и контрольной группах увеличился на 28,87% и 9,75% соответственно.

Динамика стрессоустойчивости студентов после эксперимента увеличилась в контрольной группе на 25,35%, а в экспериментальной – на 11,62%. В экспериментальной группе данный показатель соответствует высокому уровню, а в экспериментальной – среднему уровню развития.

Рассматривая мотивацию успеха и боязнь неудачи у студентов, можно сделать вывод, что в экспериментальной группе уровень мотивации успеха увеличился на 23,53%. В контрольной же группе данный показатель увеличился всего на 5,41%. Это свидетельствует о том, что экспериментальной группе свойственна мотивация на успех. В контрольной группе мотивационный полюс не выражен.

Для оценки изменения показателей была использована методика Броуди. Оценивая процентный прирост показателей в контрольной группе, можно сделать вывод о том, что результаты тестов №2 и №5 увеличились за счёт естественного роста. А показатели тестов №1, №3 и №4 увеличились за счет естественного роста и естественной двигательной активности.

Оценивая показатели в экспериментальной группе, можно сделать вывод о том, что показатели (№1 - №5) имеют прирост более 15%. Это говорит о том, что увеличение произошло за счет эффективного использования сил природы и физических упражнений.

Рассматривая показатели физической подготовленности (Тест №6, Тест №7), можно сделать вывод, что увеличение данных показателей в экспериментальной и контрольной группах произошел только за счет естественного роста (прирост менее 8%). Особого улучшения в физической подготовке не было замечено, возможно из-за того, что разработанная программа делала упор на развитие социально-психологических качеств студентов. Однако оценивая полученную тенденцию как в экспериментальной, так и в контрольной группе, можно предположить, что в долгосрочной перспективе результаты будут иметь более значимые изменения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной выпускной квалификационной работы была разработка и практическое обоснование программы спортивно-массовой деятельности, направленной на оптимизацию социально-психологических качеств студентов. В ходе работы были сформулированы такие задачи как: провести анализ научной и методической литературы по теме исследования; разработать программу для оптимизации социально-психологических свойств личности студентов; определить эффективность составленной программы спортивно-массовой деятельности на социально-психологическое состояние студентов.

Проведенный анализ научно-методической литературы позволил определить проблематику социально-психологического состояния студентов. Мы выяснили, что данная тема нуждается в дальнейшем изучении и проработке. Эксперты в данной области говорят о том, что студенческие годы – это период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и, что особенно важно, овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: гражданских, профессионально-трудовых и других. В это время человек активно включается в самостоятельную производственную деятельность, здесь происходит начало трудовой биографии и создание собственной семьи. Преобразование мотивации, всей системы ценностных ориентации, с одной стороны, интенсивное формирование специальных способностей - с другой, выделяют этот возраст в качестве центрального периода становления характера и интеллекта.

Исходя из существующих программ для совершенствования социально-психологических свойств студентов, была предложена новая система спортивно-массовой деятельности. Для оценки эффективности системы было взято 7 тестов: 5 тестов для анализа социально-психологического состояния и 2 теста для оценки физического развития.

Тесты социально-психологического состояния включали в себя следующее: оценка волевого потенциала, оценка личной конкурентоспособности, оценка конфликтоустойчивости, оценка стрессоустойчивости, оценка уровня мотивации учащихся, а также были оценены физические качества студентов.

В ходе работы была предложена программа оптимизации социально-психологических качеств студентов путем вовлечения их в спортивно-массовую деятельность. Данная программа включала в себя участие студентов в различных мероприятиях университетского, городского и всероссийского уровней в качестве организаторов, волонтеров, а также спортсменов.

Полученные результаты после проведения педагогического эксперимента показали, что данная программа развития социально-психологических качеств студентов подтвердила свою эффективность, так как уровень показателей в экспериментальной группе был выше, чем в контрольной.

Выдвинутая гипотеза подтвердила положительное влияние разработанной программы на социально-психологическое состояние студентов. Выполнение данной программы позволило повысить уровень социально-психологических качеств личности студентов, о чем свидетельствуют результаты итоговых тестов и личностные результаты участников.

Эффективность разработанной методики оптимизации социально-психологических свойств личности подтвердилась темпами прироста основных показателей.

В тесте, направленном на определение волевого потенциала личности, результат увеличился на 43,3%. Рассматривая результаты диагностики личной конкурентоспособности, показатели у экспериментальной группы увеличились на 27,9%. Уровень конфликтоустойчивости по итогам эксперимента увеличился на 28,87%. Показатели стрессоустойчивости студентов после эксперимента увеличилась в контрольной группе на 25,35%.

Рассматривая мотивацию успеха и боязнь неудачи у студентов, можно сделать вывод, что в экспериментальной группе уровень мотивации успеха увеличился на 23,53%.

Показатели социально-психологических свойств личности студентов после проведения педагогического эксперимента соответствуют высокому уровню развития, что показывает, что социально-психологическое состояние студентов заметно улучшилось. Разработанная программа работы спортивно-массовой деятельности была дополняющим компонентом при взаимодействии университета со студентами. Студенты по итогу данного педагогического эксперимента сформировали у себя устойчивые социально-психологические качества, которые соответствовали бы более высокому уровню развития, чем на начальном этапе.

По итогам проведенного исследования можно сделать выводы.

1. Проведенный анализ научно-методической литературы позволил определить проблематику социально-психологического состояния студентов. Мы выяснили, что данная тема нуждается в дальнейшем изучении и проработке.

2. Исходя из существующих программ для совершенствования социально-психологических свойств студентов, была предложена новая система спортивно-массовой деятельности.

3. Показатели социально-психологических свойств личности студентов после проведения педагогического эксперимента соответствуют высокому уровню развития, что показывает, что социально-психологическое состояние студентов заметно улучшилось.

Доказана эффективность разработанной программы спортивно-массовой деятельности, направленной на оптимизацию социально-психологических свойств личности студентов. Эффективность была выявлена в достоверном увеличении показателей, а значит и уровня развития социально-психологических качеств личности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акиншина, И.Б. Деятельность студенческого самоуправления в вузах Германии по организации спортивных и физкультурно-рекреативных мероприятий / И.Б. Акиншина, И.Ф. Исаев И, Е.А. Карабутова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – Вып. № 3. – <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=20224>

2. Акиншина, И.Б. Содержание студенческого самоуправления в вузовской образовательной системе Германии / И.Б. Акиншина, И.Ф. Исаев // Вестник Тамбовского государственного университета. Сер. «Гуманитарные науки». – 2010. – Т. 82, вып. 2. – С. 112–115.

3. Алексеева, А.П. Модернизация законодательства в сфере физической культуры и спорта: целесообразность и обоснованность / А.П. Алексеева // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурологи и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2012. – Вып.№8 (22): в 2-х частях. Ч.1. – С. 24-26.

4. Барабанова, В.Б. Спорт: проблема человекообразности: диссертация доктора философских наук // В.Б. Барабанова. – Москва, 2009. – 278 с.

5. Баразгова, Е. С. Досуг как пространство инновационной активности молодежи / Е. С. Баразгова, Л. С. Лихачева // Инновационный потенциал молодежи: патриотизм, образование, профессионализм: сборник материалов Международной молодежной научно-практической конференции – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – С. 17-25.

6. Барбашин, М.Ю. Методологические и концептуальные возможности неинституционального подхода в современных этносоциальных исследованиях /М.Ю. Барбашин // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. – Вып.№ 3 (13). – С. 171-175.

7. Барчуков, Н.С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / Н.С. Барчуков. – М.; 2003. – 255 с.

8. Баскакова, М.Е. Мужчины и женщины в системе образования /М.Е. Баскакова // Вопросы образования. – 2005. – Вып. № 1. – С. 276-303.
9. Белов, А. Обыватель на позитиве. Главный принцип русского спорта / А. Белов – <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/nhltwitter/1179790.html> (дата обращения 23.11.2018)
10. Богданова, М.А. Спорт в современном обществе: антропокультурное измерение и перспективы гуманизации: автореферат дис. доктора философских наук /М.А. Богданова – Волгоград. – 2015. – С.48.
11. Бондаренко, М.П. Социальное партнерство и спорт: мотивы и достижения: Монография / М.П. Бондаренко // ФГОУВПО «ВГАФК». Волгоград: Волгоградское научное издательство. – 2011. – 140 с.
12. Брюховских, Т.В. Студенческий спорт – резерв спорта высших достижений / Т.В.Брюховских // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. – <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-rezerv-sporta-v-ysshih-dostizheniy>.
13. Бурк, В. Спорт в Китае: история развития и современное состояние / В. Бурк // Журнал «Наука в олимпийском спорте». – 2014. – Вып.№ 1. <http://bmsi.ru/doc/ab2f873c-746d-427a-9f89-642a1751eb6a>.
14. Бурухин, С.В. Игровая деятельность и спорт в информационном обществе: социально-философский анализ: автореферат дис. кандидата философских наук / С.В. Бурухин. – Тверь, 2012. - 23 с.
156. Буцыка, Г.М. Социологическое исследование на тему: «Отношение студентов к формированию здорового образа жизни» /Г.М. Буцыка. – <https://pedportal.net/po-zadache/klassnoe-rukovodstvo/sociologicheskoe-issledovanie-na-temu-quot-otnoshenie-studentov-k-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni-quot-311889>
16. В России будут продвигать студенческие спортивные лиги. – <https://www.pnp.ru/social/v-rossii-mogut-poyavitsya-studencheskie-sportivnye-ligi.html>

17. В России создана Ассоциация студенческих спортивных клубов. – <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/4184/>

18. Вавилов, П.В. Проблемы реализации государственной политики в сфере массового спорта / П.В.Вавилов // Известия высших учебных заведений. Серия: Социология. Экономика. Политика. – Тюмень: Нефтегазовый университет, 2009. – Вып.№ 3. – С. 67-70.

19. Вареник, О.Н. Особенности организации детского спорта в разных странах мира / О.Н.Вареник // Национальный Университет физического воспитания и спорта Украины. – 2007. – С. 14-15.

20. Вебер, М. Основные социологические понятия / М. Вебер. – http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Sociolog/Weber/osn_soc.php

21. Виды социальных общностей и их характерные черты. Социология: конспект лекций. – [http://www.e-reading.club/chapter.php/99772/33/Davydov - Sociologiya konspekt lekcii.html](http://www.e-reading.club/chapter.php/99772/33/Davydov_Sociologiya_konspekt_lekcii.html)

22. Власова, О.В. Социологический анализ отношения молодежи к массовому спорту в северном городе / О.В. Власова // Экономика, социология и право. –2016. –Вып.№ 9. – С. 37-41.

23. Вопросы Министерства спорта Российской Федерации: Постановление Правительства РФ от 31 мая 2012 N 536: (в ред. от 04 сентября 2012) // Справочно-правовая система «Консультант-Плюс».

24. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Документы: нормативно-правовые акты Правительства Российской Федерации, приказы федеральных органов исполнительной власти. – <http://gto.ru/>.

25. Ганин, П.А. Проблемы развития массового спорта в России / П.А. Ганин // Социально-экономические и общественные науки. – 2014. – Вып. № 4. – С. 239-241.

26. Главное, где надо победить, — соревнование с самим собой. // «Областная газета» № 68 (7634) от 17 апреля 2015 года. <http://www.oblgazeta.ru/sport/22946/>.

27. Горбатенко, Т.Б. История массовой физической культуры в Китае / Т.Б. Горбатенко // Вестник Бурятского государственного университета. – Вып.№ 13. – 2010. – С. 30-32.

28. Данилова, А.В. Повседневные перемещения в досуговых практиках молодежи: социологический анализ: автореферат дисс. на соискание ученой степени кандидата социологических наук / А.В. Данилова. – Екатеринбург. – 2017. – 20 с.

29. Департамент развития физической культуры и массового спорта Министерства спорта Российской Федерации. – <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/departamenty-ministe/1477/>.

30. Добрякова, Т.Е. Трибуны ради трибун или студенческий спорт в России сегодня / Т.Е.Добрякова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2015. – С. 364-365.

31. Доев, В.К. Формирование региональной системы управления массовым спортом (Спорт-для-всех) / В.К. Доев // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2011. – Вып.№ 4. –С. 270-277.

32. Доклад о Министерстве физической культуры и спорта Свердловской области о внедрении в Свердловской области комплекса ГТО.

33. Доклад о результатах и основных направлениях деятельности Министерства спорта Российской Федерации на 2014-2017 годы. – www.minsport.gov.ru/5drond02062014.doc.

34. Дроздова, В.С. Популяризация здорового образа жизни и развитие массового спорта в современной России / В.С. Дроздова. – <http://www.sport.wp.kspu.ru/upload/sbornik.pdf>.

35. Дутчак М.В. Проблемы ресурсного обеспечения спорта для всех в мировых условиях / М.В. Дутчак, Ю.П. Мичуда // Наука и спорт: современные тенденции. – Вып.№ 1 (Том 2). – 2014. – С. 91-98.

36. Дюркгейм, Э. О разделении общественного труда. Метод социологии / пер. с франц. и послесловие Л.Б. Гофмана /Э.О. Дюркгейм – М.: Наука. – 1991. – 576 с.

37. Единая декада ГТО. – <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/announcements/26718/>.

38. Журова, И.А. Российский студенческий спота на современном этапе и его реформы / И.А. Журова // Интерэкспо Гео-Сибирь. – <https://cyberleninka.ru/article/n/rossiyskiy-studencheskiy-sport-na-sovremennom-etape-i-ego-reformy>.

39. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта. – <http://kremlin.ru/events/president/news/53070>.

40. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта.– <http://kremlin.ru/events/president/news/20635> (дата обращения 23.11.2017).

41. Захаров, М.А. Социология спорта: Учебно-методическое пособие / М.А. Захаров. – Смоленск: СГАФКСТ. – 2007. – 212с.

42. Зборовский, Г.Е. Общая социология: Учебник. 3-е изд., испр. и доп. / Г.Е. Зборовский. – М.: Гардарики. – 2004. – 592 с.

43. Зборовский, Г. Е. Теория социальной общности : монография / Г. Е. Зборовский. – Екатеринбург: Гуманитарный ун-т. – 2009. – 300 с.

44. Зборовский, Г. Е. Учительство как социально-профессиональная общность / Г. Е. Зборовский, В. П. Засыпкин, Е. А. Шуклина // Социологические исследования. – 2015. – № 5. – С. 113-122.

45. Знаниецкий, Ф. Исходные данные социологии. Из. кн.: Американская социологическая мысль. / Ф. Знаниецкий. – М.: Изд-во МГУ. – 1994. – 496 с.

46. Зотова, Ф.Р. Студенческий спорт в регионе: состояние, проблемы и перспективы / Ф.Р. Зотова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Вып.№ 1 (Том 6). – С. 32-38.

47. Зыбуновская Н.В. Здоровый образ жизни как социальная ценность и реальная практика / Н.В. Зыбуновская, А.Н. Покида // Научный и

общественно-политический журнал «Социология власти». – 2010 – Вып. №7.
– С. 48-55.

48. Информационно-аналитические материалы на тему «Роль физической культуры и спорта в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации». –
<http://council.gov.ru/media/files/41d55525484637acd8d2.pdf>.

49. Итоги проведения Единой Декады ГТО на 23 июня 2015 года. –
<http://depsport.gov35.ru/news/itogi-edinoy-dekady-gto>.

50. Итоговый протокол Весна победы 2017. Федерация лёгкой атлетики Свердловской области. – <http://uralathletics.ru/news/2017/05/434>.

51. Ишкина, М.Х. Формирование и реализация социальной ответственности организаций перед работниками в современных условиях: социологический анализ: дисс. на соискание ученой степени кандидата социологических наук / М.Х. Ишкина. – Уфа. – 2017. – 224 с.

52. К 2015 году количество свердловчан, занимающихся физкультурой и спортом, составит 30 % населения Свердловской области. –
<http://www.oblgazeta.ru/pressreleases/6574/>.

53. Кабанов, Ю.Н. Социокультурный статус современного спорта / Ю.Н. Кабанов // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – Вып.№ 6-1. – С. 218-220.

54. Ключева, Н.И. Управление социально-инновационным развитием организации: автореферат дисс. на соискание ученой степени кандидата социологических наук. /Н.И. Ключева. – Москва. – 2018. – 25 с.

55. Коломийченко, Е.В. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонентом развития физической культуры личности / Е.В. Коломийченко // Северокавказский психологический вестник. – Вып.№ 10/1. – 2012. – С. 35-39.

56. Комплекс мер по содействию развитию физической культуры и спорта в Свердловской области на период до 2020 года: Приказ Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики

Свердловской области от 24.01.2014 № 28/ОС // Справочно-правовая система «Консультант Плюс».

57. Конкина, М.А. Физическая культура и спорт в системе ценностных ориентаций молодежи: социологический анализ / М.А. Конкина // Вестник МГЛУ. № 24 (684). – 2013. – С. 133-144.

58. Конституция РФ от 12.12.1993 // Справочно-правовая система «Консультант Плюс».

59. Косинов, С.С. Спорт в системе социальной мобильности российской молодежи: автореферат дис. кандидата социологических наук / С.С. Косинов. – Новочеркасск. – 2014. – 38 с.

60. Костина, Н.Б. Религиозная общность: проблемы социологического исследования / Н.Б. Костина. – Екатеринбург. – 2001. – 228 с.

61. Крамской, С.И. Спортивно-массовая работа в контексте формирования здоровья студентов (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / С.И. Крамской // Физическая культура в вузах. – <http://docplayer.ru/50342092-Organizaciya-sportivno-massovoy-raboty-v-kontekste-formirovaniya-i-ukrepleniya-zdorovya-studentov-na-primere-bgtu-im-v-g-shuhova.html>. – С. 53-55.

62. Кузнецов, П.К. Массовый спорт в современной России: социальные факторы воспроизводства и развития: автореферат дис. кандидата социологических наук / П.К. Кузнецов. – Санкт-Петербург. – 2013. – 29 с.

63. Кузнецов, П.К. Массовый спорт как фактор формирования социального капитала / П.К. Кузнецов // Научные труды Северо-Западного института управления. – 2015. – Вып. № 5(22). – С. 148-149.

64. Кузнецов, П.К. Особенности деятельности по развитию массового спорта основных субъектов спортивной политики в современной России / П.К. Кузнецов // Научные труды Северо-Западного института управления. – 2016. – Т. 7. – № 2 (24). – С. 72-78.

65. Кузнецов, П.К. Роль институтов гражданского общества в развитии массового спорта в современной России / П.К. Кузнецов // Управленческое консультирование. – 2012. – Вып.№1. – С. 196-202.

66. Кузьмичева, Е.В. Зарубежный опыт формирования сооружений для физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных занятий населения / Е.В. Кузьмичева // Теория и практика физической культуры. – Вып. №3.

67. Лань, Ю. Основные направления развития физической культуры в Китае / Ю. Лань // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2010. – Вып.№ 2. – С. 146-148.

68. Латентные функции социальных институтов. – <http://studopedia.org/6-46047.html>.

69. Луман, Н. Социальные системы. Очерк общей теории / Н. Луман. – <http://yanko.lib.ru/books/sociology/luman-soc+sist+ocherk-2007-1984-a.htm>

70. Мазов, Н.Ю. Спорт как социокультурное явление: автореферат дис. доктора философских наук / Н. Луман. – Уфа. – 2009. – 38 с.

71. Массовый спорт // Основы физической культуры в ВУЗе: Учебник. – <http://cnit.ssau.ru/links/fizo/index.htm>.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Диагностика волевого потенциала личности

Вопрос	Ответ
1. В состоянии ли Вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, позволяют ли время и обстоятельства оторваться и потом снова вернуться к ней?	
2. Преодолете ли вы без особых усилий внутренне сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?	
3. Попадая в конфликтную ситуацию (в учебе или в быту), в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию со стороны, с максимальной объективностью?	
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?	
5. Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?	
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?	
7. Быстро ли вы отвечаете на письма?	
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение стоматолога, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?	
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендуют врачи?	
10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли вы человеком слова?	
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в путешествие (деловую поездку) в незнакомый город?	
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?	
13. Относитесь ли вы неодобительно к библиотечным задолжникам?	
14. Отвлечет ли вас очень интересная телепередача от выполнения срочной работы?	
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противной стороны?	

Прочитайте приведенные вопросы и постарайтесь ответить на них с максимальной объективностью. В случае согласия с содержанием вопроса ставьте «да»; при сомнении, неуверенности – «не знаю» (или «бывает», «случается»); при несогласии – «нет».

Ответ «да» оценивается в 2 балла; «не знаю» – 1 балл; «нет» – 0; затем суммируются полученные баллы. Если вы набрали:

1-12 баллов – с силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это может повредить вам. К обязанностям нередко относитесь спустя рукава, что бывает причиной неприятностей. Ваша позиция выражается примерно так: «Что мне, больше всех нужно?». Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя с учетом этой оценки, может быть, она поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что переделать в своем характере. Если удастся, от этого вы только выиграете.

13-21 балл – сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Иногда это отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте волю.

22-30 баллов – с силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться – вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по непринципиальным вопросам досаждала окружающим. Сила воли – это хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

Диагностика личностной конкурентоспособности

Имею четкие цели	1 2 3 4 5
Рационалистичен	1 2 3 4 5
Трудолюбивый, работоспособный	1 2 3 4 5
Творческий деятель	1 2 3 4 5
Люблю рисковать	1 2 3 4 5
Независимый	1 2 3 4 5
Лидер	1 2 3 4 5
Ответственный	1 2 3 4 5
Владею собой, стрессоустойчивый	1 2 3 4 5
Стремлюсь к непрерывному росту своей компетентности	1 2 3 4 5
Коммуникабельный	1 2 3 4 5

Назначение. Методика, представленная в форме шкалы, направлена на определение наличного уровня базовых критериев конкурентоспособности.

Инструкция. Дайте, пожалуйста, оценку проявления психологических качеств, свойственных вам. Для этого в предложенной таблице прочтите сначала качества, определите, насколько сильно качество характеризует вас.

Количественные значения, независимо от знака, отражают следующую частотность их проявления:

5 – это свойство проявляется всегда;

3 – в большинстве случаев;

1 – проявляется редко;

Обработка и интерпретация результатов

Для того чтобы сориентироваться в характеристике психологического климата, необходимо сложить все баллы. Полученный результат будет отражать уровень личностной конкурентоспособности (ЛК). В данном случае

ЛК понимается как форма межличностного взаимодействия, характеризующаяся достижением целей в условиях противоборства с добивающимися этих же целей другими индивидами или группами.

Об уровне ЛК можно судить по следующим показателям:

44-55 – высокий уровень ЛК;

33-43 – средний уровень ЛК;

11-32 – незначительный уровень ЛК.

Определение уровня конфликтоустойчивости

1	Уклоняюсь от спора	5 4 3 2 1	Рвусь в спор
2	Отношусь к конкуренту без предвзятости	5 4 3 2 1	Подозрителен
3	Имею адекватную самооценку	5 4 3 2 1	Имею завышенную самооценку
4	Прислушиваюсь к мнению других	5 4 3 2 1	Не принимаю иных мнений
5	Не поддаюсь провокации, не завожусь	5 4 3 2 1	Легко завожусь
6	Уступаю в споре, иду на компромисс	5 4 3 2 1	Не уступаю в споре: победа или поражение
7	Если взрываюсь, то потом ощущаю чувство вины	5 4 3 2 1	Если взрываюсь, то считаю, что без этого нельзя.
8	Выдерживаю корректный тон в споре, тактичность	5 4 3 2 1	Допускаю тон, не терпящий возражений, бестактность.
9	Считаю, что в споре не надо демонстрировать свои эмоции	5 4 3 2 1	Считаю, что в споре нужно проявить сильный характер
10	Считаю, что спор — крайняя форма разрешения конфликта	5 4 3 2 1	Считаю, что спор необходим для разрешения конфликта

Инструкция. Внимательно прочитайте и оцените каждое из десяти полярных суждений, указанных в бланке, которые в большей мере свойственны вашему поведению. Для этого сначала определите, какое из двух крайних суждений подходит вам, а затем оцените его по 5-балльной системе. Помните, что промежуточная графа 3 означает равнозначное присутствие обоих качеств. Крайние же значения 4-5 и 1-2 характеризуют либо уклонение от споров, либо непринужденное участие в разрешении спорных моментов.

Обработка и интерпретация данных

Оцените по пятибалльной системе, насколько у вас проявляется каждое из приведенных слева свойств. Подсчитайте общую сумму баллов.

Начертите свой профиль поведения в спорных ситуациях.

Проанализируйте причины полярных стратегий поведения с целью внесения необходимых корректив.

40-50 баллов – высокий уровень конфликтоустойчивости.

30-39 баллов – средний уровень конфликтоустойчивости, свидетельствующий об ориентации личности на компромисс, стремлении избегать конфликта.

20-29 баллов – низкий уровень конфликтоустойчивости, свидетельствующий о выраженной конфликтности.

1-19 баллов – очень низкий уровень конфликтоустойчивости. Данный уровень свойствен конфликтным людям.

Оценка типа стрессоустойчивости

№	Вопрос	Ответ
1	Очень ли трудна и напряженна ваша работа?	
2	Часто ли вы думаете о работе по вечерам и выходным дням?	
3	Часто ли вам приходится задерживаться на работе или дома заниматься делами, связанными с работой?	
4	Чувствуете ли вы, что вам постоянно не хватает времени?	
5	Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?	
6	Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем вы сами могли бы сделать?	
7	Часто ли вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он кончит говорить?	
8	Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?	
9	Если вы испытываете напряжение или раздражение, трудно ли вам скрыть это?	
10	Часто ли вас выводит из терпения ожидание в очередях?	
11	Часто ли у вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?	
12	Предпочитаете ли вы поехать как можно быстрее, чтобы заняться более важными делами?	
13	Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?	
14	Стараетесь ли вы быть во всем первым и лучшим?	
15	Считаете ли вы себя человеком очень энергичным, напористым?	
16	Считают ли вас энергичным и напористым ваша жена или близкие?	
17	Считают ли ваши знакомые, хорошо знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?	
18	Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?	
19	Часто ли ваша жена или близкие просят вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?	
20	Прилагаете ли вы усилия, чтобы победить в играх?	

Инструкция. На каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его столько в том случае, если вас действительно затрудняет однозначный ответ «да» или «нет».

Обработка и интерпретация результатов

На каждый вопрос ответу «да» приписывается 0 баллов, ответу «нет» – 2 балла; ответу «не знаю» – 1 «балл». Подсчитайте общее количество баллов, набранных вами в тесте.

Если вы набрали от 30 до 40 баллов, то вы принадлежите к типу Б. Люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Люди типа Б стрессоустойчивые.

Если вы набрали от 20 до 30 баллов, то у вас проявляется склонность к типу Б, но умеренно выраженная. Часто проявляете стрессоустойчивость, но не всегда.

Если вы набрали от 0 до 10 баллов, то вы принадлежите к типу А. Люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры.

Если вы набрали от 10 до 20 баллов, то у вас проявляется склонность к типу А, но умеренно выраженная. Неустойчивость к стрессам проявляется нередко.

Диагностика мотивации успеха и боязни неудачи

№	Вопрос	Ответ
1	Включаясь в работу, надеюсь на успех.	
2	В деятельности активен.	
3	Склонен к проявлению инициативы.	
4	При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.	
5	Часто выбираю крайности: либо заниженно легкие задания, либо нереально трудные.	
6	При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.	
7	При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.	
8	Продуктивность деятельности в основном зависит от моей целеустремленности, а не от внешнего контроля.	
9	При выполнении достаточно трудных заданий в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности ухудшается.	
10	Я склонен проявлять настойчивость в достижении цели.	
11	Я склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.	
12	Если рискую, то с умом, а не бесшабашно.	
13	Я не очень настойчив при достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.	
14	Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.	
15	В случае неудачи при выполнении задания его притягательность для меня снижается.	
16	При чередовании успехов и неудач я больше склонен к переоценке своих неудач.	
17	Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.	
18	При работе в условиях ограниченного времени результативность деятельности у меня улучшается, даже если задание достаточно трудное.	
19	В случае неудачи я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели.	
20	Если я сам выбрал для себя задание, то в случае неудачи его притягательность только возрастает.	

На приведенные ниже вопросы необходимо ответить «да» или «нет».

Если вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» подразумевает как

явное «да», то есть «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет». Отвечать на вопросы следует достаточно быстро, подолгу не задумываясь. Ответ, первым пришедший в голову, как правило, и является наиболее точным.

Ключ к опроснику:

1 балл получают ответы «да» на вопросы 1-3, 6, 10-12, 14, 16, 18-20; ответы «нет» на вопросы 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Подсчитывается общее количество баллов.

Если испытуемый набирает от 1 до 7 баллов, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если он набирает от 14 до 20 баллов, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс не выражен.

При этом 8-9 баллов ближе к боязни неудачи, а 12-13 баллов – ближе к мотивации успеха.